

Pendampingan Pengurus Rumah Detensi Imigrasi Tentang Pemeriksaan Kesehatan

Cempaka Kumala Sari¹, Safira Fegi Nisrina², Sugeng Santoso³
^{1,2,3} Universitas Widya Husada Semarang, Prodi Teknologi Elektro Medis
Email^{1*} : cempaka.ksari@uwhs.ac.id

ABSTRAK

Pembangunan kesehatan di Indonesia diarahkan guna mencapai pemecahan masalah kesehatan untuk hidup sehat bagi penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Masalah kesehatan dipengaruhi dari pola hidup, pola makan, lingkungan kerja, stres. Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar menyebabkan meningkatnya kejadian penyakit. Pada kondisi tertentu pemeriksaan tekanan darah dan glukosa darah sangat penting untuk segera dilakukan. Pada pasien dengan kondisi kritis dimana tekanan darah dan gula darah dapat dengan cepat berubah akibat stres. Pada keadaan tersebut dibutuhkan analisis gula darah yang cepat untuk mempertahankan kontrol yang ketat. Dari hasil analisa situasi di Rudenim Kota Semarang belum dilakukan pengontrolan dan pengecekan tekanan darah dan gula darah secara rutin. Kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian ini berupa pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh pengurus kepada penghuni asrama. Memberikan informasi pendidikan kesehatan guna memberikan pengetahuan dan mengajarkan cara penggunaan alat test gula darah supaya kedepannya pengurus bisa melakukan pengecekan sendiri terhadap penghuni Rudenim untuk meningkatkan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan penghuni Rudenim Kota Semarang. Diharapkan pemeriksaan kesehatan kepada penghuni Rudenim terlaksana dengan rutin.

Kata Kunci: Keluarga, Hidup Bersih dan Sehat

ABSTRACT

Health development in Indonesia is directed at achieving solutions to health problems for healthy living for the population in order to achieve optimal levels of health. Health problems are influenced by lifestyle, diet, work environment, stress. Changes in lifestyle, especially in big cities, have caused an increase in the incidence of disease. In certain conditions, it is very important to check blood pressure and blood glucose immediately. In patients with critical conditions, blood pressure and blood sugar can change quickly due to stress. In these situations, rapid blood sugar analysis is needed to maintain tight control. From the results of the situation analysis in Rudenim, Semarang City, blood pressure and blood sugar have not been routinely controlled and checked. The activities that will be carried out in this service are in the form of health checks carried out by administrators on dormitory residents. Providing health education information to provide knowledge and teach how to use blood sugar test equipment so that in the future administrators can carry out their own checks on Rudenim residents to improve healthy lifestyles to improve the health quality of Rudenim residents in Semarang City. It is hoped that health checks for Rudenim residents will be carried out regularly.

Keywords: Family, Clean and Healthy Living

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan di Indonesia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan hidup sehat bagi setiap orang. Dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal sebagai salah satu unsur kesejahteraan sebagaimana yang dimaksud dalam pembukaan Undang- Undang Dasar 1945 (UU RI, 2009). Pembangunan kesehatan di Indonesia diarahkan guna mencapai pemecahan masalah kesehatan untuk hidup sehat bagi penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Masalah kesehatan dipengaruhi dari pola hidup, pola makan, lingkungan kerja, stres (Miron dalam Wakhidiyah, 2010). Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar menyebabkan meningkatnya kejadian penyakit.

Pada kondisi tertentu pemeriksaan tekanan darah dan glukosa darah sangat penting untuk segera dilakukan. Pada pasien dengan kondisi kritis dimana tekanan darah dan gula darah dapat dengan cepat berubah akibat stres. Pada keadaan tersebut dibutuhkan analisis gula darah yang cepat untuk mempertahankan kontrol yang ketat.

Menujudkan peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui pemeliharaan kesehatan yang diperlukan upaya bersama dari seluruh lapisan masyarakat. Perilaku sehat dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang bermutu sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan.

Mitra memiliki rumah detensi imigrasi bagi penduduk asing yang surat ijin tinggalnya di Indonesia hampir habis dan akan dipulangkan ke negaranya masing-masing. Dilakukan pendampingan kepada pengurus rumah detensi imigrasi supaya kedepannya bisa berkelanjutan melakukan pemeriksaan kesehatan ke penghuni lainnya yang tinggal di rumah detensi imigrasi. Yang harus tetap diperhatikan untuk kesehatannya selama masih tinggal di rumah detensi imigrasi.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra PkM solusi yang ditawarkan dalam program PkM ini adalah metode yang dilakukan adalah melakukan pendampingan pemeriksaan kesehatan kepada pengurus dan penghuni rumah detensi imigrasi, supaya kedepannya bisa berkelanjutan melakukan pemeriksaan kesehatan ke penghuni lainnya yang tinggal di rumah detensi imigrasi, akan pentingnya pemeriksaan dan menjalankan pola hidup sehat.

