

PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) MELALUI PEMERIKSAAN GULA DARAH DAN KOLESTEROL PADA KARYAWAN STIKES SUAKA INSAN BANJARMASIN

Maria Silvana Dhawo¹, Fransiska Dwi Hapsari²

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Suaka Insan Banjarmasin
Jalan Zafri Zam Zam, No.08, Belitung Selatan, Kecamatan Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. 70119. 0812-5750-8842
e-mail: silvanadhawo@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) mengakibatkan kematian pada 41 juta penduduk dunia setiap tahunnya dimana 77% dari total kematian tersebut berasal dari negara dengan pemasukan menengah ke bawah termasuk Indonesia. Situasi ini membuat Pemerintah khususnya Kementerian Kesehatan perlu membuat strategi dalam mengatasi PTM satu diantaranya adalah Program Deteksi Dini Faktor Resiko PTM. Kegiatan deteksi dini ini, dilakukan juga oleh dosen di STIKES Suaka Insan Banjarmasin kepada para Karyawannya dalam bentuk pengabdian masyarakat. Pemeriksaan Kesehatan dalam bentuk cek gula darah sewaktu dan kolesterol total belum pernah dilakukan sebelumnya di lingkungan STIKES Suaka Insan. Mengingat pentingnya menjaga produktivitas karyawan, maka deteksi dini perlu dilakukan untuk mewujudkan kesadaran terhadap status kesehatan dan peningkatan pengetahuan terhadap PTM pada karyawan yang bukan merupakan Tenaga Kesehatan. Terdapat 25 Karyawan yang tergabung dalam kegiatan pemeriksaan Kesehatan ini. Metode menggunakan pemeriksaan kesehatan gula darah sewaktu dan kolesterol total menggunakan lancet, *swab alcohol*, stick, dan GCU-meter. Terdapat 1 karyawan yang memiliki kadar gula darah sewaktu di atas normal (4%), Mayoritas 12 karyawan (48%) berada dalam kategori waspada untuk nilai kolesterol total sehingga perlu mendapatkan perhatian agar kondisi-kondisi tersebut tidak berkembang menjadi PTM di masa depan. Diharapkan semua karyawan STIKES Suaka Insan dapat berpartisipasi rutin dalam kegiatan ini dan Institusi turut berkontribusi dalam menyediakan fasilitas agar screening PTM ini dapat berlangsung terjadwal setiap semester.

ABSTRACT

Noncommunicable diseases (NCDs) claim the lives of 41 million people globally every year, with 77% of these deaths occurring in low-and-middle income countries, including Indonesia. In response to this situation, the Government, especially the Ministry of Health, has undertaken strategic measures to tackle NCDs. One such strategy is the Program of Early Detection of NCD Risk Factors. This program has also been implemented by the lecturers at STIKES Suaka Insan Banjarmasin as a community service. Given the importance of maintaining the productivity of employees, early detection is considered necessary to build awareness of personal health and NCDs among employees who are not health workers. An initial medical examination, which included the measurements of blood glucose and cholesterol levels using lancets, alcohol swabs, sticks, and GCU-meter, was conducted on the 25 employees of STIKES Suaka Insan Banjarmasin. It was found that an employee (4%) had a high blood glucose level, while the majority (48%) had alert blood glucose levels, which requires attention to prevent its development into NCDs in the future. It is recommended that the

employees of STIKES Suaka Insan participate in this program regularly and that the institution provides necessary facilities for regular NCD screening every semester.

Keywords: *Blood Glucose, Employees, Health, Cholesterol, Noncommunicable Diseases*

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) atau dikenal juga dengan penyakit kronis, merupakan jenis penyakit yang memiliki dampak berkepanjangan sebagai hasil dari kombinasi permasalahan genetik, fisiologis, lingkungan, dan faktor perilaku (WHO, 2023). PTM mengakibatkan kematian pada 41 juta penduduk dunia setiap tahunnya dimana 77% dari total kematian tersebut berasal dari negara dengan pemasukan menengah ke bawah (WHO, 2023). Tipe dari PTM yang perlu diwaspadai adalah penyakit kardiovaskuler (serangan jantung dan stroke), kanker, serta permasalahan pernapasan kronis yang bukan hanya menyerang individu lansia melainkan juga individu usia produktif, remaja dan anak-anak. Faktor resiko pada beberapa kelompok ini, diakibatkan oleh diet yang tidak sehat, minimnya aktivitas fisik, paparan nikotin, penggunaan alcohol, hingga polusi udara (Arifin, et al., 2022).

