

Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat di Jemaat Gereja Toraja Elim Kota Parepare

Sukri*¹, Yunita Palinggi², Nur Qalbi Talib³

^{1,2}Keperawatan, STIKES Fatima Parepare, Indonesia

³Kesehatan, STIKES Fatima Parepare, Indonesia

*e-mail: sukrihakim95@gmail.com¹

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang terus meningkat. Rendahnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan PTM menjadi latar belakang kegiatan ini. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan deteksi dini PTM melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah, gula darah puasa, kolesterol, dan asam urat. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan kepada 40 jemaat Gereja Toraja Elim Parepare. Hasil menunjukkan mayoritas peserta mengalami hiperkolesterolemia (72,5%) dan hiperurisemia (85%), sementara sebagian kecil mengalami hipertensi (27,5%) dan hiperglikemia (12,5%). Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama penyuluhan. Dampak kegiatan ini terlihat dari meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya pola hidup sehat dan pemeriksaan rutin sebagai upaya pencegahan PTM. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis komunitas keagamaan efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan kesadaran kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Asam Urat, Gula Darah Puasa, Kolesterol, Penyuluhan Kesehatan, Tekanan Darah

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes mellitus, hypercholesterolemia, and hyperuricemia continue to pose significant public health challenges. Low public awareness and limited knowledge regarding risk factors and prevention of NCDs were the main reasons for conducting this activity. The aim was to increase knowledge and promote early detection through health education and screening of blood pressure, fasting blood glucose, cholesterol, and uric acid levels. The method involved delivering health education and conducting health checks for 40 congregation members of Elim Toraja Church, Parepare. Results showed that most participants experienced hypercholesterolemia (72.5%) and hyperuricemia (85%), while smaller proportions had hypertension (27.5%) and hyperglycemia (12.5%). Participants demonstrated high enthusiasm during the education session. The impact of this activity was evident in the increased awareness of the importance of healthy lifestyles and regular screening as preventive measures against NCDs. This initiative highlights the effectiveness of community-based approaches, particularly in religious settings, in promoting public health awareness and engagement.

Keywords: Blood Pressure, Cholesterol, Fasting Blood Glucose, Health Education, Uric Acid

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, kolesterol tinggi, dan hiperurisemia (asam urat) merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat di masyarakat, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Prevalensi penyakit ini terkait erat dengan perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko dan upaya pencegahannya (Dewi, S et al., 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu PTM yang paling banyak ditemui di Indonesia dan merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan stroke. Data dari Riskesdas 2021 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, namun hanya 13% yang terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Selain hipertensi, diabetes melitus dan kolesterol tinggi juga merupakan faktor risiko utama PTM di Indonesia. Pemeriksaan gula darah secara rutin dapat membantu deteksi dini

diabetes melitus tipe 2, yang kerap kali tidak disadari karena gejalanya muncul secara perlahan. Begitu juga dengan kolesterol tinggi, yang sering kali tidak bergejala namun dapat menumpuk dan meningkatkan risiko aterosklerosis, penyakit jantung koroner, dan stroke (Yulianto, R et al., 2021; Sari, R et al., 2022).

Hiperurisemia atau tingginya kadar asam urat dalam darah juga merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia dewasa dan lanjut usia. Tingginya kadar asam urat dapat memicu pembentukan kristal yang menyebabkan nyeri sendi (gout) dan meningkatkan risiko kerusakan ginjal apabila tidak terkontrol (Prasetya, R, 2023).

Kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat masih tergolong rendah, terutama di kalangan masyarakat usia produktif dan lansia. Berdasarkan survei dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, masih banyak individu yang tidak mengetahui bahwa mereka memiliki kadar gula darah atau tekanan darah yang tinggi hingga terjadi komplikasi. Pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap faktor risiko PTM harus ditingkatkan melalui edukasi kesehatan yang tepat, salah satunya adalah penyuluhan. Upaya edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan rutin dapat membantu masyarakat untuk lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan serta melakukan deteksi dini terhadap kondisi yang dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang serius (Kemenkes RI, 2022b).

