

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**“Posyandu Lansia Griya Citra Asri, Kasihan Bantul**



**Oleh:**

**Nurul Soimah, S.ST., MH.**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2023-2024 GENAP**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Bidang Ilmu : Kebidanan Hukum Kesehatan

Ketua Peneliti

a. Nama Lengkap : Nurul Soimah, S.ST.,MH

b. NIP/NIK : 691111112148

c. NIDN : 0511116902

d. Pangkat/Golongan : IIIb

e. Jabatan Fungsional : Lektor 200 AK

f. Prodi : D3

Bidan

g. Alamat Institusi : Jl Siliwangi No 63 Ringroad Barat,  
Nogotirto, Gamping, Sleman

h. Telp/Faks/Email : (0274) 374427

Jumlah Anggota Pengabdian : 2 orang

Mahasiswa I: Azmar Amalia Tobagas ( 2110105027)

Mahasiswa II: Azzura Putri S ( 2110105035 )

Waktu Pengabdian : 20 Juli 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Dr. Dewi Rokhmawati, SPSi  
NIP: 7703100410038



Yogyakarta, 20 Juli 2024  
Ketua Pelaksana

Nurul Soimah, S.ST.,MH.  
NIDN: 0511116902

Mengetahui,  
Kepala P3M

Luluk Rosidah, S.ST.,M.KM  
NIP. 8010171210163

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh*

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT yang telah memberikan hidayah-Nya sehingga iman dan Islam tetap terjaga. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, tabiin dan tabiut yang senantiasa istiqomah di jalan-Nya. Berkah dan rahmat Allah serta pertolongan-Nyalah sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan kesempatan dan membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat tersebut. Adapun ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Dr. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Dr. Dewi Rokhanawati.S.SiT.,MPH.,, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Bdn.Nurul Kurniati, S.ST.,M.Keb.,selaku Ketua Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
4. Luluk Rosida, S.ST., M.KM selaku Ketua LPPM yang telah memberikan dukungan dan arahan serta kesempatan kepada pelaksana.
5. Semua pihak yang tidak bisa pelaksana sebutkan satu persatu.

Pelaksana menyadari dalam penulisan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, besar harapan kami para pembaca akan dapat memberikan kritik dan sarannya.

*Wassalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh*

Yogyakarta, 20 Juli 2024

Pelaksana

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
A. Judul Pengabdian .....	1
B. Latar Belakang .....	1
C. Tujuan Pengabdian .....	1
D. Sasaran Pengabdian .....	2
E. Waktu dan Tempat .....	2
F. Bentuk Kegiatan .....	2
G. Kendala dan Cara Mengatasi .....	2
H. Kesimpulan dan Saran .....	2
I. Penutup .....	2
LAMPIRAN	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Tugas

Lampiran 2 Ucapan Terimakasih

Lampiran 3 Daftar Hadir

## **LAPORAN PELAKSANAAN**

### **A. Judul Pengabdian**

Pemeriksaan Kesehatan Lansia

### **B. Latar Belakang**

Upaya kesehatan lanjut usia dilakukan sejak seseorang berusia 60 (enam puluh) tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan. Upaya kesehatan lanjut usia meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, memiliki kesempatan berkarya, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia. Kesehatan fisik dan mental menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan pada lansia. Orang yang sudah memasuki masa lansia perlu memperhatikan asupan makanan yang sehat dan seimbang serta menjaga berat badan agar tidak terlalu tinggi atau rendah. Selain itu, lansia juga perlu melakukan aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki atau olahraga ringan, untuk menjaga kesehatan jantung, paru-paru, otot, dan tulang.

Pencegahan penyakit juga sangat penting pada lansia. Orang yang sudah memasuki masa lansia memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit tertentu seperti penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Maka dari itu, lansia perlu menghindari faktor risiko seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, dan makan makanan yang tidak sehat. Perawatan yang tepat juga perlu diperhatikan pada lansia. Orang yang sudah memasuki masa lansia perlu memeriksakan kesehatan mereka secara berkala dan menjalani pemeriksaan kesehatan yang rutin, seperti pemeriksaan kesehatan mata, gigi, dan telinga.

Kesehatan lansia sangat penting untuk mendukung kualitas hidup yang optimal pada usia yang lebih tua. Pola hidup sehat, pencegahan penyakit, dan perawatan yang tepat dapat membantu menjaga kesehatan lansia

### **C. Tujuan Pengabdian**

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah Upaya mendapatkan deteksi dini Kesehatan lansia

### **D. Sasaran Pengabdian**

Sasaran pengabdian adalah Wanita dan laki-aki masa lansia

### **E. Waktu dan Tempat Pengabdian**

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Griya Citra Asri Kasihan Bantul

### **F. Bentuk Kegiatan**

Bentuk kegiatan ini pemeriksaan fisik Tnesi, Timbang berat badan, Permriksaan Laborat sederhana gula darah, kolsterol, Asam Urat

### **G. Kendala dan Cara Mengatasi**

Kendala saat pelaksanaan bakti sosial tidak ada kendala

### **H. Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan lancar.

### **I. PENUTUP**

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT dengan rahmat-Nya pelaksanaan pengabdian masyarakat telah dapat dilaksanakan. Target sasaran adalahseluruh lansia warga perumahan griya Citra Asri.