Tahap Pelaksanaan :

1. Memberikan sosialisasi tentang pentingnya kesehatan

Melakukan pemeriksaan kesehatan sangat disarankan untuk mencegah perkembangan beberapa penyakit. Bahkan dalam beberapa kasus, pemeriksaan kesehatan berguna untuk mencegah penyakit semakin memburuk dan memberikan kesempatan bagi dokter untuk mendiagnosa penyakit lebih awal. Fungsinya adalah untuk mengetahui kadar gula dalam darah yang dapat memacu timbulnya penyakit diabetes apabila terlalu tinggi, sementara cek rutin tekanan darah sangat dibutuhkan untuk mengontrol kondisi tekanan darah agar tetap ideal.

2. Melakukan pendampingan pemeriksaan tekanan darah

Cara mengukur tekanan darah menggunakan spignomanometer sangat mudah untuk dilakukan. Perawat akan memasang manset tensimeter pada lengan pasien, tidak terlalu kencang dan tidak terlalu longgar serta tidak lupa menutup sekrup balon karet. Meraba arteri brachialis lalu stetoskop diletakkan tepat diatas daerah tersebut. Memompa balon karet hingga detak sistole tidak terdengar, kemudian buka sekrup balon karet secara perlahan-lahan sambil mendengarkan detak sistole dan diastole. Setelah semua selesai, tidak lupa perawat mencatat di dalam buku catatan hasil dari pengukuran tersebut. Selain menggunakan spignomanometer, mengukur tekanan darah juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat tensimeter digital (otomatis) dan tensimeter air raksa.

3. Melakukan pendampingan pemeriksaan gula darah

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



Gambar 1. Sosialisasi



Gambar 2. Pendampingan Pemeriksaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2023 dengan jumlah 15 peserta, sudah dilakukan sosialisasi akan pentingnya kesehatan, pola hidup sehat, pendampingan pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah kepada pengurus Rudenim Kota Semarang dengan hasil sebagian besar penghuni Rudenim Kota Semarang dalam keadaan sehat dan tidak ada yang memiliki atau bergejala penyakit kronis.

Sosialisasi yang diberikan adalah terkait pentingnya hidup sehat dan deteksi dini awal penyakit tekanan darah tinggi dan diabetes dengan dilakukannya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan pemeriksaan gula darah secara rutin,

Dijelaskan akan pentingnya menjaga pola makan dan pola hidup sehat karena melalui perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat dan olahraga dapat memberikan dampak yang sangat baik untuk keberlangsungan hidup, selain itu mengelola pola pikir atau yang dapat memicu stres juga harus dihindari karena stres dapat mempengaruhi naik turunnya tekanan darah dan kadar gula darah yang bisa memicu berbagai penyakit kronis. Perlu diketahui bahwasannya salah satu tanda jika kadar gula darah tinggi adalah merasa sering haus, sering buang air kecil. Melakukan olahraga dan mengatur

asupan makanan dapat membantu menurunkan kadar gula darah, jika sudah dilakukan dengan tetapi gejala masih muncul disarankan untuk menemui dokter guna mendapatkan pengobatan lebih lanjut. Sedangkan jika didapatkan kadar gula rendah yang dirasakan adalah mengantuk, tubuh terasa goyah, berkeringat atau kedinginan, tubuh terasa lemah. Diharapkan pemeriksaan kesehatan kepada penghuni Rudenim terlaksana dengan rutin.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah pengurus dan penghuni Rudenim Kota Semarang lebih mengetahui dan memahami akan pentingnya pola hidup sehat dan pentingnya deteksi dini penyakit kronis sehingga bisa rutin melakukan pemeriksaan akan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen LM, Sandberg S, Kristensen GBB, Sølviq UØ, Kjome RLS. Nursing home patients with diabetes: prevalence, drug treatment and 61 glyceimic control. *Diabetes Res Clin Pract* [Internet]. Elsevier Ireland Ltd; 2014 Jul [cited 2014 Oct 2];105(1):102–9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24853809>
- Dyah Ayu Wulandari, AMd.Kep - RS Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. 2023, Manfaat Mengukur Tekanan Darah Rutin Sendiri di Rumah, Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan (kemkes.go.id)
- Fadli, R. 2022, Cek Gula Darah, Pemeriksaan Tekanan Darah - Tujuan, Jenis, dan Prosedur | Halodoc
- Mayes P.A. 2003. Sintesis, pengangkutan, dan eksresi kolesterol. In: Murray RK, Granner DK, Mayes P
- M Mufti dkk., 2015. Perbandingan Peningkatan Kadar Glukosa Darah Setelah Pemberian Madu, Gula Putih dan Gula Merah Pada Orang Dewasa Muda Yang Berpuasa,.
- National Heart lung and Blood Institute. 2012. Hypertension. Diakses pada 8 April 2013.
- Ridwan, M. 2009. Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi. Jakarta: Pustaka Widyamara.
- Widyastuti, I. 2011. Perbedaan Kadar Glukosa Darah Puasa Menggunakan Sampel Plasma EDTA dan Serum Yang Langsung Di Periksa dan Ditunda Selama Dua Jam. Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang