

PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH (KGD) GRATIS DI PUSKESMAS

PEMBANTU TANJUNG GUSTA MEDAN

FREE BLOOD SUGAR LEVEL (KGD) EXAMINATION AT TANJUNG GUSTA MEDAN

AUXILIARY HEALTH CENTER

¹⁾ **Karmila Br Kaban**, ²⁾ **Gustri Priandhana**

^{1,2,3)} Program Studi d3 perawat, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan

Universitas Prima Indonesia Medan

Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: karmilakaban@gmail.com

ABSTRAK

Glukosa darah adalah gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen dihati dan otot rangka (Umami, 2013). Kadar gula darah adalah jumlah kandungan glukosa dalam plasma darah. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah antara lain, bertambahnya jumlah makanan yang dikonsumsi, meningkatnya stress dan faktor emosi, pertambahan berat badan dan usia, serta berolahraga. Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Pengukuran glukosa darah sering dilakukan untuk memantau keberhasilan mekanisme regulatorik ini. Adapun hasil perkembangan kegiatan yang telah dicapai adalah:1).Pencegahan terhadap prnyakit Diabetes melitus (DM) pada masyarakat. 2).Perkembangan kesehatan Kadar Gula Darah (KGD), 3).Pemeriksaan Kadar Gula Darah (KGD) yang di lakukan pada masyarakat.4). Peningkatan Pengetahuan Kadar Gula Darah (KGD) pada masyarakat.

Kata Kunci: Pemeriksaan, KGD, Gratis.

ABSTRACT

Blood glucose is a sugar found in the blood that is formed from carbohydrates in food and stored as glycogen in the heart and skeletal muscle (Umami, 2013). Blood sugar levels are the amount of glucose content in the blood plasma. Factors that can affect blood glucose levels include, increasing the amount of food consumed, increased stress and emotional factors, weight gain and age, and exercise. Methods used in activities through a series of stages include counseling / education, training, and mentoring. Blood glucose measurements are often carried out to monitor the success of this regulatory mechanism. The results of the development of activities that have been achieved are:1). Prevention of diabetes mellitus (DM) disease in the community. 2). Health Development of Blood Sugar Levels (KGD), 3). Blood Sugar Level Examination (KGD) conducted in the community.4). Increased Knowledge of Blood Sugar Levels (KGD) in the community.

Keyword: Examination, KGD, Free.

PENDAHULUAN

Glukosa darah adalah gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen dihati dan otot rangka (Umami, 2013). Kadar gula darah adalah jumlah kandungan glukosa dalam plasma darah. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah antara lain,

bertambahnya jumlah makanan yang dikonsumsi, meningkatnya stress dan faktor emosi, penambahan berat badan dan usia, serta berolahraga. Hasil uji korelasi menunjukkan semakin bertambah umur seseorang maka semakin tinggi juga kadar glukosa darah. Sebaliknya, semakin berat olah raga yang dilakukan maka kadar gula darah semakin menurun (Nur, dkk. 2014).

Hiperglikemia merupakan suatu keadaan meningkatnya kadar glukosa darah melebihi normal (Apriani, dkk. 2011). Hipoglikemia merupakan suatu keadaan saat kadar gula darah (glukosa) secara abnormal rendah (

Menurut Fox & Kilvert (2010) faktor yang dapat mempengaruhi gula darah pada diabetes melitus adalah : kurang berolahraga, jumlah makanan yang dikonsumsi bertambah, meningkatnya stress dan faktor emosi, cemas, pengetahuan diit diabetes melitus, pertambahan berat badan dan usia, serta dampak perawatan obat misalnya steroid.

Olahraga secara teratur dapat mengurangi terjadinya resistensi insulin sehingga insulin dapat dipergunakan lebih baik oleh sel-sel tubuh. Olah raga juga dapat digunakan sebagai pembakar lemak dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan berat badan bagi penderita obesitas. Asupan makanan dapat juga mempengaruhi naiknya kadar gula darah karena makanan yang tinggi energi atau kaya karbohidrat dan serat yang rendah dapat mengganggu stimulasi sel-sel betapankreas dalam memproduksi insulin. Asupan lemak di dalam tubuh juga perlu diperhatikan karena sangat berpengaruh terhadap resistensi insulin.

Menurut American Diabetes Association 2010 terdapat 3 macam pemeriksaan gula darah yaitu:

1. Glukosa darah sewaktu.
Glukosa darah sewaktu merupakan hasil pemeriksaan sesaat pada suatu hari tanpa memperhatikan waktu makan terakhir.
2. Kadar glukosa darah puasa
Pemeriksaan gula darah yang dilakukan pada pasien yang puasa (tidak mendapat kalori sedikitnya 8 jam).
3. Kadar glukosa darah 2 jam PP (2 jam setelah makan)
Tes Toleransi Glukosa Oral dilakukan dengan standar WHO, menggunakan beban glukosa yang setara dengan 75 gr glukosa anhidrus yang dilarutkan ke dalam air.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang pemeriksaan gula darah, memberikan pendidikan kesehatan tentang

pemeriksaan Gula Darah, memberikan reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, memberikan reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Masyarakat Tanjung Gusta Medan. Waktu pelaksanaan penyuluhan pada pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB.

Setelah klien mengabsorpsi jumlah makanan yang banyak mengandung karbohidrat maka secara normal kadar gula darah akan menjadi meningkat, namun tidak melebihi 170 mg/dl. Banyak hormon yang ikut serta dalam mempertahankan kadar glukosa darah adekuat baik dalam keadaan normal maupun sebagai respon terhadap stres. Pengukuran glukosa darah sering dilakukan untuk memantau keberhasilan mekanisme regulatorik ini. Penyimpangan yang berlebihan dari normal, baik terlalu tinggi atau terlalu rendah, menandakan terjadinya gangguan homeostatis dan sudah semestinya mendorong tenaga analisis kesehatan

melakukan pemeriksaan untuk mencari etiologinya (Ronald & Richard, 2006).

Adapun hasil perkembangan kegiatan yang telah dicapai adalah:

1. Pencegahan terhadap prnyakit Diabetes melitus (DM) pada masyarakat.
2. Perkembangan kesehatan Kadar Gula Darah (KGD).
3. Pemeriksaan Kadar Gula Darah (KGD) yang di lakukan pada masyarakat.
4. Peningkatan Pengetahuan Kadar Gula Darah (KGD) pada masyarakat

KESIMPULAN

Program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak ibu yang ingin menerapkan rooming in. Awalnya Kegiatan Bakti Bidan pada masyarakat dengan Penyuluhan tentang pemeriksaan Kadar Gula Darah gratis di Desa Tanjung Gusta sempat di tolak beberapa masyarakat untuk hadir namun dengan adanya

kerjasama dengan bidan dan kader di tempat akhirnya penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Banyak ibu hamil datang dalam penyuluhan tersebut bahkan ada yang ikut membawa keluarga mereka. Mereka di berikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat pemeriksaan kadar gula darah Mereka sangat antusias dengan bertanya-tanya kepada bidan seputar gula darah.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. 1999. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Boedisantoso, A. 2005. *Komplikasi Akut Diabetes Mellitus*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.

Baliwati. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Darmono, Joko. 2005. *Pengaturan Pola Hidup Penderita Diabetes untuk Mencegah Komplikasi Kerusakan Organ-organ Tubuh*. Jakarta: Erlangga.

Departemen Kesehatan RI, 2005, *Farmaceutical Care untuk Penyakit Diabetes Melitus*.

Departemen Kesehatan RI, 2003. *Peran Diet dalam Penanggulangan Diabetes*. Seminar Pekan Diabetes

Dewi, Rasmika. 2008. *Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Masyarakat Dusun Samu Mambal Kabupaten Badung, Denpasar: Bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Udayana/Instalasi Laboratorium Klinik RSUP Sanglah Denpasar*.

Enrico. John. 2006. *Resistensi Insulin Pada Diabetes Mellitus Tipe II di Poli Endokrin Penyakit Dalam RSUD Gowa Makasar. Cermin Dunia Kedokteran No 150.*

Fibriana, Dian. 2005. *Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus di Klinik Pratama Analisa Pekalongan. Semarang: Fakultas Kedokteran UNDIP.*

Fitriyanti, 2005 : *Motivasi Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Dalam Mengikuti Kegiatan Olahraga Pada anggota PERSADIA Cabang Pekalongan.*

Ganong, 2007. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit.* Edisi

4, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Handoko. 2008, *Statistik Kesehatan.* Yogyakarta: Nutra Cendekia Press.

Hardani, Rika. 2002. *Pola Makan Sehat.* Makalah Seminar On_Line Kharisma Ke-2. Yogyakarta: RS dr. Sardjito.

Ilyas, 2004 . *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu.* Edisi II Cetakan Ke-5. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.

Kariadi, Sri Hastuti. 2009. *Diabetes: Panduan Lengkap Untuk Diabetisi.*

Jakarta: Mizan Media Utama.