Demikian laporan ini kami susun sebagai bukti pertanggungjawaban melaksanakan kegiatan. Semoga bermanfaat dan atas segala kesalahan dan kekurangan dalam kami melaksanakan dan melaporkan, kami mohon maaf yang sebesar-besarnya. Atas semua bantuan dan kerjasama yang diberikan kami mengucapkan *Jazakumullah khairan katsiir*.

# LAMPIRAN

**Surat Permohonan dari mitra**

**POSYANDU GRIYA CITRA ASRI**  
Perumahan Griya Citra Asri, Temuwuh Kidul, Balecatan, Gamping  
Kab. Sleman - Daerah Istimewa Yogyakarta

---

Lampiran

Jadwal kegiatan

No	Waktu dan Tempat	Kegiatan
1	20 Juni 2024, jam 15.30 Aula Perumahan Griya Citra Asri	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cek status kesehatan pra lansia dan lansia (tensi, timbang, ukur, kolesterol, asam urat, glukosa)</li><li>- Cek status kesehatan remaja (tensi, timbang, ukur, cek Hb)</li></ul>
2	20 Juli 2024, jam 15.30 Aula Perumahan Griya Citra Asri	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cek status kesehatan pra lansia dan lansia (tensi, timbang, ukur, kolesterol, asam urat, glukosa)</li><li>- Edukasi gizi dan exercise remaja, pra lansia dan lansia</li></ul>
3	20 Agustus 2024, jam 15.30 Aula Perumahan Griya Citra Asri	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cek status kesehatan pra lansia dan lansia (tensi, timbang, ukur, kolesterol, asam urat, glukosa)</li><li>- Edukasi kesehatan reproduksi remaja</li></ul>
4	20 Oktober 2024, jam 15.30 Aula Perumahan Griya Citra Asri	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cek status kesehatan pra lansia dan lansia (tensi, timbang, ukur, kolesterol, asam urat, glukosa)</li><li>- Cek status kesehatan remaja (tensi, timbang, ukur, cek Hb)</li><li>- Edukasi perawatan anak sakit</li></ul>

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Tugas

 **unisa** Universitas Aisyiyah  
Yogyakarta



**LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**SURAT TUGAS**  
Nomor: 063/LPPH/UNISA/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luluk Rosida, S.ST., M.KM  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
(LPPH)

Berdasarkan surat Posyandu Griya Citra Asri dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Nurul Shoimah, S.ST., MHI  
Jabatan : Dosen Prodi D III Kebidanan  
Nama : Azmar Amalia Tobagus (NIM: 2110105027)  
Jabatan : Mahasiswa Prodi D III Kebidanan  
Nama : Azhura putri Salaman (NIM: 2110105037)  
Jabatan : Mahasiswa Prodi D III Kebidanan

untuk melaksanakan tugas pengabdian masyarakat "Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan" di Posyandu Griya Citra Asri, Temuwuh Kidul, Balecatur, Gemping, Sleman pada hari Sabtu tanggal 20 Juli 2024 pukul 15.30 WIB - selesai.

12 Muharram 1445 H  
18 Juli 2024 M  
Ketua LPPH,  
  
Luluk Rosida, S.ST., M.KM  
NIP. 8010111210163

Kepmenintek & Dikti No : 109/KP/0/2016 Tanggal 10 Maret 2016  
Kampus I : Jl. Munir No. 26-T, Serangan, Ngampilan, Yogyakarta • Telp. : (0274) 374427  
Kampus Terpadu : Jl. Selwongil Lingkar Barat No. 63 Mangi, Ngoserto, Gemping, Sleman, Yogyakarta 55292  
Telp. : (0274) 4469199 • Fax. : (0274) 4469264 • Email : info@unisyoga.ac.id • www.unisyoga.ac.id

 Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 2 Ucapan Terimakasih

### UCAPAN TERIMAKASIH MITRA

Kepada YTH  
Ibu Nurul Soimah, S.ST.,MH beserta Tim  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakaatuh*

Bersama ini kami atas nama warga Perumahan Griya Citra Asri Kecamatan Kasihan, Bantul mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya atas kesediaan ibu dan tim dari UNISA Yogyakarta yang telah bersedia memberikan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan Kesehatan Lansia pada saat kegiatan penyuluhan lansia yang diselenggarakan rutin pada setiap bulan tanggal 20, kami merasa puas dan senang dengan materi yang disampaikan oleh pemateri, dan pemeriksaan Gula darah, kolestero, asam urat, kegiatan pemeriksaan dan materi ini sangat bermanfaat bagi kami agar bisa mewujudkan hidup sehat dengan keluarga yang sehat bahagia, atas nama warga kami menyampaikan permohonan maaf dan terima kasih

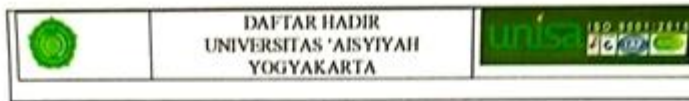
*Wassalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakaatuh*

Kasih Bantul 20 Juli 2024  
Hormat kami  
Ketua Poyandu Griya Citra Asri

The image shows a circular blue stamp with the text 'GRIYA CITRA ASRI' and 'Kecamatan Kasihan, Bantul'. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in black ink. To the right of the stamp, the date '20-7-2024' is written in black ink. Below the stamp, the words 'Griya Citra Asri' are written in a stylized, handwritten font.

