

PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN “KONTROL GULA DARAH, ASAM URAT, KOLESTEROL DAN TEKANAN DARAH” KEPADA GURU SDIT DI PONOROGO

Susilowati Andari¹, Tatik Handayani²

¹Akafarma Sunan Giri Ponorogo

² Akafarma Sunan Giri Ponorogo

e-mail: ¹ susilowatiandari48@gmail.com

² zulfafarma@gmail.com

ABSTRAK

Guru memiliki tanggung jawab mendidik dan membina peserta didik agar menjadi pribadi yang berkarakter. Guru dalam pengabdian bersandar pada panggilan jiwa dan hati nurani. Karena itu, kesehatan jasmani dan rohaninya harus terpenuhi untuk memperkuat kualitasnya. Upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan langkah pertama dan utama dalam program kesehatan di tempat kerja. Karena itu sebagai bentuk kepedulian Akafarma Sunan Giri Ponorogo, kami melakukan penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan sebagai sebuah upaya promosi kesehatan & pencegahan penyakit bagi guru dan tenaga pendidik. Sekolah Dasar Islam Terpadu Ponorogo merupakan sekolah yang menerapkan pembelajaran *Fullday School*, yaitu sistem pendidikan dimana siswa menghabiskan waktu lebih lama di sekolah, biasanya hingga sore atau malam hari. Kondisi ini menuntut kesejahteraan serta kesehatan guru yang memadai untuk berlangsungnya kegiatan pembelajaran. Status Kesehatan yang terkontrol dengan baik memungkinkan untuk pencegahan adanya penyakit yang lebih serius. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pengetahuan serta melakukan pemeriksaan kesehatan terhadap guru untuk mendeteksi adanya kemungkinan penyakit tertentu. Tujuan Pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman kesehatan serta mengetahui kondisi kesehatan guru dan tenaga pendidik melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Penilaian sebelum penyuluhan didapatkan rata-rata 34 sedang setelah penyuluhan nilai rata-rata meningkat menjadi 78,2. Hal ini menunjukkan peningkatan sebanyak 44 %. Nilai rata-rata N-Gain sebesar 66%, menunjukkan metode penyuluhan yang dilakukan cukup efektif. Hasil pemeriksaan pengukuran tekanan darah menunjukkan 76 % normal dan 24% kategori prehipertensi. 24% peserta menunjukkan kadar gula yang tinggi sementara 76% normal. Hasil pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan 68% normal dan 32% tinggi. Pemeriksaan kolesterol menunjukkan 72% peserta dalam kadar normal dan 28% hiperkolesterol.

Kata kunci: Penyuluhan, Pemeriksaan Kesehatan, Guru SDIT

ABSTRACT

Teachers have the responsibility to educate and nurture students to become individuals of character. Teachers rely on the appeal of the soul and conscience in their service. Therefore, their physical and mental health must be fulfilled to strengthen their quality. Health promotion and disease prevention efforts are the first and most important steps in workplace health programs. Therefore, as a form of concern for Akafarma Sunan Giri Ponorogo, we conducted counseling and health checks as a health promotion & disease prevention effort for teachers and educators. Ponorogo Integrated Islamic Primary School is a school that implements Full Day School Learning, which is an educational system where students stay longer at school, usually until the afternoon or evening. This condition requires adequate welfare and health of teachers for learning activities to take place. A well controlled health status allows the prevention of more serious diseases. One of the efforts that can be made is to provide knowledge and conduct health checks on teachers to detect the possibility of certain diseases. The purpose of this service is to provide an understanding of health and to determine the health status of teachers and educators through counseling activities and health checks. Before the consultation, the average score was 34, while after the consultation, the average score increased to 78.2. This is an increase of 44%. The average value of N-gain is 66%, which indicates that the counseling method is quite effective. The results of blood pressure measurements showed that 76% were normal and 24% were in the pre-hypertension category. 24% of the participants showed high sugar level, while 76% were normal. The results of uric acid examination showed 68% normal and 32% high. Cholesterol examination showed 72% of participants were normal and 28% were hypercholesterolemic.

Keywords: Counseling, Health Check, integrated Islamic Primary School

PENDAHULUAN

Setiap profesi mensyaratkan keahlian dan keterampilan. Begitu juga dengan guru yang memiliki tanggung jawab mendidik dan membina peserta didik agar menjadi pribadi yang berkarakter. Guru dalam pengabdianya bersandar pada panggilan jiwa dan hati nurani. Karena itu, kesehatan jasmani dan rohaninya harus terpenuhi untuk memperkuat kualitasnya. Tantangan guru sangat kompleks termasuk tantangan yang dialami dalam kehidupannya sebagai orang tua di rumah. Adapun yang paling menohok adalah tantangan ekonomi bagi seorang guru terlebih jika statusnya sebagai honorer.

Pelayanan Kesehatan merupakan salah satu bentuk pelayanan yang sangat dibutuhkan Masyarakat. Guru dan tenaga pendidik juga memiliki

resiko kesehatan akibat pekerjaannya. Resiko tersebut antara lain adanya gangguan *musculoskeletal*, stress kerja, penyakit metabolik, hingga penyakit infeksi.

Upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan langkah pertama dan utama dalam program kesehatan di tempat kerja. Karena itu sebagai bentuk kepedulian Akafarma Sunan Giri Ponorogo bagi kesehatan guru & tenaga pendidik, kami melakukan penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan sebagai sebuah upaya promosi kesehatan & pencegahan penyakit bagi guru dan tenaga pendidik.

Dalam catatan Otoritas Jasa Keuangan (OJK) pada bulan Februari 2023, ada banyak profesi yang terjerat pinjaman online, salah satunya adalah guru. Karena persoalan ekonomi dan kebutuhan mendesak maka tidak ada pilihan selain memanfaatkan akses pinjaman online. Masalahnya, guru honorer dengan penghasilan yang terbatas tak cukup kuat untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Namun tidak semua guru terjerat pinjaman online, ada banyak faktor yang melatarbelakanginya sehingga untuk memperoleh akses kesehatan saja mengalami kendala keuangan.

Para guru di sekolah merupakan figur yang seringkali menjadi contoh oleh para siswa. Karena itu, hendaknya para guru senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat menjadi teladan yang tepat dalam menumbuhkan nilai-nilai kesehatan bagi para siswa. Status Kesehatan guru perlu diperhatikan untuk kelancaran dalam proses belajar mengajar.

Pemeriksaan Kesehatan adalah proses untuk mendeteksi penyakit atau kondisi Kesehatan sejak awal bahkan sebelum munculnya gejala penyakit. Pemeriksaan kesehatan penting bagi guru untuk memastikan bahwa mereka tetap sehat dan dapat menjalankan tugas mengajar dengan baik. Pemeriksaan bagi guru sangat penting untuk memastikan kesejahteraan mereka dan memastikan bahwa lingkungan belajar yang aman bagi siswa.

Sekolah Dasar Islam Terpadu Ponorogo merupakan sekolah yang menerapkan pembelajaran *Fullday School*, yaitu sistem pendidikan

dimana siswa menghabiskan waktu lebih lama di sekolah, biasanya hingga sore atau malam hari. Kondisi ini menuntut kesejahteraan serta kesehatan guru yang memadai untuk berlangsungnya kegiatan pembelajaran. Status Kesehatan yang terkontrol dengan baik memungkinkan untuk pencegahan adanya penyakit yang lebih serius. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah adanya pemeriksaan kesehatan terhadap guru untuk mendeteksi adanya kemungkinan penyakit tertentu. Berdasar uraian diatas perlu dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan bagi guru SDIT Ponorogo. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan fasilitas penyuluhan serta pemeriksaan Kesehatan meliputi pemeriksaan gula darah, asam urat, kolesterol dan tekanan darah. Diharapkan kegiatan tersebut dapat memberi manfaat bagi kami untuk lebih memahami segala permasalahan yang ada di masyarakat serta dapat mewujudkan solidaritas dan meningkatkan silaturahmi masyarakat kampus dan sekitarnya.

PELAKSANAAN KEGIATAN PENYULUHAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada bulan September 2024 yang bertempat di salah satu SDIT yang terletak di Kota Ponorogo. Kegiatan diikuti oleh kurang lebih 50 peserta terdiri dari guru dan tenaga pendidik dari SDIT tersebut. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan Kesehatan dan pemeriksaan Kesehatan secara gratis berupa cek tekanan dara, kadar gula, kadar kolesterol serta kadar asam urat dalam darah. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara klasikal dengan dialog inetraktif menggunakan media LCD (*Liquid Crystal Display*), diawali dengan pre test dan diakhiri dengan post test. Materi penyuluhan yang diberikan berupa keadaan normal metabolisme yang terjadi dalam tubuh. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penumpukan asam urat, gula serta kolesterol dalam darah. Penumpukan asam, urat, gula serta kolesterol dalam darah jika masih tahap awal seringkali tidak ada gejala, sehingga disampaikan pada materi tersebut, kapan kita harus melakukan pengecekan asam, urat, gula serta kolesterol dalam darah. Pangan dan olahannya, yang dianjurkan dan dilarang atau dibatasi

disampaikan pada kegiatan tersebut. Pada sesi terakhir penyuluhan disampaikan beberapa formulasi, cara penyajian serta cara konsumsi obat herbal untuk pengobatan hipertensi, penurun kolesterol, gula serta formula penurun asam urat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai rata-rata pre test dari 50 peserta adalah 34 sementara nilai rata-rata dari post test adalah 78. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan yaitu sebesar 44. Efektifitas kegiatan penyuluhan dianalisis menggunakan rumus N-Gain yaitu :

$$N\ Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest}$$

Dari hasil perhitungan didapatkan score N-Gain sebesar 0,66. Hal ini menunjukkan kategori sedang. Sementara perolehan N-Gain dalam bentuk persen, termasuk kategori cukup efektif. Kategori Score N-Gain mengikuti table berikut ini :