Selain itu, deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat merupakan langkah pencegahan yang sangat penting. Pemeriksaan tersebut dapat membantu masyarakat dalam mengidentifikasi risiko kesehatan mereka sejak dini, sehingga intervensi medis dapat dilakukan lebih cepat dan lebih efektif. Studi menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat mengurangi angka kesakitan dan mortalitas yang disebabkan oleh komplikasi PTM (Mufunda, E et al., 2020).

Permasalahan serupa juga ditemukan pada komunitas Jemaat Gereja Toraja Elim Parepare, mitra dalam kegiatan pengabdian ini. Berdasarkan observasi awal dan komunikasi dengan pengurus gereja, banyak anggota jemaat yang mengeluhkan keluhan umum seperti nyeri kepala, pegal linu, mudah lelah, namun belum pernah melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Sebagian besar jemaat berusia dewasa hingga lansia dan memiliki kebiasaan pola makan tinggi lemak serta kurang melakukan aktivitas fisik. Selain itu, belum pernah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan maupun skrining penyakit secara kolektif di komunitas ini, menjadikan mereka kelompok yang rentan namun belum terjangkau oleh intervensi kesehatan.

Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa gereja merupakan institusi sosial dan spiritual yang berfungsi sebagai pusat kegiatan komunitas, sehingga memiliki potensi besar untuk menjadi mitra strategis dalam pemberdayaan kesehatan. Kegiatan ini juga sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya SDG 3.4 yang menargetkan penurunan sepertiga angka kematian dini akibat PTM melalui pencegahan dan pengobatan serta promosi kesehatan dan kesejahteraan mental pada tahun 2030.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan kesehatan serta pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat agar dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta tindakan preventif masyarakat terhadap PTM.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan edukatif dan preventif terhadap penyakit tidak menular (PTM).

a. Identifikasi Mitra dan Lokasi

Mitra kegiatan adalah Jemaat Gereja Toraja Elim Parepare yang dipilih berdasarkan hasil komunikasi awal dengan pengurus gereja. Gereja ini berlokasi di Kota Parepare dan memiliki jumlah jemaat yang cukup besar, terutama dari kelompok usia dewasa dan lansia.

Berdasarkan identifikasi awal, jemaat belum pernah mendapatkan program penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan secara kolektif sebelumnya.

b. Jumlah dan Karakteristik Peserta

Kegiatan ini melibatkan 40 peserta yang merupakan anggota aktif gereja. Peserta terdiri dari 37 perempuan (92,5%) dan 3 laki-laki (7,5%) dengan rentang usia dewasa hingga lanjut usia.

c. Tahapan Kegiatan

- Observasi dan Koordinasi Awal: Dilakukan observasi lokasi dan koordinasi dengan pihak gereja untuk menentukan waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan.
- Penyuluhan Kesehatan: Materi penyuluhan mencakup pengenalan penyakit tidak menular, faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya deteksi dini. Disampaikan menggunakan media presentasi dan diskusi interaktif.
- Pemeriksaan Kesehatan: Pemeriksaan meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah puasa, kolesterol, dan asam urat.

d. Instrumen dan Alat Ukur

- Tekanan darah diukur menggunakan *digital sphygmomanometer* yang telah dikalibrasi dan sesuai standar WHO.
- Gula darah puasa, kolesterol, dan asam urat diukur menggunakan *glukometer multifungsi digital* merek *Nesco Multicheck*, dengan prosedur pengambilan darah kapiler (*finger prick*).
- Semua alat telah diuji coba sebelum digunakan untuk memastikan akurasi dan reliabilitas hasil. Petugas kesehatan yang terlibat adalah tenaga terlatih dari bidang keperawatan.

e. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi aktif saat penyuluhan serta wawancara singkat setelah kegiatan untuk menggali pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, hasil pemeriksaan dikonsultasikan secara individual untuk memberikan edukasi yang bersifat personal. Untuk evaluasi lanjutan, disarankan penggunaan kuesioner *pre-post* di kegiatan berikutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah penyuluhan tentang penyakit tidak menular yang dilaksanakan pada pukul 08.00 s/d 09.00 WITA. Peserta penyuluhan sangat antusias, ditunjukkan dengan keaktifan mereka dalam menyimak materi dan mengajukan pertanyaan. Hal ini menunjukkan bahwa target capaian kegiatan ini terpenuhi dengan baik. Dokumentasi kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, gula darah puasa, kadar kolesterol, dan asam urat. Peserta

