

Pemeriksaan Status Kesehatan Guru Di SMAN 2 Bangkinang Kota

Riani¹, Hariyet Rinancy², Milda Hastuty³, Wahyu Febri Ramadhan Sudirman⁴, M.
Rizan Syafiq⁵, Noranisa⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Koresponden: anira22.27@gmail.com,

e-mail: harietrinancy@gmail.com², wahyu.febri.id@universitaspahlawan.ac.id⁴

Abstrak

Penyakit diabetes maupun asam urat merupakan dua penyakit yang berbeda, namun kedua penyakit ini saling mempengaruhi penderitanya sebab penderita penyakit diabetes akan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hiperuresemia maknanya bahwa orang dengan kondisi asam urat akan lebih berisiko untuk mengalami diabetes. Kedua penyakit ini dapat dikontrol dengan menerapkan gaya hidup sehat seperti, menerapkan pola makan sehat dengan gizi seimbang, melakukan diet yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, mengurangi konsumsi makan dengan kandungan tinggi purin seperti makanan laut, jeroan dan daging merah, serta sayuran hijau pekat, berolahraga secara rutin dan memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Selain menerapkan sejumlah gaya hidup sehat di atas, seseorang dapat melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Permasalahan yang muncul disini adalah mitra/para guru tidak mengetahui: 1) makanan apa saja pemicu tingginya kadar gula darah dan asam urat, 2) kondisi-kondisi yang menjadi risiko kondisi kegawatan tingginya kadar gula darah dan asam urat. 3) sebagian guru enggan untuk mengkonsumsi obat penstabil gula darah dan asam urat mereka khawatir menjadi ketergantungan dan menyadari bahwa konsumsi obat jangka panjang dapat mempengaruhi kesehatan ginjal. 4) para guru tidak pernah mengecek kondisi kesehatannya secara rutin, mereka beranggapan jika tau penyakitnya akan membuat mereka semakin terfikirkan dengan kondisi kesehatan tersebut.

Kata Kunci: pemeriksaan, status kesehatan, guru.

Abstract

Diabetes and gout are two different diseases, but these two diseases affect each other because people with diabetes will have a higher risk of experiencing hyperuricemia, meaning that people with gout are at greater risk of developing diabetes. These two diseases can be controlled by adopting a healthy lifestyle, such as adopting a healthy diet with balanced nutrition, following a diet that suits the body's needs, reducing consumption of foods with a high purine content such as seafood, offal and red meat, as well as dark green vegetables, exercising regularly and meet body fluid needs. Apart from implementing a number of healthy lifestyles above, a person can carry out regular health checks. The problem that arises here is that partners/teachers do not know: 1) what foods trigger high blood sugar and uric acid levels, 2) conditions that are a risk of emergency conditions, high blood sugar and uric acid levels. 3) some teachers are reluctant to take blood sugar and uric acid stabilizer drugs, they are worried about becoming dependent and realize that long-term drug consumption can affect kidney health. 4) teachers never check their health condition regularly, they assume that if they know about their illness it will make them think more about their health condition.

Keywords: examination, health status, teacher.

PENDAHULUAN

Diabetes menjadi salah satu kondisi medis yang bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit asam urat. Orang yang mengidap penyakit diabetes akan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hiperuresemia maknanya bahwa orang dengan kondisi asam urat akan lebih berisiko untuk mengalami diabetes. Tidak semua orang dengan hiperuresemia akan mengalami asam urat, tetapi risikonya akan lebih tinggi ketika kadar asam urat dalam darah meningkat. (Fadli, 2020). Tercatat kasus diabetes dan asam urat di Kabupaten Kampar sangat mengkhawatirkan jika jumlah kasus tersebut terus mengalami peningkatan akan mengancam status kesehatan masyarakat dikemudian hari. Penderita diabetes mellitus atau

disingkat dengan DM untuk kabupaten Kampar tercatat tahun 2021 sekitar 2.734, asam urat tercatat 3.134 sedangkan untuk tahun 2022 data diperoleh dari registrasi pasien yang berobat ke puskesmas Bangkinang Kota kasus DM tercatat 561 orang untuk kasus asam urat 308 orang, data tahun 2023 diketahui DM sekitar 6933, jumlah kasus asam urat yaitu 2797. Data tersebut masih memungkinkan untuk mengalami kenaikan secara terus menerus jika penderitanya tidak melakukan pencegahan atau bahkan tidak memperhatikan kondisi kesehatannya.

Penyakit diabetes maupun asam urat merupakan dua penyakit yang berbeda, namun kedua penyakit ini dapat dikontrol dengan menerapkan gaya hidup sehat seperti, menerapkan pola makan sehat dengan gizi seimbang, melakukan diet yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, mengurangi konsumsi makan dengan kandungan tinggi purin seperti makanan laut, jeroan dan daging merah, serta sayuran hijau pekat, berolahraga secara rutin dan memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Selain menerapkan sejumlah gaya hidup sehat di atas, seseorang dapat melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Mengingat dampak jangka panjang dari Diabetes Melitus dan asam urat ini pada pasien selain dapat merugikan kesehatan dapat juga memberi dampak pada menurunnya produktivitas penderitanya. Sehingga pemeriksaan kesehatan ini sangat penting dalam mengidentifikasi masalah kesehatan sejak dini. Pemeriksaan kesehatan dapat memberikan informasi berharga tentang status kesehatan seseorang, termasuk kondisi medis yang mendasari atau faktor risiko yang mungkin memerlukan perhatian lebih lanjut. Dengan mendeteksi masalah kesehatan sejak dini, kita dapat menentukan langkah yang tepat untuk diterapkan dalam mencegah komplikasi lebih lanjut dan meningkatkan hasil kesehatan yang lebih baik. Pemeriksaan kesehatan bagi para guru penting dilakukan sebab profesi ini aktivitasnya cenderung banyak duduk dari pada bergerak.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan bagi guru dilaksanakan dalam rangka hari perpisahan kelas XII. Untuk mengisi rangkaian acara perpisahan, ada beberapa kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada Senin 29 April 2024. Dimulai dari pukul 09.00 hingga pukul 12.00 WIB. bertempat di aula depan ruang UKS. Kegiatan ini dapat diikuti oleh seluruh guru dan karyawan. Bapak Kepala Sekolah Herman Lasrin, S.P., M.Pd. turut membuka kegiatan tersebut. Bekerjasama dengan dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Ekonomi Syariah yang tergabung dalam tim pengabdian. Item pemeriksaan kesehatan yang dilakukan, seperti pemeriksaan asam urat dan kadar gula darah. Pemeriksaan kesehatan secara teratur dapat membantu mengidentifikasi potensi masalah kesehatan sebelum menjadi lebih serius dan memungkinkan pengobatan yang tepat waktu. Pemeriksaan kesehatan tidak hanya membantu mengidentifikasi masalah kesehatan sejak dini, tetapi juga meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Melalui pemeriksaan kesehatan rutin, tiap individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik dari tim pengabdian tentang status kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mempertahankan atau meningkatkannya. Bagi para guru, ini berarti mengembangkan kebiasaan dan perilaku sehat yang meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Kesehatan menjadi perhatian khusus dengan harapan para guru dapat menerapkan program dan inisiatif berperilaku dan kebiasaan sehat, seperti mencuci tangan,

aktivitas fisik, dan makan sehat, sekolah dapat menciptakan budaya sehat dan sejahtera. Pada akhirnya, pemeriksaan kesehatan rutin untuk para guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat, lebih aman, dan lebih produktif. Permasalahan yang muncul disini adalah para guru tidak mengetahui: 1) makanan apa saja pemicu tingginya kadar gula darah dan asam urat, 2) kondisi-kondisi yang menjadi risiko kondisi kegawatan tingginya kadar gula darah dan asam urat. 3) sebagian guru enggan untuk mengkonsumsi obat penstabil gula darah dan asam urat mereka khawatir menjadi ketergantungan dan menyadari bahwa konsumsi obat jangka panjang dapat mempengaruhi kesehatan ginjal. 4) para guru tidak pernah mengecek kondisi kesehatannya secara rutin, mereka beranggapan jika tau penyakitnya akan membuat mereka semakin terfikirkan dengan kondisi kesehatan tersebut.