( Hepy )

Lampiran 3 Daftar Hadir



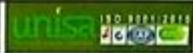
HARI, TANGGAL : Sabtu, 20 Juli 2024  
 PUKUL : 15.30 - 17.30 wib  
 TEMPAT : Posyandu Griya Citra Asri Kasihan, Bentul  
 ACARA : Posyandu Lansia, ibu hamil, remaja

NO.	NAMA	INSTANSI	TANDATANGAN
1	Wahyungsih	---	[Signature]
2	Supriyanti	---	[Signature]
3	Lisani	---	[Signature]
4	Lisani	---	[Signature]
5	Wati	---	[Signature]
6	Komariyah	---	[Signature]
7	Manik	---	[Signature]
8	Harfata	---	[Signature]
9	Puthyati	---	[Signature]
10	Supriyanti	---	[Signature]
11	Lilis Wardiyani	---	[Signature]
12	Priyono	---	[Signature]
13	Kahyati	---	[Signature]
14	Wahyuni	---	[Signature]
15	Riska	---	[Signature]
16	Anus Parmaningal	---	[Signature]
17	Supriyanti	---	[Signature]
18	Putriani	---	[Signature]
19	Sni Wahyuni	---	[Signature]
20	Harizati	---	[Signature]

Posyandu Griya Citra Asri Kasihan  
 Bentul, 20-7-2024



DAFTAR HADIR  
UNIVERSITAS AISYIYAH  
YOGYAKARTA



HARI, TANGGAL : Sabtu, 20 Juli 2024  
WAKTU : 15.30 - 17.30 wib  
TEMPAT : Posyandu Griya Citra Asri Kasihan, Bantul  
ACARA : Posyandu Lansia, Ibu hamil, remaja

NO.	NAMA	INSTANSI	TANDATANGAN
1	Suharsi		St
2	Ari		Di
3	Gusni		St
4	Suganti		St
5	Rita Ayuani		St
6	Maul	UMIDA	St
7	Azwar	Maharani	St
8	Azzura	- - -	St
9	Mauli	ECS	
10	Gunani Wahyu Astuti	- - -	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Posyandu Lansia 20-9-2024  
Guranti Wahyu Astuti

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Wahyuni R	
Usia	40 th	
Jenis Kelamin	♀	
Tekanan Darah	142/87 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	117 mg/dl	98-132
Kolesterol	201 mg/dl	139-208
Asam Urat	6,8 mg/dl	4,3-6,5

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Syifa Nurrahma	
Usia	55	
Jenis Kelamin	♀	
Tekanan Darah	202/116 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	94 mg/dl	98-132
Kolesterol	253 mg/dl	139-208
Asam Urat	7,6 mg/dl	4,3-6,5

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Latifah	
Usia	55	
Jenis Kelamin	♀	
Tekanan Darah	141/94 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	367 mg/dl	98-132
Kolesterol	357 mg/dl	139-208
Asam Urat	8,1 mg/dl	4,3-6,5

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Roza Rizka	
Usia	55	
Jenis Kelamin	♀	
Tekanan Darah	144/88 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	82 mg/dl	98-132
Kolesterol	154 mg/dl	139-208
Asam Urat	14,4 mg/dl	4,3-6,5

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Wahyuni R	
Usia	40	
Jenis Kelamin	♀	
Tekanan Darah	120/94 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	119 mg/dl	98-132
Kolesterol	228 mg/dl	139-208
Asam Urat	6,8 mg/dl	4,3-6,5

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Fitri Nurrahma	
Usia	40	
Jenis Kelamin	♀	
Tekanan Darah	114/80 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	81 mg/dl	98-132
Kolesterol	259 mg/dl	139-208
Asam Urat	8 mg/dl	4,3-6,5

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Fitri Nurrahma	
Usia	55	
Jenis Kelamin	♀	
Tekanan Darah	142/85 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	94 mg/dl	98-132
Kolesterol	238 mg/dl	139-208
Asam Urat	8,8 mg/dl	4,3-6,5

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Siti Nurrahma	
Usia	40	
Jenis Kelamin	♀	
Tekanan Darah	150/80 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	148 mg/dl	98-132
Kolesterol	180 mg/dl	139-208
Asam Urat	11,3 mg/dl	4,3-6,5

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Diponegoro	
Usia	57	
Jenis Kelamin	♂	
Tekanan Darah	132/72 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	104 mg/dl	98-132
Kolesterol	272 mg/dl	139-208
Asam Urat	7,2 mg/dl	4,3-6,5

Hasil Pemeriksaan		Normal
Nama	Suherman L. G.	
Usia		
Jenis Kelamin		
Tekanan Darah	141/88 mmHg	80/120
Laboratorium		
Gula Darah	58 mg/dl	98-132
Kolesterol	201 mg/dl	139-208
Asam Urat	16,5 mg/dl	4,3-6,5


 20-9-2024  
 G. S. W.

Hasil Pemeriksaan		Normal	
Nama	Ahmad Husein		
Usia	45		
Jenis Kelamin			
Vital Sign		Normal	
Tekanan Darah	118/74 mmHg	80-120	
Laboratorium			
Gula Darah	115 mg/dl	98-132	
Kolesterol	164 mg/dl	134-208	
Asam Urat	6,2 mg/dl	4,3-6,5	

Hasil Pemeriksaan		Normal	
Nama	Verajka		
Usia	56		
Jenis Kelamin			
Vital Sign		Normal	
Tekanan Darah	90/53 mmHg	80-120	
Laboratorium			
Gula Darah	224 mg/dl	98-132	
Kolesterol	140 mg/dl	134-208	
Asam Urat	4,8 mg/dl	4,3-6,5	

Hasil Pemeriksaan		Normal	
Nama	Yasmin		
Usia	60		
Jenis Kelamin			
Vital Sign		Normal	
Tekanan Darah		80-120	
Laboratorium			
Gula Darah	75 mg/dl	98-132	
Kolesterol	224 mg/dl	134-208	
Asam Urat	8,0 mg/dl	4,3-6,5	

Hasil Pemeriksaan		Normal	
Nama	Zen		
Usia	65		
Jenis Kelamin			
Vital Sign		Normal	
Tekanan Darah	144/76 mmHg	80-120	
Laboratorium			
Gula Darah	141 mg/dl	98-132	
Kolesterol	211 mg/dl	134-208	
Asam Urat	18,0 mg/dl	4,3-6,5	

Hasil Pemeriksaan		Normal	
Nama	Wahid		
Usia	58		
Jenis Kelamin			
Vital Sign		Normal	
Tekanan Darah	156 mmHg	80-120	
Laboratorium			
Gula Darah	446 mg/dl	98-132	
Kolesterol	255 mg/dl	134-208	
Asam Urat	4,3 mg/dl	4,3-6,5	

Hasil Pemeriksaan		Normal	
Nama	Syaiful		
Usia	52		
Jenis Kelamin			
Vital Sign		Normal	
Tekanan Darah	120/70 mmHg	80-120	
Laboratorium			
Gula Darah	106 mg/dl	98-132	
Kolesterol	164 mg/dl	134-208	
Asam Urat	4,3 mg/dl	4,3-6,5	

Hasil Pemeriksaan		Normal	
Nama	Syaiful		
Usia	52		
Jenis Kelamin			
Vital Sign		Normal	
Tekanan Darah	120/70 mmHg	80-120	
Laboratorium			
Gula Darah	106 mg/dl	98-132	
Kolesterol	164 mg/dl	134-208	
Asam Urat	4,3 mg/dl	4,3-6,5	



Daftar hadir

## MATERI

### CEK GULA

Cek gula darah adalah prosedur medis yang bertujuan mengukur kadar gula (glukosa) dalam darah. Caranya dengan mengambil sampel darah dari ujung jari menggunakan alat khusus. Tes ini penting untuk memantau tingkat gula darah dalam tubuh.

es ini penting untuk memantau tingkat gula darah dalam tubuh. Terutama bagi pengidap diabetes atau orang yang berisiko mengalami masalah terkait dengan gula darah.

Masalah tersebut melibatkan sejumlah gangguan kesehatan yang berhubungan dengan kadar glukosa dalam darah seseorang. Misalnya, diabetes, hipoglikemia, hiperglikemia, dan gangguan metabolisme.

Seseorang memiliki kadar gula darah tinggi jika angkanya melebihi 130 miligram per desiliter (mg/dL) sebelum makan atau 180 mg/dL 1-2 jam setelah makan. Gejala biasanya tidak muncul hingga kadar gula lebih dari 250 mg/dL.

Kamu bisa mengetahui lebih lanjut di sini: [Catat, Ini Kadar Gula Darah yang Normal dalam Tubuh Berdasarkan Usia](#)

#### Jenis-jenis Cek Gula Darah

Pemeriksaan gula darah terbagi dalam beberapa jenis, yaitu:

##### 1. Pemeriksaan gula darah sewaktu

prosedur ini pada pasien dengan gejala awal diabetes. Misalnya, sering buang air kecil, sering haus dan minum, sering lapar, dan penurunan bobot tubuh tanpa alasan yang jelas. Pemeriksaan ini menunjukkan hasil yang lebih cepat ketimbang tes lainnya. Kekurangannya, cenderung kurang efektif karena mudah terpengaruh oleh banyak hal, seperti makanan.