mengikuti pemeriksaan dengan tertib dan antusias. Kegiatan ini memberikan informasi langsung mengenai status kesehatan masing-masing peserta dan menjadi momen penting dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini. Gambar 2 menampilkan suasana pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh tim pelaksana.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Setelah sesi penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan terhadap seluruh peserta yang hadir. Pemeriksaan ini meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah puasa, kadar kolesterol, dan kadar asam urat. Tujuan dari pemeriksaan ini adalah untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta secara objektif, sekaligus sebagai langkah deteksi dini terhadap risiko penyakit tidak menular (PTM). Hasil dari pemeriksaan ini disajikan dalam bentuk tabel berikut, yang menggambarkan distribusi data berdasarkan parameter kesehatan yang diperiksa.

Tabel 1. Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	3	7.5
Perempuan	37	92.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas peserta pemeriksaan kesehatan adalah perempuan sebanyak 37 orang (92,5%), sedangkan laki-laki hanya 3 orang (7,5%). Hal ini menunjukkan adanya dominasi partisipasi perempuan dalam kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan.

Fenomena ini sejalan dengan temuan dari *Riskesdas 2021*, yang menyebutkan bahwa perempuan cenderung lebih aktif dalam kegiatan promotif dan preventif kesehatan dibandingkan laki-laki (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Salah satu alasannya adalah peran perempuan yang lebih besar dalam pengelolaan kesehatan keluarga, serta tingginya kepedulian mereka terhadap deteksi dini penyakit tidak menular.

Lebih lanjut, penelitian oleh (Yulianti, S et al., 2022) juga mengungkapkan bahwa perempuan memiliki kesadaran kesehatan yang lebih tinggi dan lebih responsif terhadap informasi kesehatan dibandingkan laki-laki, terutama dalam komunitas berbasis keagamaan atau sosial. Hal ini mendukung pelaksanaan kegiatan serupa secara berkelanjutan dengan pendekatan berbasis komunitas yang lebih inklusif dan memperhatikan keterlibatan laki-laki.

Tabel 2. Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
Dewasa	23	57.5
Lansia	17	42.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas peserta kegiatan berada dalam kategori usia dewasa sebanyak 23 orang (57,5%), sedangkan peserta yang termasuk lansia berjumlah 17 orang

(42,5%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa memiliki ketertarikan yang cukup tinggi terhadap kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, meskipun partisipasi lansia juga tergolong signifikan.

Hasil ini mencerminkan pentingnya sasaran edukasi kesehatan pada kelompok usia dewasa, karena mereka berada dalam masa transisi menuju lansia, yang umumnya mulai mengalami peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM). Berdasarkan *Riskesdas 2021*, prevalensi hipertensi dan diabetes meningkat secara signifikan pada kelompok usia ≥ 35 tahun, termasuk kategori dewasa akhir dan lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Usia dewasa adalah masa yang strategis untuk melakukan deteksi dini dan modifikasi gaya hidup sebelum penyakit kronis berkembang lebih lanjut. Studi oleh (Rahmawati, I & Kurniawan, T, 2023) menekankan bahwa edukasi dan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan sejak usia dewasa dapat menurunkan risiko komplikasi PTM secara signifikan.

Dengan demikian, tingginya partisipasi usia dewasa dalam kegiatan ini menjadi peluang penting untuk melakukan intervensi preventif dan promotif melalui penyuluhan berkelanjutan yang terstruktur.

Tabel 3. Tekanan darah

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Normal	29	72.5
Hipertensi	11	27.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa mayoritas peserta memiliki tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 29 orang (72,5%), sementara 11 orang (27,5%) teridentifikasi mengalami hipertensi. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar peserta berada dalam kondisi tekanan darah normal, terdapat hampir sepertiga peserta yang sudah menunjukkan tanda hipertensi, yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani sejak dini.

Data ini cukup sejalan dengan laporan *Riskesdas 2021*, yang menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, namun hanya sekitar 13% dari penderita yang terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak individu yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami tekanan darah tinggi, sehingga kegiatan pemeriksaan seperti ini sangat penting untuk deteksi dini.