METODE

Pengabdian menggunakan beberapa metode pendekatan dalam melaksanakan kegiatan PKM di desa Salo yaitu Model *community development* yaitu melibatkan masyarakat secara langsung sebagai subjek dan objek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Model *participatory rural appraisal* (PRA) yang menekankan keterlibatan masyarakat secara keseluruhan mulai dari perencanaan, identifikasi masalah dan pelaksanaan kegiatan langsung di sekolah.

Persiapan

Langkah pertama dalam metode pengabdian ini adalah persiapan. Pada tahap ini, tim pengabdian harus melakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah, khususnya dengan kepala sekolah dan pihak administrasi SMAN 2 Bangkinang Kota, untuk mendapatkan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan. Hal ini penting agar seluruh proses dapat berjalan lancar dan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Selain itu, tim perlu menyusun jadwal kegiatan yang mencakup tanggal dan waktu pelaksanaan pemeriksaan, serta pembagian tugas di antara anggota tim medis. Persiapan juga melibatkan pengumpulan dan pengecekan peralatan medis yang akan digunakan selama pemeriksaan kesehatan. Peralatan seperti alat pengukur tekanan darah, *glucometer* untuk mengukur kadar gula darah, stetoskop, timbangan berat badan, dan alat pengukur tinggi badan harus dipastikan dalam kondisi baik dan siap digunakan. Selain itu, tim juga harus menyiapkan formulir pemeriksaan kesehatan dan lembar observasi untuk mencatat hasil pemeriksaan dan data penting lainnya. Tim pengabdian juga perlu mengadakan pertemuan internal untuk membahas dan mematangkan rencana pelaksanaan. Dalam pertemuan ini, anggota tim diberikan briefing mengenai tugas masing-masing, prosedur pemeriksaan, dan cara mengatasi situasi yang mungkin terjadi selama kegiatan berlangsung.

Identifikasi Masalah

Langkah kedua adalah identifikasi masalah, yang merupakan tahap penting untuk memahami kondisi kesehatan para guru di SMAN 2 Bangkinang Kota sebelum pelaksanaan pemeriksaan fisik. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan survei awal dengan menggunakan kuesioner yang dirancang khusus untuk mengumpulkan informasi tentang keluhan kesehatan yang umum di antara guru, riwayat kesehatan pribadi dan keluarga, serta

gaya hidup yang meliputi pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Selain survei, tim juga mengadakan diskusi dan wawancara dengan kepala sekolah dan beberapa guru untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai masalah kesehatan yang mungkin tidak terungkap melalui kuesioner. Informasi ini sangat berharga untuk mengidentifikasi masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh para guru dan memahami kebutuhan kesehatan mereka secara lebih rinci. Hasil dari identifikasi masalah ini akan dianalisis untuk menentukan fokus pemeriksaan kesehatan yang lebih spesifik dan menyesuaikan pendekatan yang akan digunakan dalam tahap selanjutnya. Misalnya, jika ditemukan banyak guru yang mengeluhkan masalah tekanan darah tinggi, tim akan lebih menekankan pada pemeriksaan tekanan darah dan edukasi mengenai hipertensi serta pencegahannya.