Kisaran hasilnya:

- Normal: Di bawah angka 200 miligram per desiliter (mg/dL).
- Prediabetes: Di antara 140 hingga 199 mg/dL.
- Diabetes: Di atas 200 mg/dL.

##### 2. Pemeriksaan gula darah puasa

pemeriksaan ini setelah 8–12 jam berpuasa. Selama itu juga pasien hanya boleh minum air putih dan wajib menghindari penggunaan suplemen atau multivitamin, alkohol, dan merokok.

Kisaran hasilnya:

- Normal: Di bawah atau sama dengan 99 miligram per desiliter (mg/dL).
- Prediabetes: Di antara 100 sampai 125 mg/dL.
- Diabetes: Di atas 126 mg/dL.

### 3. Pemeriksaan gula darah 2 jam setelah makan

Prosedur ini bertujuan untuk mengetahui sensitivitas hormon insulin dalam mengontrol gula darah. Pemeriksaan ini merupakan pemeriksaan lanjutan setelah cek gula darah puasa.

Kisaran hasilnya:

- Bukan pengidap: Di bawah 140 mg/dL.
- Pengidap diabetes: Di bawah 180 mg/dL.

### 4. Tes toleransi glukosa oral (TTGO)

Pertama-tama, pasien akan berpuasa selama 8 jam sebelum pemeriksaan. Setelah itu, mereka akan meminum cairan glukosa sebanyak 75 miligram. Selanjutnya, dokter akan melakukan pemeriksaan TTGO 2 jam setelahnya.

Kisaran hasilnya:

- Normal: Di atas atau sama dengan 140 miligram per desiliter (mg/dL).
- Prediabetes: Di antara 140 sampai 199 mg/dL.
- Diabetes: Di atas atau sama dengan 200 mg/dL.

### 5. Pemeriksaan hemoglobin A1c

Prosedur ini bertujuan untuk mengukur rata-rata kadar gula darah dalam 3 bulan terakhir. Gunanya adalah mengevaluasi efektivitas pengobatan diabetes dan mendiagnosis diabetes melitus.

Hasilnya akurat dan tidak terpengaruh oleh perubahan kadar gula darah sementara. tidak dapat melakukan pemeriksaan jika pengidap baru menunjukkan gejala diabetes kurang dari 2 bulan.

Kisaran hasilnya:

- Normal: Di bawah 5.7 persen.
- Prediabetes: Di antara 5.7 sampai 6.4 persen.
- Diabetes: Di atas atau sama dengan 6.5 persen.

### Tujuan dan Manfaat Cek Gula Darah

Salah satu tujuan dan manfaat utama cek gula darah adalah mengetahui kadar gula normal pada pengidap diabetes. Jika terpantau normal, pengidap dapat mengetahui bahwa perawatan yang mereka lakukan berjalan baik.

Selain itu, cek gula darah juga sebagai cara mengelola diabetes setiap hari, bahkan setiap jam. Hasilnya dapat membantu pengidap dalam mengatur makanan, aktivitas fisik, dan dosis insulin.

Dengan melakukan pemantauan, pengidap dapat belajar memprediksi apa saja hal yang dapat memengaruhi kadar gula darah. Itulah alasan pentingnya pemeriksaan gula darah secara teratur.

Berikut ini manfaat lain dari cek gula darah:

- Memantau efek obat diabetes pada kadar gula darah.
- Mengidentifikasi kadar gula darah yang tinggi atau rendah.
- Melacak kemajuan dalam mencapai tujuan perawatan secara keseluruhan.
- Mempelajari bagaimana pola makan dan olahraga dapat memengaruhi kadar gula darah.
- Memahami bagaimana faktor lain, seperti penyakit atau stres, dapat memengaruhi kadar gula darah.

#### Manfaat Cek Gula Darah secara Rutin Bagi Penderita Diabetes dan Obesitas

Tes gula darah adalah prosedur yang mampu mendiagnosis dan mengontrol penyakit yang berkaitan dengan diabetes dan obesitas. Di bawah ini manfaat cek gula darah rutin bagi kedua pengidap gangguan tersebut:

- Mengevaluasi keberhasilan pengobatan secara keseluruhan.
- Memantau gula darah dan meminimalisir risiko komplikasi.
- Memastikan diagnosis obesitas dan diabetes.
- Mengetahui pengaruh pola makan dan aktivitas terhadap kadar gula darah.
- Meninjau efektivitas obat antidiabetes pada kadar gula darah.
- Mempermudah pemberian atau penyesuaian dosis obat atau insulin.
- Mengidentifikasi faktor risiko melalui perubahan gaya hidup, seperti pola makan sehat dan aktivitas fisik.

