

**SOSIALISASI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN KADAR
KOLESTEROL DAN KADAR GLUKOSA PADA MASYARAKAT
KAMPUNG WAKDE KABUPATEN SARMI PAPUA**

**SOCIALIZATION AND HEALTH EXAMINATION OF CHOLESTEROL
LEVELS AND GLUCOSE LEVELS IN THE COMMUNITY OF WAKDE
VILLAGE, SARMI DISTRICT, PAPUA**

Ester Rampa¹, Daniel Lantang², Tika Romadhonni¹, Jannete Elisabeth Taroreh¹,
Herlando Sinaga^{1*}

¹ Universitas Sains dan Teknologi Jayapura, Jalan Raya Abepura-Padang Bulan Kota Jayapura 99352, Indonesia

² Universitas Cenderawasih, Jalan Kamp Wolker, Yabansai, Kecamatan Heram Kota Jayapura 99224, Indonesia

ABSTRACT

Knowledge about the importance of maintaining health around the community of Wakde Village, Sarmi Regency is still classified as moderate, the location of Health Facilities is quite far away making people reluctant to carry out routine non-communicable disease checks. The purpose of this community service activity is to provide knowledge through socialization as well as conduct health checks to determine cholesterol and glucose levels in the community in Wakde Village, Sarmi Regency. The method of activity is through socialization and free health checks. The results of the cholesterol examination of 84 people found 11 people (13%) with high cholesterol, and in the glucose examination found 43 people (51%) with high blood glucose. Based on the results of the health checks obtained and the socialization provided, it is hoped that the community can increase awareness about the importance of maintaining a healthy lifestyle and always check their health at Health Facilities that have been prepared by the Government.

Keywords : *Socialization, Health Examination, Cholesterol, Glucose*

ABSTRAK

Pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan di sekitar masyarakat Kampung Wakde Kabupaten Sarmi masih tergolong dalam kategori sedang, lokasi Fasilitas Kesehatan yang cukup jauh membuat masyarakat enggan untuk melakukan pemeriksaan penyakit tidak menular secara rutin. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan melalui sosialisasi sekaligus melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kadar kolesterol dan glukosa pada masyarakat di Kampung Wakde Kabupaten Sarmi. Metode kegiatan melalui sosialisasi serta pemeriksaan kesehatan secara gratis. Hasil dari pemeriksaan kolesterol terhadap 84 orang ditemukan 11 orang (13%) dengan kolesterol tinggi, dan pada pemeriksaan glukosa ditemukan 43 orang (51%) dengan glukosa darah tinggi. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan yang didapatkan dan sosialisasi yang diberikan, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dan selalu memeriksakan kesehatan ke Fasilitas Kesehatan yang sudah disiapkan oleh Pemerintah.

Kata Kunci : *Sosialisasi, Pemeriksaan Kesehatan, Kolesterol, Glukosa*

PENDAHULUAN

Masyarakat di Kampung Wakde Kabupaten Sarmi Papua terdiri dari beragam kelompok sosial, budaya, dan ekonomi. Mereka memiliki berbagai latar belakang dan pekerjaan, termasuk diantaranya nelayan dan petani.

Selain itu Berdasarkan hasil survei, masyarakat Kampung Wakde banyak mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi, dan memiliki kebiasaan makan malam yang sering dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada jam 7 malam dan 11 malam. Kebiasaan ini tentu saja dapat berakibat buruk pada kesehatan masyarakat. Seringnya mengonsumsi makanan tinggi lemak menjadi penyebab utama meningkatnya kadar kolesterol total di dalam darah. Hasil penelitian dari Sulastri dkk. (2015) menunjukkan kadar kolesterol akan berkurang seiring dengan rendahnya asupan makanan berlemak. Kadar kolesterol yang melebihi ambang batas normal akan memicu proses terjadinya aterosklerosis. Aterosklerosis merupakan penyempitan pembuluh darah oleh lemak. Aterosklerosis merupakan manifestasi klinis dari penyakit jantung.

Dampak lain dari gaya hidup tidak sehat adalah peningkatan kadar gula darah. Hiperglikemia dapat menimbulkan berbagai perubahan pada kardiovaskuler diataranya berupa kerentanan pembuluh darah, kerentanan darah dan kerentanan miokard yang nantinya dapat menyebabkan

peningkatan resiko untuk komplikasi kardiovaskuler.

Hiperglikemia merupakan salah satu faktor resiko *disfungsi endotel* pembuluh darah, akibat dari *disfungsi endotel* akan menyebabkan pembentukan *fatty streak* yang akan berkembang menjadi inti lipid nekrotik atau plak yang menyebabkan pembuluh darah menjadi sempit dan elastisitasnya berkurang (Hess *et al.*, 2012).

Jarak lokasi kampung Wakde menuju puskesmas yang cukup jauh dan sulit dilalui, menyebabkan sulitnya warga untuk memeriksa kesehatannya secara rutin bahkan memilih membiarkan penyakit tersebut tanpa membeli obat untuk mengobati penyakit yang diderita oleh masyarakat. Selain itu, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sangat rendah, karena masyarakat enggan melakukan pengobatan rutin dan menjaga pola makan yang sehat.