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Studi oleh (Rahmawati, I & Kurniawan, T, 2023) mengungkapkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas yang disertai dengan pemeriksaan tekanan darah secara rutin terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan menurunkan angka komplikasi akibat hipertensi. Oleh karena itu, hasil ini memperkuat pentingnya pelaksanaan kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara berkala di lingkungan komunitas, terutama pada kelompok usia dewasa dan lansia yang berisiko lebih tinggi.

Tabel 4. Gula darah puasa

Gula Darah Puasa	Frekuensi	Persentase
Normal	35	87.5
Hiperglikemia	5	12.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar peserta memiliki kadar gula darah puasa normal sebanyak 35 orang (87,5%), sementara 5 orang (12,5%) mengalami hiperglikemia. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian kecil peserta sudah berada dalam kondisi pradiabetes atau diabetes tanpa gejala. Menurut WHO (2022), prevalensi diabetes di Indonesia mengalami peningkatan signifikan, dengan estimasi sekitar 10,7% populasi dewasa hidup dengan diabetes, namun banyak yang belum terdiagnosis. Oleh karena itu, meskipun

angka hiperglikemia dalam kegiatan ini tampak kecil, tetap menjadi indikator penting bahwa deteksi dini sangat diperlukan, terutama karena gejala diabetes sering tidak muncul di tahap awal. Studi oleh (Santoso, B et al., 2021) menekankan bahwa pemeriksaan gula darah secara rutin dapat membantu mencegah komplikasi seperti nefropati dan retinopati melalui penatalaksanaan yang lebih dini. Edukasi gaya hidup sehat dan pola makan rendah gula sederhana harus tetap menjadi bagian utama dari intervensi komunitas.

Tabel 5. Asam urat

Asam Urat	Frekuensi	Persentase
Normal	6	15
Hiperurisemia	34	85
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar peserta mengalami hiperurisemia, yaitu sebanyak 34 orang (85%), sedangkan hanya 6 orang (15%) yang memiliki kadar asam urat dalam kategori normal. Angka ini menunjukkan prevalensi hiperurisemia yang sangat tinggi dalam komunitas yang diperiksa. Bila dibandingkan dengan data nasional dari Riskesdas 2018, prevalensi hiperurisemia pada populasi dewasa Indonesia berkisar antara 25–30%, tergantung kelompok usia dan jenis kelamin (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Artinya, prevalensi pada kelompok ini jauh di atas angka nasional, yang menandakan adanya masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius. Hal ini dapat dikaitkan dengan kebiasaan konsumsi makanan tinggi purin, kurangnya aktivitas fisik, dan rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Menurut (Prasetya, R, 2023), hiperurisemia tidak hanya meningkatkan risiko terjadinya gout, tetapi juga berkontribusi terhadap kerusakan ginjal dan penyakit jantung jika tidak dikelola dengan baik.

Tabel 5. Kadar kolesterol

Kadar Kolesterol	Frekuensi	Persentase
Normal	11	27.5
Hiperkolesterolemia	29	72.5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa mayoritas peserta memiliki kadar kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia) sebanyak 29 orang (72,5%), sedangkan hanya 11 orang (27,5%) yang berada dalam kategori normal. Angka ini menunjukkan prevalensi hiperkolesterolemia yang sangat tinggi dalam kelompok sasaran kegiatan. Jika dibandingkan dengan data nasional dari Riskesdas 2018, prevalensi kolesterol total ≥ 200 mg/dL pada penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun tercatat sebesar 35,9%, dan hanya 8,5% dari populasi yang menyadari status kolesterolnya (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dengan demikian, prevalensi pada komunitas ini hampir dua kali lipat lebih tinggi dari angka nasional, menandakan adanya risiko signifikan terhadap penyakit kardiovaskular seperti jantung koroner dan stroke.

Peningkatan kadar kolesterol seringkali tidak menimbulkan gejala, sehingga disebut sebagai *silent threat*. Faktor gaya hidup seperti pola makan tinggi lemak jenuh dan kurangnya aktivitas fisik merupakan kontributor utama terhadap kondisi ini. Menurut (Sari, R. N et al., 2022), peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan kolesterol secara berkala dan modifikasi pola makan dapat secara signifikan menurunkan risiko komplikasi jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi kesehatan berupa penyuluhan mengenai diet seimbang rendah lemak jenuh, olahraga teratur, dan skrining kolesterol secara rutin sangat penting untuk diterapkan, terutama di komunitas yang menunjukkan angka prevalensi setinggi ini.