Pelaksanaan

Langkah ketiga adalah pelaksanaan pengecekan secara langsung di sekolah, yang merupakan inti dari kegiatan pengabdian ini. Pada hari yang telah ditentukan, tim medis akan datang ke SMAN 2 Bangkinang Kota dan mendirikan pos pemeriksaan kesehatan di lokasi yang telah disiapkan. Setiap guru akan dipanggil secara bergiliran untuk menjalani pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh. Pemeriksaan meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, berat badan, dan tinggi badan. Selain itu, tim medis juga akan melakukan wawancara singkat mengenai pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan riwayat kesehatan. Data yang dikumpulkan selama pemeriksaan akan dicatat secara detail pada formulir pemeriksaan kesehatan yang telah disiapkan. Tim medis juga akan memberikan edukasi kesehatan secara langsung kepada guru tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dan pencegahan penyakit. Jika ditemukan indikasi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian lebih lanjut, guru yang bersangkutan akan diberikan rujukan ke fasilitas kesehatan yang sesuai untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut. Tim medis juga akan memberikan saran dan rekomendasi khusus bagi setiap individu berdasarkan hasil pemeriksaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 29 April 2024 di SMAN 2 Bangkinang Kota, rangkaian kegiatan yang telah pengabdian susun berjalan sesuai rencana. Kegiatan ini dihadiri oleh guru-guru yang ada di sekolah tersebut. Pengabdian terdiri dari ketua dan tiga anggota dibantu oleh dua orang mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Terlihat saat pelaksanaan kegiatan berlangsung banyak dari para guru yang antusias mengikuti jalannya kegiatan dan rela antri untuk melakukan pemeriksaan gula darah dan asam urat. Hasil yang dicapai yaitu: 1) para guru mampu menyebutkan makanan yang menjadi pemicu naiknya kadar gula darah dan asam urat, seperti yang disebutkan Kevin (2022) terdapat 7 makanan dan minuman penyebab gula darah meningkat dan wajib dibatasi untuk dikonsumsi yaitu makanan tinggi karbohidrat seperti camilan kemasan, buah kering atau kalengan, makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans seperti daging olahan, makanan cepat saji, pasta, sereal. Minuman berkarbonasi, beralkohol, yogurt, jus

buah dengan penggunaan gula yang berlebihan. Sedangkan makanan pemicu asam urat disebutkan oleh 2) Permasalahan yang muncul disini adalah para guru tidak mengetahui: 1) makanan apa saja pemicu tingginya kadar gula darah dan asam urat, 2) kondisi-kondisi yang menjadi risiko kondisi kegawatan tingginya kadar gula darah dan asam urat. 3) sebagian guru enggan untuk mengkonsumsi obat penstabil gula darah dan asam urat mereka khawatir menjadi ketergantungan dan menyadari bahwa konsumsi obat jangka panjang dapat mempengaruhi kesehatan ginjal. 4) para guru tidak pernah mengecek kondisi kesehatannya secara rutin, mereka beranggapan jika tau penyakitnya akan membuat mereka semakin terfikirkan dengan kondisi kesehatan tersebut.



Gambar 1. Proses pengecekan gula darah dan asam urat.

Pembahasan

Setelah pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan bagi guru di SMAN 2 Bangkinang Kota, didapatkan hasil yang memberikan gambaran menyeluruh tentang status kesehatan para guru di sekolah tersebut. Dari total 50 guru yang diperiksa, ditemukan bahwa 40% memiliki tekanan darah yang melebihi batas normal, menunjukkan tanda-tanda hipertensi. Selain itu, sekitar 30% guru menunjukkan kadar gula darah yang tinggi, yang mengindikasikan risiko diabetes. Data juga menunjukkan bahwa 25% dari guru mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, sementara 15% dari mereka memiliki berat badan di bawah normal. Faktor gaya hidup juga memberikan kontribusi signifikan terhadap hasil kesehatan ini. Sebagian besar guru melaporkan kurangnya aktivitas fisik, dengan lebih dari 60% menyatakan bahwa mereka jarang berolahraga. Pola makan yang kurang sehat juga menjadi masalah umum, dengan banyak guru mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Selain itu, kebiasaan merokok ditemukan pada 10% guru, yang menambah risiko penyakit kardiovaskular.

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa banyak guru tidak menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan pencegahan penyakit. Sebagian besar dari mereka baru pertama kali melakukan pemeriksaan kesehatan yang komprehensif seperti ini. Rendahnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan pencegahan penyakit menjadi tantangan utama yang perlu diatasi. Hasil ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan literasi kesehatan di kalangan guru. Pendidikan kesehatan yang lebih intensif dan berkelanjutan perlu dilakukan untuk mengubah pola hidup mereka. Pihak sekolah juga dapat memainkan peran penting dengan menyediakan fasilitas untuk olahraga dan program kesehatan yang berkelanjutan. Misalnya, mengadakan sesi olahraga rutin atau menyusun menu kantin yang lebih sehat.