Dengan demikian perlu adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi Kesehatan beserta pemeriksaan kesehatan. Sosialisasi kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan membangun kesadaran masyarakat kampung Wakde Kabupaten Sarmi untuk lebih peka terhadap permasalahan yang dihadapi dan mencari solusi yang realistis dengan didasarkan pada kondisi tubuh. Ketika pengetahuan dan kesadaran telah terbentuk maka diharapkan hal tersebut dapat meningkatkan kapasitas diri dan kemampuan dalam menjaga

kesehatannya secara mandiri. Tujuan kegiatan sosialisasi ini adalah guna mengedukasi dan memberikan konseling bagi masyarakat mengenai jenis, preventif dan pengobatan penyakit yang berhubungan dengan kolesterol dan glukosa sehingga masyarakat memiliki kesadaran untuk meningkatkan taraf kesehatannya sebagai upaya menurunkan angka morbiditas dan mortalitasnya. Saat ini masalah yang ditemukan di masyarakat Kampung Wakde Kabupaten Sarmi Papua adalah rendahnya pengetahuan, penanganan dini, dan pelayanan Kesehatan yang cukup jauh dari Kampung Wakde.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua masyarakat di atas usia 20 tahun di Kampung Wakde Kabupaten Sarmi Papua. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 25 September 2023 di Kampung Wakde Kabupaten Sarmi Papua. Adapun pelaksana sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan ini adalah adalah tim dosen dari Program Studi D-III Analisis Kesehatan Universitas Sains dan Teknologi Jayapura, dosen dari Program Studi Biologi Universitas Cenderawasih beserta mahasiswa dari Program Studi D-III Analisis Kesehatan Universitas Sains dan Teknologi Jayapura yang keseluruhannya berjumlah 12 orang. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat

memberikan materi tentang hal-hal yang terkait dengan penyakit yang disebabkan kolesterol; penyakit yang disebabkan glukosa; jenis makanan yang mengandung kolesterol tinggi; jenis makanan yang mengandung glukosa tinggi; dan pentingnya memeriksakan kesehatan secara teratur di pusat kesehatan terdekat. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan kegiatan yaitu tahap perizinan, survei, pemeriksaan kesehatan dan sosialisasi. Tahap perizinan ini dilakukan dengan terlebih dahulu mengurus izin ke bagian LPPM Universitas Sains dan Teknologi Jayapura, lalu dilanjutkan ke tahap survei lokasi dan melakukan kunjungan kasih dengan Kepala Kampung agar dapat melakukan pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kampung Wakde Kabupaten Sarmi Papua. Selain itu, pada tahap survei juga dilakukan kerja sama dan menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan. Dalam tahap perizinan dan survei, tim juga melakukan persiapan penyusunan materi yang akan diberikan, penyusunan jadwal dalam setiap sesi pemeriksaan kesehatan, pemberian materi, dan pembagian tugas saat acara dilaksanakan. Selanjutnya, setelah tahap perizinan dan survei dilaksanakan maka berikutnya yaitu tahap pemeriksaan kesehatan yang dilakukan bersamaan dengan sosialisasi kesehatan yaitu pelaksanaan Sosialisasi penyakit yang disebabkan kolesterol dan glukosa di Wilayah Kampung Wakde

Kabupaten Sarmi Papua. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu terdiri dari tahap persiapan yaitu sosialisasi dilakukan dengan penyusunan materi yang akan disampaikan secara langsung menggunakan metode ceramah dan pembagian leaflet, penyusunan jadwal acara dalam hal pemberian materi, pembagian tugas tim pelaksana; tahap sosialisasi secara langsung menggunakan metode ceramah dan pembagian leaflet; tahap evaluasi dengan melakukan proses diskusi tanya jawab dengan masyarakat Kampung Wakde Kabupaten Sarmi Papua yang hadir saat kegiatan dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang berjudul Sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan kadar kolesterol dan kadar glukosa pada masyarakat Kampung Wakde Kabupaten Sarmi Papua. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta dalam kegiatan ini adalah masyarakat dengan usia 20 tahun keatas yang berjumlah 84 orang. Kegiatan ini melibatkan lima dosen dan dua belas orang mahasiswa prodi D-III Analis Kesehatan Universitas Sains dan Teknologi Jayapura. Beberapa kegiatan yang dilakukan selama pengabdian masyarakat ini antara lain pemeriksaan kesehatan beserta sosialisasi tentang kolesterol dan glukosa melalui pemberian leaflet sekaligus pemberian

materi oleh dosen yang dibantu oleh mahasiswa.