3.2 Pembahasan

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat di Indonesia. Faktor risiko utama dari PTM ini meliputi pola makan tidak sehat,

kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini dan pencegahan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah, gula darah puasa, kolesterol, dan asam urat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan dan pengelolaan PTM (Kemenkes RI, 2022a).

Penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko dan pencegahan PTM. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini menekankan pentingnya pola hidup sehat, termasuk konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan kebiasaan rutin dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku masyarakat dalam mencegah PTM (Susanto, A et al., 2022).

Gereja sebagai institusi sosial memiliki peran strategis dalam mendukung peningkatan kesehatan jemaatnya. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Gereja Toraja Jemaat Elim Parepare menjadi langkah strategis dalam menjangkau masyarakat, mengingat tempat ibadah sering kali menjadi pusat kegiatan sosial dan keagamaan. Studi oleh Nugroho, H et al (2023) menunjukkan bahwa intervensi kesehatan yang dilakukan di komunitas berbasis agama lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat terhadap pola hidup sehat dibandingkan dengan penyuluhan di lingkungan umum.

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah puasa, kadar asam urat, dan kadar kolesterol. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah normal (72,5%), tetapi masih terdapat 27,5% yang mengalami hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dalam batas normal, masih ada kelompok yang berisiko tinggi mengalami komplikasi akibat hipertensi jika tidak mendapatkan intervensi yang tepat. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung koroner. Berdasarkan penelitian terbaru, prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi, dan banyak kasus tidak terdeteksi karena rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan rutin (Rahmawati, D & Kurniawan, A, 2023).

Selain itu, pemeriksaan kadar gula darah puasa menunjukkan bahwa 87,5% peserta memiliki kadar gula dalam batas normal, sementara 12,5% mengalami hiperglikemia. Hasil ini menunjukkan bahwa walaupun sebagian besar masyarakat berada dalam kondisi sehat, masih ada kelompok yang berpotensi mengalami diabetes jika tidak diberikan edukasi lebih lanjut mengenai pola makan dan gaya hidup sehat pemeriksaan kadar gula darah puasa bertujuan untuk mendeteksi risiko diabetes mellitus. Diabetes merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa dan lansia, terutama mereka yang memiliki riwayat keluarga dengan diabetes serta pola makan yang tidak sehat. Menurut Santoso, B et al (2021), pemeriksaan gula darah secara rutin dapat membantu dalam upaya pencegahan komplikasi diabetes melalui deteksi dini dan pengelolaan yang lebih baik.

Hasil pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami hiperurisemia (85%). Kondisi ini dapat dikaitkan dengan pola makan yang kurang sehat dan kurangnya aktivitas fisik, yang telah terbukti sebagai faktor risiko utama dalam penelitian sebelumnya. Selain itu, kadar kolesterol yang tinggi juga ditemukan pada sebagian besar peserta (72,5%), yang menunjukkan perlunya intervensi berupa edukasi mengenai diet sehat dan aktivitas fisik guna mencegah risiko penyakit kardiovaskular. Hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko utama aterosklerosis yang dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke. Sementara itu, hiperurisemia dapat menyebabkan asam urat dan berkontribusi terhadap penyakit ginjal. Studi terbaru menunjukkan bahwa peningkatan kadar kolesterol dan asam urat banyak terjadi akibat pola makan tinggi lemak jenuh serta kurangnya aktivitas fisik (Nugroho, H et al., 2023). Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini menjadi langkah penting dalam mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya.

Secara keseluruhan, dampak yang dirasakan peserta secara langsung adalah

meningkatnya kesadaran terhadap kondisi kesehatan masing-masing. Hal ini terlihat dari adanya diskusi lanjutan pasca-pemeriksaan, di mana peserta mulai mengajukan pertanyaan seputar pola makan sehat, jenis olahraga yang sesuai usia, dan langkah-langkah untuk menurunkan kadar kolesterol atau asam urat. Beberapa peserta bahkan menyampaikan bahwa mereka baru pertama kali mengetahui kondisi metaboliknya setelah kegiatan ini berlangsung.