#### Penyakit yang Disebabkan Gula Darah Tinggi

Berikut beberapa jenis penyakit akibat tingginya kadar gula darah dalam tubuh:

- Diabetes tipe 2. Menyebabkan penurunan respons tubuh terhadap insulin, yaitu hormon yang mengatur gula darah.
- Retinopati diabetik. Gula darah yang tinggi juga bisa memicu rusaknya pembuluh darah mikrovaskular pada retina.
- Neuropati diabetik. Menyebabkan rusaknya pembuluh darah yang menyuplai oksigen dan nutrisi pada saraf.
- Penyakit jantung. Tingginya kadar glukosa merusak pembuluh darah, memicu peradangan, dan mengganggu fungsi pembuluh darah.
- Stroke. Meningkatkan risiko bekuan darah, dan menghambat aliran darah ke otak.
- Gagal ginjal. Tingginya gula dalam tubuh merusak pembuluh darah di ginjal, mengganggu proses filtrasi, dan merusak jaringan organ.
- Kerusakan saraf. Kadar glukosa yang tinggi dapat merusak lapisan pelindung saraf, dan mengganggu sinyal serta fungsi normal saraf.
- Infeksi kulit. Dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menciptakan lingkungan yang baik, bagi pertumbuhan bakteri dan jamur kulit.
- Masalah penglihatan. Gula darah tinggi merusak pembuluh darah di mata, mengganggu aliran darah, dan menyebabkan peradangan.
- Gangguan sistem kardiovaskular. Tingginya kadar glukosa darah dapat merusak dinding pembuluh darah dan mengakibatkan penumpukan plak arteri.
- Gangguan sistem pencernaan. Gula darah yang tinggi dapat memicu kerusakan pembuluh darah yang mensuplai darah ke organ-organ pencernaan, dan mengganggu fungsi saraf yang mengatur pencernaan.

## Kapan Waktu yang Tepat untuk Cek Gula Darah?

Kapan dan seberapa sering seseorang harus melakukan cek gula darah, tergantung pada jenis diabetes yang dimiliki dan pengobatannya.

### 1. Diabetes tipe 1

Pada pengidap diabetes tipe 1, maka perlu memantau gula darah saat:

- Sebelum makan atau ngemil.
- 2 hingga 3 jam setelah makan.
- Sebelum tidur.

### 2. Diabetes tipe 2

Jika pengidap diabetes tipe 2 menggunakan insulin, dokter mungkin merekomendasikan cek gula darah beberapa kali sehari, tergantung pada jenis dan jumlah insulin yang digunakan.

Pemeriksaan dianjurkan sebelum makan dan sebelum tidur, jika kamu melakukan beberapa kali suntikan harian. Selain itu, pengidap perlu melakukan sebelum sarapan, sebelum makan, atau sebelum tidur.

Jika kamu tidak menggunakan insulin untuk mengelola diabetes tipe 2, melainkan hanya dengan pola makan dan olahraga, pengidap tidak perlu melakukan cek gula darah setiap hari.

### 3. Gula darah tinggi

Menurut *American Diabetes Association (ADA)*, seseorang harus memeriksa kadar gula darah jika mengidap diabetes dan merasa semakin haus serta keinginan buang air kecil lebih sering.

Sebab, tanda tersebut bisa menjadi gejala gula darah tinggi, sekaligus menjadi tanda bahwa kamu mungkin perlu mengubah rencana perawatan. Jika diabetes sudah terkelola dengan baik, tapi gejala masih muncul, mungkin itu pertanda kamu sedang sakit atau sedang stres.

Melakukan olahraga dan mengatur asupan karbohidrat dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Apabila tidak ada perubahan, sebaiknya temui dokter untuk mendapatkan rekomendasi tentang cara menurunkan gula darah.

### 4. Gula darah rendah

ADA juga merekomendasikan agar kamu harus memeriksa kadar gula darah jika merasakan salah satu dari gejala berikut:

- Tubuh terasa goyah.
- Berkeringat atau kedinginan.
- Suasana hati terasa jengkel atau tidak sabar.
- Bingung.
- Pusing.
- Lapar dan mual.
- Mengantuk.
- Mati rasa pada bibir atau lidah.

- Tubuh terasa lemah.
- Suasana hati sedang marah, keras kepala, atau sedih.

Gejala parah seperti delirium, kejang, atau tidak sadarkan diri bisa menjadi gejala gula darah rendah atau syok insulin. Jika kamu menjalani suntikan insulin setiap hari, tanyakan pada dokter tentang glukagon, yaitu obat resep yang dapat membantu jika kamu mengalami reaksi gula darah rendah yang parah.

## 5. Kehamilan

Beberapa ibu hamil mengalami diabetes gestasional. Kondisi tersebut terjadi ketika hormon mengganggu cara tubuh menggunakan insulin. Gangguan ini dapat menyebabkan penumpukan gula di dalam darah.

Dokter dapat merekomendasikan ibu hamil untuk cek gula darah secara teratur. Kabar baiknya, diabetes gestasional biasanya hilang setelah melahirkan. Ketahui, ini Kadar Gula Darah yang Normal dalam Tubuh.

