

**SOSIALISASI DAN EDUKASI TENTANG PENCEGAHAN PENYAKIT
KOLESTROL DAN ASAM URAT BAGI MASYARAKAT DESA TABILAA,
KECAMATAN BOLAANG UKI, KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW
SELATAN**

Gita Puspita

Universitas Bina Mandiri Gorontalo

Email: gitapuspita92@gmail.com

ABSTRAK

Gout merupakan penyakit yang berhubungan dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Penyakit ini disebabkan karena aktivitas fisik secara berlebihan yang mengakibatkan ekskresi asam urat melalui urin mengalami penurunan seperti kegiatan bertani, selain itu juga akibat tidak mengatur pola makan dengan baik sehingga asupan makanan yang mengandung purin menjadi berlebihan. Dampak yang timbul dari tingginya kadar asam urat yaitu timbulnya rasa nyeri pada daerah persendian sehingga dapat mengganggu aktivitas pekerjaan yang akan dilakukan.

Asam urat merupakan senyawa yang diproduksi oleh tubuh untuk mengurai purin. Purin merupakan zat alami yang memiliki beberapa fungsi penting bagi tubuh. Mulai dari mengatur pertumbuhan sel hingga menyediakan energi. Nantinya, ketika sudah selesai digunakan tubuh, asam urat akan dibuang melalui urine

Pengabdian Kepada Masyarakat Desa merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar lingkungan kampus untuk melakukan pemeriksaan kesehatan (Laboratorium) secara langsung pada unit kesehatan masyarakat di pedesaan.

Kata Kunci: Gout, asam urat, pengabdian

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang melawan beban ganda penyakit, yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2019b). Data Kementerian Kesehatan RI (2015-2019) menyatakan prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia meningkat seperti kanker dari 1,4 per mil menjadi 1,8 per mil, Stroke pada penduduk umur ≥ 15 meningkat dari 7 per mil menjadi 10,9 per mil, ginjal kronis pada penduduk umur ≥ 15 meningkat dari 2,0 per mil menjadi 3,8 per mil, diabetes militus pada penduduk umur ≥ 15 meningkat dari 6,9% menjadi 10,9%.

Meningkatnya penyakit tidak menular pada masyarakat disebabkan karena proses urbanisasi diperkotaan yang tidak direncanakan secara cepat, gaya hidup yang tidak sehat (penggunaan tembakau, alkohol dan diet yang tepat) dan proses penua pada masyarakat (World Health Organization, 2021).

Kolesterol adalah zat alamiah dengan sifat fisik berupa lemak tetapi memiliki rumus steroida. Kolesterol merupakan bahan pembangun esensial bagi tubuh untuk sintesis zat-zat penting seperti membran sel dan bahan isolasi sekitar serat saraf, begitu pula hormon kelamin, dan anak ginjal, vitamin D, serta asam empedu. Namun, apabila dikonsumsi dalam jumlah berlebih dapat menyebabkan peningkatan kolesterol dalam darah yang disebut hiperkolesterolemia, bahkan dalam jangka waktu yang panjang bisa menyebabkan kematian. Kadar kolesterol darah cenderung meningkat pada orang-orang yang gemuk, kurang berolahraga, dan perokok (Iman, 2004; Beydaun, 2008).

Pengaturan metabolisme kolesterol akan berjalan normal apabila jumlah kolesterol dalam darah mencukupi kebutuhan dan tidak melebihi jumlah normal yang dibutuhkan. Namun pada obesitas dikatakan dapat terjadinya gangguan pada regulasi asam lemak yang akan meningkatkan kadar trigliserida dan ester kolesterol (Brunner, 2007; Sniderman, 2007). Orang yang mempunyai berat badan lebih seringkali mempunyai kadar kolesterol darah yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Peningkatan kolesterol darah juga dapat disebabkan oleh kenaikan kolesterol yang terdapat pada verylow- density lipoprotein dan low-density lipoprotein sekunder karena peningkatan trigliserida yang besar dalam sirkulasi apabila terjadi penumpukan lemak berlebihan di dalam tubuh (Santos, 2005; Thais, 2011).

Asam urat disebut juga arthritis gout termasuk suatu penyakit degeneratif yang menyerang persendian, dan paling sering dijumpai di masyarakat terutama dialami oleh lanjut usia (lansia). Namun tak jarang penyakit ini juga ditemukan pada golongan pralansia (Damayanti, 2012).