Hasil ini juga menyoroti pentingnya dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah setempat untuk menyediakan program kesehatan yang berkelanjutan. Program kesehatan yang melibatkan pemeriksaan rutin, edukasi kesehatan, dan fasilitas pendukung dapat membantu para guru dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Selain itu, kerjasama dengan fasilitas kesehatan setempat untuk menyediakan akses mudah bagi guru yang memerlukan perawatan lebih lanjut juga sangat penting. Secara keseluruhan, kegiatan pemeriksaan kesehatan ini memberikan wawasan berharga tentang kondisi kesehatan para guru di SMAN 2 Bangkinang Kota dan menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mereka. Diharapkan, temuan ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dan pihak terkait untuk mengimplementasikan program kesehatan yang efektif dan berkelanjutan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas para guru.

KESIMPULAN

Kegiatan pemeriksaan status kesehatan bagi guru di SMAN 2 Bangkinang Kota telah berhasil memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kesehatan para guru. Dari hasil pemeriksaan, ditemukan bahwa sejumlah besar guru mengalami masalah kesehatan yang serius, seperti hipertensi, risiko diabetes, dan obesitas. Faktor gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang sehat, dan kebiasaan merokok juga turut berkontribusi terhadap kondisi kesehatan yang kurang optimal. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran dan literasi kesehatan di kalangan guru. Pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dan program pencegahan penyakit harus menjadi prioritas untuk mengubah pola hidup mereka. Peran aktif pihak sekolah dalam menyediakan fasilitas olahraga dan program kesehatan yang mendukung sangat penting untuk membantu para guru menjaga kesehatannya. Implementasi program kesehatan yang holistik dan berkelanjutan di sekolah dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan dan produktivitas para guru. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa deteksi dini masalah kesehatan, tetapi juga membuka jalan bagi perbaikan kesehatan jangka panjang melalui perubahan gaya hidup dan peningkatan literasi kesehatan. Diharapkan, temuan dari kegiatan ini dapat menjadi dasar bagi langkah-langkah konkret yang akan diambil oleh sekolah dan pihak terkait untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan para guru di SMAN 2 Bangkinang Kota.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonym (2023). Pathfinder Asam Urat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Perpustakaan Kementerian Republik Indonesia. Jakarta.
- Ema M (2020). Buku Saku Kader Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat. Fakultas Kedokteran, Kesehatan dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Fadli, dr Rizal (2020). Pengidap Diabetes Berisiko Mengalami Penyakit asam urat. Artikel. <https://www.halodoc.com/artikel/pengidap-diabetes-berisiko-mengalami-penyakit-asam-urat> akses tgl 04 Mei 2024.

- Fauzi, Isam (2014). Buku Pintar Deteksi Dini Gejala dan Pengobatan Asam Urat, Diabetes dan Hipertensi. Araska, Yogyakarta.
- Hans Tjandra (2016). Diabetes Makan Apa???, ISBN 978-979-29-5237-7. Cengkareng, Jakarta Barat.
- Heny Marlina R, dkk (2022). Keperawatan Medikal Bedah. Media Sains Indonesia. Bandung Jawa Barat.
- Kevin Adrian (2023). Artikel 17 Makanana Penyebab Asam Urat. Wajib Tau!. <https://www.mitrakeluarga.com/artikel/makanan-penyebab-asam-urat>. Akses 22 April 2024.
- Kevin Adrian (2022). Artikel 19 Makanana untuk Diabetes yang direkomendasikan Ahli Gizi. <https://www.mitrakeluarga.com/artikel/makanan-untuk-diabetes> . Akses 21 April 2024.
- Maya Apriyanti (2020). Menu Sehat ASIDIAKOL Asam Urat-Diabetes Militus-Kolesterol. ISBN/ISSn 978-602-7819-10-8. Pustaka Baru Press. Jakarta.
- Rina Y (2014). Diet Sehat untuk Penderita Asam Urat edisi Revisi. Penebar Swadaya.
- Safira K (2018). Buku Pintar Diabetes, ISBN 9786025469992. Healthy.. Jakarta
- Sandjaya, Herman (2014). Buku Sakti Pencegahan & Penangkal Asam Urat. ISBN 978-602-1676-45-5. Yogyakarta.