## Prosedur Cek Gula Darah

Sebelum melakukan cek gula darah, kamu perlu memperhatikan beberapa poin ini:

### 1. Sebelum prosedur

- Beri tahu dokter tentang obat yang sedang kamu gunakan, termasuk obat resep, obat bebas resep, dan suplemen herbal.
- Berhenti minum obat tertentu atau mengubah dosis obat sebelum melakukan tes untuk sementara.
- Hindari stres berat karena dapat menyebabkan peningkatan glukosa darah sementara.
- Beri tahu dokter jika baru saja menjalani operasi, mengalami trauma, dan mengidap serangan jantung.

### 2. Saat prosedur

- Cuci tangan hingga bersih dan gunakan sarung tangan medis.
- Nyalakan glukometer dan masukkan strip pengujian ke dalam alat.
- Pasang jarum steril ke dalam alat, yaitu *lancet pen*.
- Bersihkan ujung jari dengan tisu alkohol dan biarkan sampai kering.
- Pijat ujung jari agar darah terkumpul di area tersebut. Kemudian tusuk dengan *lancet pen*.
- Teteskan darah ke strip pada glukometer.
- Tekan jari dengan tisu alkohol agar perdarahannya berhenti.

### 3. Setelah prosedur

Hasil analisis glukosa akan tercatat di glukometer dalam waktu beberapa detik. Rentang normal gula darah seseorang berkisar di bawah 200 miligram per desiliter (mg/dL) dan di atas 70 mg/dL.

## Efek Samping Cek Gula Darah

Pemeriksaan gula darah umumnya tidak menimbulkan efek samping yang serius bagi pasien. Kemungkinan efek samping yang bisa saja terjadi, antara lain:

- Sensasi rasa sakit atau perih di tempat tusukan jarum.
- Kulit menjadi kemerahan atau membengkak di area tusukan jarum.
- Bekas luka atau memar kecil pada area tusukan.
- Gatal atau iritasi di area tusukan.
- Kelemahan atau pusing akibat respons fisiologis terhadap proses pengambilan darah.
- Perubahan warna kulit di area tusukan dalam jangka pendek.
- Reaksi alergi terhadap bahan tertentu dalam alat.
- Perasaan cemas atau takut.
- Jarum yang patah atau masalah teknis pada alat perangkat.
- Infeksi di area tusukan akibat penggunaan alat yang tidak steril.

..



## 9 Rekomendasi Makanan Penurun Gula Darah, Cepat dan Efektif

### Makanan Sehat

5 menit



## Apa yang Perlu Diketahui tentang Tes Gula Darah?

### asam urat

Cek asam urat bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu tes asam urat dalam darah dan tes asam urat dalam urine. Tes darah dilakukan dengan mengambil sampel darah untuk kemudian diperiksa di laboratorium atau alat cek asam urat khusus

Cek asam urat dilakukan untuk mengetahui kadar asam urat di dalam tubuh. Sebenarnya, kadar asam urat seseorang biasanya akan berbeda dengan orang lain. Namun, ada acuan yang ditetapkan dalam menentukan kadar asam urat normal.

Pada wanita, kadar asam urat normal adalah 2,4–6,0 miligram per desiliter (mg/dL). Sementara pada pria, asam urat normal adalah 3,4–7,6 mg/dL dan pada anak-anak adalah 2,0–5,5 mg/dL.

Sebagian besar asam urat larut dalam darah, kemudian masuk ke ginjal. Dari sana, limbah tersebut akan dikeluarkan melalui urine. Namun, jika tubuh seseorang membuat terlalu banyak asam urat atau tidak banyak asam urat yang dikeluarkan melalui urine, senyawa tersebut bisa membentuk kristal di persendian. Kondisi ini dikenal sebagai penyakit asam urat.

Penyakit tersebut berupa radang sendi yang menyebabkan peradangan yang menyakitkan di dalam dan di sekitar sendi. Kadar asam urat yang tinggi juga dapat menyebabkan gangguan lain, termasuk batu ginjal dan gagal ginjal.

Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan kadar asam urat seseorang meningkat. Salah satunya karena konsumsi makanan yang kaya akan purin, seperti daging merah, seafood, ikan makarel, hati, kacang-kacangan, serta minuman yang mengandung alkohol.

asam urat tinggi biasanya menimbulkan beberapa gejala, seperti nyeri yang muncul dan pergi pada persendian, nyeri khas pada ibu jari kaki, kesulitan berjalan, sendi sulit digerakkan dan mengalami kemerahan, serta rasa sakit yang bisa mengganggu aktivitas dan berlangsung dalam waktu lama.

Namun, selain melalui gejala yang muncul, kadar asam urat yang tinggi juga bisa diketahui melalui pemeriksaan alias cek asam urat. Selain mendiagnosis penyakit asam urat, cek asam urat juga bisa digunakan untuk tujuan berikut:

- Membantu menemukan penyebab batu ginjal yang sering terjadi.
- Memantau kadar asam urat bagi orang yang menjalani perawatan kanker. Hal itu karena kemoterapi dan terapi radiasi bisa menyebabkan kadar asam urat yang tinggi dalam darah.