Data di tahun 2016 menyatakan PTM di Indonesia, telah menimbulkan kematian pada 73% penderitanya. Hal tersebut menjadikan PTM sebagai penyebab kematian tertinggi dimana ditempati oleh penyakit kardiovaskuler (35%), kanker (12%), Penyakit Paru Kronis (6%), diabetes (6%), dan resiko kematian prematur lebih dari 20% (Arifin, et al., 2022). Situasi ini, mengharuskan Indonesia perlu memberikan perhatian penting pada penanganan PTM khususnya Indonesia masih tergolong ke dalam negara dengan pemasukan menengah.

Keprihatinan terhadap peningkatan prevalensi PTM menjadikan

permasalahan ini bukan hanya menjadi masalah satu negara saja melainkan perlu ditangani secara global. Sehingga, program pencegahan PTM ini telah masuk ke dalam target *Sustainable Development Goal* (SDGs) oleh WHO untuk menjadi program Pembangunan setiap Negara dalam rangka mengurangi 1/3 kematian akibat PTM di tahun 2030 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Menanggapi pernyataan WHO, Indonesia telah memiliki beberapa strategi untuk mengatasi PTM yang digalakkan oleh Kemenkes antara lain: Program Deteksi Dini Faktor Resiko PTM; Program Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS); Program Pelayanan Terpadu (PANDU) PTM; Program Penetapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di Sekolah; Program Layanan Upaya Berhenti Merokok (UBM); Program Deteksi Dini Kanker; Program Pengendalian Talasemia; Program Deteksi Dini dan Rujukan Kasus Katarak; dan Program Layanan Kesehatan Inklusi Disabilitas.

Program pemerintah tersebut, diharapkan bukan hanya dijalankan oleh perangkat yang dimiliki oleh Kementerian Kesehatan saja melainkan dapat didukung oleh pihak lain khususnya Institusi Pendidikan Kesehatan dalam partisipasinya (Khodijah, Dewi, Ardini, & Rismayanti, 2023). Kegiatan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh Institusi Pendidikan untuk membantu terlaksananya SDGs dan program Kemenkes adalah Deteksi Dini Faktor Resiko PTM. Diabetes Melitus, Gejala Stroke, dan Tekanan Darah Tinggi memiliki dampak besar

dalam menyumbang tingginya angka kejadian PTM. STIKES Suaka Insan adalah Institusi Pendidikan yang dijalankan untuk menghasilkan tenaga Kesehatan Perawat dan Fisioterapi yang perlu menjalankan Tridharma berupa Pengabdian Kepada Masyarakat. Kegiatan Deteksi dini faktor resiko PTM, menjadi agenda dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat khususnya komunitas usia produktif yaitu Karyawan yang berada di STIKES Suaka Insan. Deteksi dini faktor resiko PTM yang dilakukan adalah kegiatan pemeriksaan gula darah dan pemeriksaan kolesterol.

Karyawan STIKES Suaka Insan Banjarmasin rata-rata memiliki latar belakang sebagai tenaga kesehatan. Para tenaga kependidikan dan non kependidikan sering terpapar informasi terkait PTM. Namun, hingga saat ini ditemukan masih sangat jarang karyawan yang mau memeriksakan kesehatannya secara mandiri selain itu institusi bersangkutan juga tidak memiliki program *Medical Check Up* secara berkala untuk karyawannya. Karyawan merupakan asset bagi suatu institusi atau Perusahaan. Penting sekali untuk menaruh perhatian pada Tingkat Kesehatan dan kesejahteraan dari Karyawan khususnya, bila Karyawan jatuh ke dalam kondisi sakit dapat mengakibatkan menurunnya fungsi produktivitas dan kinerja dari karyawan tersebut (Naveen, Singh, Shruti, & Pradhan, 2022).