Kegiatan ini juga memberikan efek edukatif yang kuat, karena tidak hanya berfokus pada pemeriksaan, tetapi juga pada *counseling* singkat yang dilakukan oleh tim pelaksana. Dengan mengetahui hasil kesehatannya secara langsung, peserta menjadi lebih termotivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup. Refleksi ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dalam konteks kegiatan keagamaan memiliki efektivitas yang tinggi dalam menjangkau kelompok masyarakat yang sebelumnya tidak tersentuh oleh layanan kesehatan preventif.

Sebagai tindak lanjut, direncanakan untuk melakukan pemantauan ulang kesehatan peserta dalam 3–6 bulan ke depan, bekerja sama dengan kader kesehatan jemaat dan puskesmas setempat. Selain itu, akan diinisiasi pembentukan *kelompok diskusi kesehatan jemaat* yang bertujuan untuk menjaga kesinambungan edukasi dan memberi ruang berbagi pengalaman antaranggota.

4. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan di Gereja Toraja Jemaat Elim Parepare menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi dan konsultasi kesehatan menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko PTM, seperti kadar asam urat dan kolesterol yang tinggi, serta pentingnya deteksi dini.

Namun demikian, hasil pemeriksaan juga mengindikasikan tingginya prevalensi hiperurisemia dan hiperkolesterolemia di komunitas ini, yang menuntut perhatian dan tindak lanjut lebih serius. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dilakukan secara berkala, minimal setiap 3–6 bulan, untuk memantau kondisi kesehatan masyarakat secara berkelanjutan. Selain itu, kolaborasi dengan puskesmas setempat sangat penting untuk memperluas jangkauan layanan, memastikan keberlanjutan pemeriksaan kesehatan, dan memberikan rujukan atau pengobatan lanjutan bagi peserta yang memerlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S., Yulianti, S., & Pramono, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Penyakit Tidak Menular di Kalangan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 145–155.
- Kemenkes RI. (2022a). *Laporan Kesehatan Nasional: Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2022b). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2021*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id>
- Mufunda, E., Hiza, P. R., Nyarango, P., & Mukoko, D. (2020). Effectiveness of Routine Health Screening in Reducing PTM Complications. *African Journal of Public Health*, 15(4), 200–210.
- Nugroho, H., Prasetyo, R., & Wardani, S. (2023). Pencegahan Hiperkolesterolemia melalui Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik. *Journal of Preventive Health*, 18(2), 112–121.
- Prasetya, R. (2023). Manajemen Hiperurisemia dalam Pencegahan Gout pada Usia Lanjut. *Journal of Medical Sciences*, 10(3), 100–110.

- Rahmawati, D., & Kurniawan, A. (2023). Hubungan Gaya Hidup dengan Risiko Diabetes Mellitus pada Masyarakat Perkotaan. *Indonesian Journal of Public Health*, 20(3), 134–142.
- Rahmawati, I., & Kurniawan, T. (2023). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Usia Dewasa: Strategi Pencegahan Berbasis Komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 12(2), 101–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jkmn.v12i2.2023>
- Santoso, B., Handayani, M., & Widodo, A. (2021). Faktor Risiko Hiperurisemia pada Masyarakat Dewasa di Indonesia. *Journal of Internal Medicine*, 14(2), 67–75.
- Sari, R. N., Hidayat, T., & Fauziah, L. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Kolesterol Total pada Masyarakat Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 16(2), 112–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jkma.16.2.112-119.2022>
- Sari, R., Yuliani, F., & Wahyuningsih, D. (2022). Pentingnya Deteksi Dini Diabetes Melitus melalui Pemeriksaan Gula Darah Rutin. *Indonesian Journal of Health Sciences*, 14(4), 200–208.
- Susanto, A., Wahyuni, T., & Lestari, M. (2022). Efektivitas Program Penyuluhan Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Public Health Journal*, 19(4), 210–219.
- Yulianti, S., Wibowo, A., & Lestari, D. (2022). Perbedaan Partisipasi Laki-Laki dan Perempuan dalam Kegiatan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 22–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpki.17.1.22-28>
- Yulianto, R., Dewi, S., & Purnamasari, T. (2021). Kolesterol Tinggi dan Risikonya terhadap Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(3), 75–82.

Halaman Ini Dikosongkan