Tabel 1 : Kriteria Gain Ternormalisasi (Sukarelawan MI,024)

Nilai N Gain	Kategori
$0,70 \leq g \leq 1,0$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$0,00 < g < 0,30$	Rendah
$g = 0,00$	Tidak terjadi peningkatan
$-1,00 \leq g < 0,00$	Terjadi penurunan

Tabel 2 : Kriteria penentuan Tingkat keefektifan (Sukarelawan MI,024)

Presentase (%)	Interpretasi
<40	Tidak efektif
40-55	Kurang efektif
56-75	Cukup efektif
>76	Efektif

Uji N-Gain adalah metode umum yang digunakan untuk mengukur efektivitas suatu pembelajaran atau perlakuan dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik. Peningkatan ini didapatkan dari hasil penilaian *pre test* dan *post test* pada saat kegiatan pembelajaran.

Analisis ini bukan sekedar evaluasi melainkan sebagai instrument yang strategis dalam memastikan bahwa setiap peserta merasakan dampak positif dari proses pembelajaran. Berdasar penilaian diatas, penyuluhan dengan menggunakan metode dialog interaksi langsung menggunakan LCD (*Liquid Crystal Display*) termasuk cukup efektif.

Pada pemeriksaan tekanan darah, dari 50 peserta 12 orang atau 24% kategori prehipertensi sedangkan 38 orang atau 36% memiliki tekanan darah yang normal. Tidak terdeteksi peserta dengan tekanan darah tinggi. Sedangkan pada pemeriksaan kadar gula darah menunjukkan 24 % peserta dengan kadar gula agak tinggi dan 76 % dengan kadar gula normal. Pada pemeriksaan kadar asam urat dalam darah, dari 50 peserta 68 % memiliki kadar asam urat normal, sedangkan 32 % memiliki kadar asam urat yang tinggi. Pada pemeriksaan kadar kolesterol, 72 % peserta memiliki kadar yang normal, sementara 28% terdeteksi hiperkolesterol.

Secara umum guru SDIT memiliki Tingkat Kesehatan yang cukup baik, namun terdapat beberapa guru dengan kondisi kelebihan kadar gula, asm urat atau kolesterol. Guru SDIT pada umumnya sangat memperhatikan dirinya sebagai figur teladan bagi siswanya dalam hal etika, perilaku, berpakaian dan bertuturkata. Guru SDIT menggunakan waktu yang lebih banyak dengan siswanya dibanding guru pada umumnya, sehingga pola hidup yang teratur, serta menjaga kesehatan sudah menjadi karakter demi tetap terlaksananya tugas dan tanggung jawa sebagai guru. Berikut ini disajikan beberpa dokumentasi foto kegiatan.



Gambar 1 : Foto pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2 : Foto saat penyuluhan

SIMPULAN

Berdasarkan pengamatan dan penilaian kegiatan penyuluhan serta pemeriksaan kesehatan yang dilakukan di SDIT Ponorogo pada bulan September 2024 dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada Masyarakat melalui program penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan cukup efektif sebagai bentuk edukasi kesehatan kepada Masyarakat dengan skor N Gain 66 %. Hasil pemeriksaan pengukuran

ABDIKES Sunan Giri : Jurnal Pengabdian Farmasi dan Kesehatan, Vol. 1,
No. 2, 2024, Hal. 11-18

e-ISSN :

p-ISSN:

tekanan darah menunjukkan 76 % normal dan 24% kategori prehipertensi.

24% peserta menunjukkan kadar gula yang tinggi sementara 76% normal.

Hasil pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan 68% normal dan 32%

tinggi. Pemeriksaan kolesterol menunjukkan 72% peserta dalam kadar

normal dan 28% hiperkolesterol

DAFTAR PUSTAKA

BPOM RI. 2011. *Formularium. Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia*. Vol I. Jakarta : Indonesia

BPOM RI. 2012. *Formularium. Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia*. Vol II. Jakarta : Indonesia

BPOM RI. 2013. *Formularium Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia*. Vol III. Jakarta : Indonesia

<https://www.cnbcindonesia.com/market/20240520122148-17-539692/ojk-ungkap-alasan-banyak-guru-jadi-korban-pinjol. diakses 10 oktober 2024>

<https://www.liputan6.com/news/read/5584106/guru-paling-banyak-terjerat-pinjol-dpr-indikator-rentannya-kualitas-pendidikan-ri?page=2>

<https://ayosehat.kemkes.go.id/jenis-pemeriksaan-kesehatan-berkala-untuk-cek-kondisi-tubuh-anda->

Kemenkes RI. 2019. *Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Indonesia

Kemenkes RI. 2019. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Pusat Data dan Informasi. Jakarta;Indonesia

Sukarelawan,MI,dkk., 2024. *N-gain vs Stacking*. Analisis perubahan abilitas peserta didik dalam desain one group *pretest-posttest*.Yogyakarta : Suryacahya