Berdasarkan fenomena dan alasan tersebut, maka perlu dilakukan suatu bentuk pemeriksaan gula darah dan kolesterol pada Karyawan STIKES Suaka Insan Banjarmasin. Sehingga diharapkan Karyawan mendapatkan gambaran kesehatan umum terkait PTM serta tindak lanjut yang lebih cepat bila mengetahui resiko yang mengancam berdasarkan hasil pemeriksaan. Oleh karena itu, Tingkat produktivitas dari Karyawan tetap terjaga dan turut

berkontribusi dalam penurunan PTM serta bonus demografi di tahun 2030 dalam mewujudkan Indonesia Emas.

METODE

Informasi pendaftaran disampaikan melalui WhatsApp Grup Institusi dan berhasil mengumpulkan 25 peserta yang diberikan pemeriksaan Kesehatan serta edukasi Kesehatan terhadap hasil pemeriksaan. Pemeriksaan Kesehatan yang dilakukan meliputi Pemeriksaan Gula Darah dan Pemeriksaan Kolesterol, Pengukuran gula darah dan kolesterol, menggunakan alat pengukur GCU-meter metode stik, alat lancet, alcohol swab, dan kertas hasil. Gula darah yang diambil merupakan gula darah sewaktu dan kolesterol yang dilakukan pengecekan adalah kolesterol total yang merupakan gabungan dari kolesterol baik, jahat, dan nilai trigliserida. Sampel darah diambil dari ujung jari peserta. Kegiatan pemeriksaan Kesehatan dilakukan oleh 2 dosen Keperawatan STIKES Suaka Insan. Para peserta khususnya diluar tenaga pengajar mendapatkan edukasi dan konsultasi terkait hasil pemeriksaan.

Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu dan kolesterol total dilakukan analisa dan ditentukan kategorinya apakah nilai tersebut normal atau tidak normal serta perlu mendapatkan perhatian atau tidak. Hasil kategori ini, ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL dan PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan melibatkan Karyawan STIKES Suaka Insan sebanyak 25 orang. Para karyawan telah diberitahukan untuk mendaftarkan diri 1 hari sebelum pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2023 pukul 10:00-12:00 WITA.

Karyawan yang terjaring memiliki rentang usia 25-56 Tahun.



Gambar 1.1 Pemeriksaan Glukosa Darah Sewaktu dan Kolesterol Total

Berikut adalah hasil pemeriksaan yang dilakukan:

Tabel 1.1 Hasil Pengukuran Gula Darah Sewaktu Karyawan STIKES Suaka Insan

No	Nilai GDS	F	%
1	Normal (<200 mg/dl)	24	96
2	Tidak Normal (>200 mg/dl)	1	4
Total		25	100

Tabel 1.2 Hasil Pengukuran Nilai Kolesterol Total Karyawan STIKES Suaka Insan

No	Nilai Kolesterol Total	F	%
1	Baik (<200mg/dl)	8	32
2	Waspada (200-240 mg/dl)	12	48
3	Tinggi (>240 mg/dl)	5	20
Total		25	100

Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu dan kolesterol total pada Karyawan STIKES Suaka Insan Banjarmasin yang terdapat pada tabel 1.1 dan 1.2 ditemukan: 1 Karyawan mengalami hiperglikemia (4%). 12 Karyawan waspada kolesterol tinggi (48%) dan 5 karyawan (20%) memiliki kolesterol tinggi. Nilai rujukan gula darah dan kolesterol berdasarkan ketentuan Kemenkes dalam Program

Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Kementerian Kesehatan, 2020).

Karyawan yang mengalami hiperglikemia adalah karyawan yang sudah didiagnosa mengalami Diabetes Mellitus Tipe 2 (DM Tipe 2). DM Tipe 2 disebabkan bukan karena pengaruh hormon insulin namun karena gaya hidup yang menyebabkan penggunaan insulin tidak efektif sehingga tubuh kurang bergerak dan mengakibatkan obesitas (Mukaromah, Putri, Qomariyah, Wijanarko, & Sya'diyah, 2020). Karyawan yang mengalami DM Tipe 2 ini diberikan edukasi terkait konsumsi makanan, aktivitas fisik, konsumsi antidiabetik oral serta rutinitas untuk melakukan pengontrolan gula darah.