Gambar 1. Persiapan bersama salah Satu Dosen Pembimbing



Gambar 2. Bersama Kepala Kampung saat Survey ke Kampung Wakde



Gambar 3. Pengisian data beserta Pemeriksaan kesehatan kepada warga Kampung Wakde



Gambar 4. Ceramah di depan Warga Kampung Wakde

Saat sosialisasi dilakukan dan saat sesi diskusi dengan masyarakat Kampung Wakde ditemukan bahwa banyak warga yang mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi, selain itu warga memiliki kebiasaan makan malam yang dilakukan sebanyak 2x yaitu pada pukul 7 malam dan 11 malam. Hasil penelitian Sulastri dkk. (2015) menunjukkan kadar kolesterol akan berkurang seiring dengan rendahnya asupan makanan berlemak. Kadar kolesterol yang melebihi batas normal akan memicu terjadinya proses aterosklerosis. Kolesterol darah yang tinggi adalah masalah serius karena merupakan salah satu faktor risiko berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke dan diabetes mellitus.

Terjadinya peningkatan kadar glukosa dan kolesterol pada masyarakat terutama pada lansia juga dapat disebabkan oleh pola makan dan juga pola hidup, salah satu contoh pola hidup yaitu melakukan olahraga. Karena dengan melakukan olahraga yang rutin dapat menurunkan kadar kolesterol yang tinggi. Penurunan aktivitas fisik pada para lansia juga meningkatkan

risiko peningkatan kadar glukosa dan kolesterol total dalam tubuh. Jika aktivitas efektif seperti olahraga dilakukan selama 30 menit atau lebih atau selama kurang lebih 1 jam dengan intensitas yang cukup, maka kadar kolesterol dalam tubuh dapat diturunkan (Dinata, 2015).

Dari hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan diantaranya pemeriksaan kolesterol ditemukan dari 84 orang warga Kampung Wakde ditemukan 11 orang atau sekitar 13% memiliki hasil pemeriksaan kolesterol tinggi. Hasil pemeriksaan glukosa juga menunjukkan dari 84 orang terdapat 43 orang atau 51% memiliki kadar gula darah tinggi. Hasil yang didapatkan ini dijadikan sebagai referensi dan sebagai alasan untuk memberikan edukasi yang lebih mendalam terkait penyakit yang disebabkan oleh kolesterol dan glukosa tinggi.

Sosialisasi yang dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa juga menemukan selain kurangnya pengetahuan warga Kampung Wakde, lokasi Puskesmas yang cukup jauh juga mempengaruhi warga untuk selalu memeriksakan kesehatannya. Menurut Suharmiati dkk. (2012) keterjangkauan pelayanan kesehatan puskesmas dan jaringannya di daerah terpencil, ketersediaan alat kesehatan, bahan habis pakai serta bahan obat yang kurang mencukupi, serta ketersediaan alat transportasi yang efektif yang bisa menjangkau masyarakat mempengaruhi taraf kesehatan masyarakat di daerah sekitarnya. Apalagi masih banyak

wilayah di Papua yang membutuhkan tenaga kesehatan untuk terus meningkatkan kehidupan masyarakat di Papua.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Analis Kesehatan USTJ di Kampung Wakde Kabupaten Sarmi mampu menarik perhatian cukup banyak masyarakat dan pemeriksaan kesehatan serta sosialisasi yang dilakukan memberikan pengetahuan kepada masyarakat yang datang saat kegiatan berlangsung. Bahkan, dari hasil pemeriksaan kesehatan ditemukan 11 orang memiliki kadar kolesterol tinggi dan 43 orang dengan kadar glukosa tinggi, sehingga sosialisasi yang disertai diskusi berusaha mengajak masyarakat untuk mau memperhatikan kondisi tubuh mereka dengan memeriksakan diri mereka ke Puskesmas yang ada, walau letak puskesmasnya cukup jauh dari Kampung Wakde.

Saran

Diharapkan kedepannya akan ada tim pengabdian lain yang mau mengunjungi Kampung Wakde dan mau memberikan sosialisasi atau edukasi kesehatan kepada masyarakat agar taraf kesehatan di daerah tersebut semakin meningkat, terlebih jaraknya yang cukup jauh dari pusat pelayanan kesehatan sehingga membutuhkan perhatian khusus dari pemerintah

ataupun tim pengabdian dari kampus-kampus kesehatan di sekitar Jayapura.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada kepala Kampung Wakde yang telah memberikan kesempatan kepada dosen dan mahasiswa Program Studi Analis Kesehatan Universitas Sains dan Teknologi Jayapura untuk melakukan sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan kepada warga Kampung Wakde.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinata, W. Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. 2015
- Hess K, Marx N, Lehrke M. Cardiovascular disease and diabetes: the vulnerable patient. *European Heart Journal Supplements* 2012; 14 (suppl B): B4-B13. 2012.
- Sulastrri, Delmi, Rahayuningsih S, Purwastyastuti. Pola Asupan Lemak, Antioksidan, serta Hubungannya dengan profil Lipid pada Laki-laki Etnik Minangkabau. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 2005; 55.
- Suharmiati., Handayani, Lestari., Kristiana, Lusi. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keterjangkauan Pelayanan Kesehatan Di Puskesmas Daerah Terpencil Perbatasan Di Kabupaten Sambas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 2012.