Dianjurkan untuk cek asam urat bila mengalami gejala batu ginjal, seperti:

- Nyeri tajam di perut, pinggang atau selangkangan.
- Sakit punggung.
- Ada bercak darah dalam urine.
- Sering ingin buang air kecil.
- Merasa nyeri saat buang air kecil.
- Urine berwarna keruh atau berbau tidak sedap.
- Mual dan muntah.

cek asam urat bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu tes asam urat dalam darah dan tes asam urat dalam urine. Tes darah dilakukan dengan mengambil sampel darah untuk kemudian diperiksa di laboratorium atau alat cek asam urat khusus. Sampel darah yang diambil nantinya akan menunjukkan angka yang merupakan kandungan atau kadar asam urat seseorang.

## KOLESTEROL DARAH

Cek kolesterol merupakan prosedur pemeriksaan yang dilakukan dengan mengambil sampel darah untuk memeriksa kadar lemak, yaitu kolesterol total, LDL, HDL, dan trigliserida di dalam tubuh. Karena itu, pemeriksaan ini juga sering dikenal dengan istilah pemeriksaan profil lipid.

kolesterol tinggi bisa mengancam siapa pun tanpa kenal usia.

Tes kolesterol atau disebut juga pemeriksaan profil lipid adalah pemeriksaan medis berupa tes darah untuk mengukur jumlah total zat lemak (kolesterol dan trigliserida) dalam darah. Cek kolesterol berguna untuk menentukan apakah seseorang memiliki kolesterol tinggi atau tidak

kadar kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke. *Nah*, tes kolesterol ini berguna untuk mendeteksi risiko tersebut. Karena umumnya kolesterol tinggi tidak menimbulkan tanda atau gejala, pemeriksaan kadar kolesterol perlu Anda lakukan secara teratur.

Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2014, penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian tertinggi setelah stroke, yakni sebesar 12,9%. Penderita penyakit jantung dan stroke banyak ditemukan pada kelompok usia 45-74 tProsedur Pemeriksaan Kolesterol

Cek kolesterol sebaiknya dilakukan secara berkala, yakni 5 tahun sekali sejak usia 20 tahun. Kendati demikian, ada beberapa kelompok orang yang disarankan untuk melakukan cek kolesterol lebih sering, di antaranya:

- Pria berusia 55 tahun ke atas dan wanita berusia 65 tahun ke atas.
- Memiliki keluarga dengan riwayat penyakit jantung.
- Memiliki berat badan berlebih atau obesitas.
- Memiliki tekanan darah tinggi atau diabetes.
- Merokok, kurang aktif berolahraga, atau sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, misalnya makanan berlemak atau gorengan.

Pemeriksaan kolesterol dilakukan melalui pengambilan sampel darah, baik dari ujung jari maupun dari pembuluh darah, untuk kemudian diperiksa di laboratorium klinik atau rumah sakit. Tes ini biasanya hanya membutuhkan waktu beberapa menit.

#### Hasil Pemeriksaan Kolesterol

Tes kolesterol lengkap meliputi pengukuran terhadap 4 jenis lemak dalam darah, yakni HDL (kolesterol baik), LDL (kolesterol jahat), trigliserida, dan total kolesterol (total keseluruhan dari jenis kolesterol). Hasil pemeriksaan kolesterol yang ideal adalah sebagai berikut:

- LDL: kurang dari 130 mg/dL (semakin rendah jumlahnya, semakin baik).
- HDL: lebih dari 60 mg/dL (semakin tinggi jumlahnya, semakin baik).
- Kolesterol total: kurang dari 200 mg/dL (semakin rendah jumlahnya, semakin baik).
- Trigliserida: kurang dari 150 mg/dL (semakin rendah jumlahnya, semakin baik).

Seseorang disebut memiliki kolesterol tinggi apabila hasil pemeriksaan kolesterol LDLnya lebih dari 190 mg/dL, atau total kolesterolnya lebih dari 240 mg/dL

Referensi:

*Healthline. Diakses pada 2023. What Is a Blood Glucose Test?*

*Mayo Clinic. Diakses pada 2023. Blood sugar testing: Why, when and how.*

*Healthline. Diakses pada 2023. Blood Sugar Test.*

*Medline Plus. Diakses pada 2023. Blood Glucose Test.*

*Cleveland Clinic. Diakses pada 2023. Blood Sugar Monitoring.*

Diakses pada 11 Oktober 2023

Referensi:

*Web MD. Diakses pada 2022. What is a Uric Acid Blood Test?*

*Mayo Clinic. Diakses pada 2022. Gout.*

*Medline Plus. Diakses pada 2022. Uric Acid Test.*

<https://www.alodokter.com/cek-kolesterol-manfaat-dan-prosedur-pelaksanaan-yang-perlu-anda-ketahui>