Kolesterol adalah lemak berwarna kekuningan yang diproduksi oleh tubuh terutama di dalam hati. Tubuh menggunakan kolesterol untuk membuat garam empedu yang membantu menyerap lemak. Fungsi kolesterol adalah sebagai zat esensial untuk membrane sel tubuh, bahan pokok pembentukan garam empedu yang sangat diperlukan untuk pencernaan makanan, dan bahan baku untuk pembentukan hormon steroid (Mukaromah, Putri, Qomariyah, Wijanarko, & Sya'diyah, 2020). Hasil pemeriksaan menunjukkan, mayoritas peserta pengabdian masyarakat yaitu 12 orang (48%) memiliki nilai kolesterol total dalam level waspada. Bila tidak mendapatkan perhatian, kolesterol ini akan meningkat dan berkembang menjadi penyakit tidak menular di masa depan yaitu: penyakit jantung, stroke, dan buruknya sirkulasi darah (Kemenkes, 2018).

Karyawan yang sudah memiliki kolesterol tinggi, diberikan edukasi untuk memperhatikan konsumsi makanan serta meningkatkan aktivitas fisik. Satu orang karyawan yang memiliki kolesterol tinggi melanjutkan dengan melakukan *Medical Check Up*

lengkap dan konsultasi dokter terkait terapi serta modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan.

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada komunitas Karyawan STIKES Suaka Insan telah meningkatkan kesadaran dari para peserta untuk melakukan screening awal terhadap resiko PTM. Karyawan yang terjaring memiliki antusias dan bersemangat dalam mendengarkan masukan agar dapat melakukan modifikasi gaya hidup khususnya terkait diet, aktivitas fisik, konsumsi air rokok, istirahat dan tidur. Implementasi kegiatan ini, telah membantu individu yang sudah memiliki kesadaran akan Kesehatan khususnya di STIKES Suaka Insan agar rutin memeriksakan kondisi kesehatannya khususnya terhadap screening PTM.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan gula darah sewaktu dan kolesterol total pada Karyawan STIKES Suaka Insan Banjarmasin telah dilaksanakan dengan baik. Mayoritas karyawan berada dalam kategori waspada untuk nilai kolesterol total sehingga perlu mendapatkan perhatian agar kondisi-kondisi tersebut tidak berkembang menjadi PTM di masa depan.

Diharapkan semua karyawan STIKES Suaka Insan dapat berpartisipasi rutin dalam kegiatan ini dan Institusi turut berkontribusi dalam menyediakan fasilitas agar screening PTM ini dapat berlangsung terjadwal setiap semester.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada seluruh peserta pengabdian masyarakat yaitu Karyawan STIKES Suaka Insan yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, H., Chou, K.-R., Ibrahim, K., Fitri, S. U., Pradipta, R. O., Rias, Y. A., . . . P., T. (2022). Analysis of Modifiable, Non-Modifiable, and Physiological Risk Factors of Non-Communicable Diseases in Indonesia: Evidence from the 2018 Indonesian Basic Health Research. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2203-2221. doi:<https://doi.org/10.2147/JMD.H.S382191>
- Kemendes. (2018, 8 21). *Penyakit Tidak Menular Indonesia*. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/38/apa-itu-kolesterol>
- Kementerian Kesehatan. (2020, July 13). *Penyakit Tidak Menular Indonesia*. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/5/yuk-mengenal-apa-itu-penyakit-diabetes-melitus-dm>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Khodijah, U. P., Dewi, I. R., Ardini, A. W., & Rismayanti, N. R. (2023). Pemeriksaan Kesehatan (Hipertensi, Kolesterol Tinggi, Asam Urat, Gula Darah) di Lingkungan Pendidikan Al-Aitaam Kabupaten Bandung. *PakMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 59-66. doi:10.54259/pakmas.v3i1.1628
- Mukaromah, A. H., Putri, G. S., Qomariyah, N., Wijanarko, &

- Sya'diyah, P. R. (2020). Pemeriksaan Glukosa, Kolesterol dan Asam Urat pada Masyarakat Peserta Car Free Day di Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Kota Semarang. *Jurnal Surya Masyarakat*, 133-138. doi:<https://doi.org/10.26714/jsm.2.2020.133-138>
- Naveen, K., Singh, A., Shruti, T., & Pradhan, S. (2022). A Cross Sectional Assessment of the Profile of Risk Factors of Non-Communicable Diseases Among Health Care Staff of a Tertiary Cancer Hospital. *Journal of Lifestyle Medicine*, 98-103. doi:<https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.2.98>
- WHO. (2023, September 16). *Non Communicable Disease*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>