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Berdasarkan data dari WHO penyakit diabetes, kolesterol, asam urat dan darah tinggi merupakan penyakit yang menyumbang kematian tertinggi di dunia. Sehingga mahasiswa Kuliah Kerja Mandiri Universitas Bina Mandiri Gorontalo memberikan sosialisasi untuk mengedukasi masyarakat Desa Tabilaa, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan.

Sosialisasi dan edukasi terkait pentingnya mencegah penyakit kolesterol dan asam urat bagi masyarakat Desa Tabilaa, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan. Program kegiatan ini merupakan program yang benar-benar baru dan diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan masyarakat mengenai herbal yang di olah dari tanaman yang di kenal olah masyarakat Desa Tabilaa.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi KULIAH KERJA MANDIRI (KKM) terletak di Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan tepatnya untuk lokasi di Kecamatan Bolaang UKI, Desa Tabilaa. Menurut hasil observasi yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKM di desa Tabilaa, desa Tabilaa memiliki 4 Dusun, yaitu Dusun I, Dusun II, Dusun III, dan Dusun IV. Disetiap dusun memiliki 2 RT, yaitu RT I, RT II, RT III, RT IV, RT V, RT VI, RT VII, dan RT VIII.

Desa Tabilaa Kec. Bolaang Uki, Kab. Bolaang Mongondow Selatan memiliki potensi desa berupa eko wisata mangrove yang dikelola langsung oleh BUMDES Desa Tabilaa, selain itu desa Tabilaa merupakan salah satu Desa yang memiliki usaha penangkapan ikan teri terbesar di Kab. Bolaang Mongondow Selatan

Desa Tabilaa memiliki jumlah penduduk sebanyak 1,153 jiwa atau 323 keluarga yang tersebar di empat dusun. Umumnya masyarakat desa Tabilaa memiliki mata pencaharian sebagai petani, nelayan dan pedagang.

Waktu dan jadwal kegiatan sosialisasi untuk mencegah penyakit kolesterol dan asam urat akan dilaksanakan selama satu hari di Desa Tabilaa pada minggu ke empat bulan juli 2021.

Adapun metode pelaksanaan yang akan dijalankan yaitu pertama-tama akan melakukan observasi pada masyarakat sekitar mengenai sosialisasi untuk mencegah penyakit kolesterol dan asam urat pada masyarakat, selanjutnya menyusun kepanitiaan ini yang ditanda tangani oleh kepala desa guna mendukung terlaksananya kegiatan tersebut. Kegiatan ini merupakan kegiatan individu dan tentunya melibatkan salah satu peserta KKM serta beberapa masyarakat. Kemudian dilanjutkan dengan proposal kegiatan yang berisi tentang dasar pemikiran kegiatan sosialisasi pencegahan penyakit kolesterol dan asam urat. Sosialisasi dilaksanakan menggunakan metode ceramah oleh tim pengabdian kepada masyarakat Desa Tabilaa. kegiatan ini memberikan pengetahuan tentang pencegahan penyakit kolesterol dan asam urat. hal ini dapat menjadi pedoman serta pengetahuan masyarakat yang berguna untuk pribadi dan juga bisa diterapkan di dalam keluarga serta lingkungan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuliah Kerja Mandiri yang yang diselenggarakan oleh Universitas Bina Mandiri Gorontalo melalui Tridharma Perguruan tinggi yang merupakan Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan Civitas Akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. beberapa analisis situasi dari desa yang ditemui, seperti situasi kondisi keagamaan, ekonomi, pendidikan, budaya dan kependidikan dan kegiatan kepemudaan. Observasi Desa menunjukkan bahwa analisis situasi dan analisis ruang lingkup potensi Desa yang ada di Desa Tabilaa, Kecamatan Bolaang Uki, Kab. Bolaang Mongondow Selatan.

Mayoritas agama penduduk di Desa Tabilaa adalah Islam. Banyak kegiatan keagamaan yang dilakukan secara rutin oleh masyarakat Di antaranya mengadakan pengajian al-quran

dan peringatan hari-hari besar Islam. Namun di sisi lain pemahaman penduduk akan kebudayaan Islam didesa Sinandaka masih melekat erat. Walaupun kepercayaan tersebut masih melekat di masyarakat, dari segi pendidikan agama mendapatkan respon masyarakat sangat positif. Hal tersebut terbukti dari tersedianya beberapa fasilitas/tempat yang menjadi sarana belajar bagi para warga yang ingin belajar agama. Sarana tersebut berupa masjid dan mushola. Di Desa Suka Piknik terdapat Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ) yang menjadi tempat belajar untuk masyarakat desa setempat.

Desa Tabilaa merupakan desa yang kaya akan hasil alamnya, baik hasil laut dan perkebunannya. Hal ini dikarenakan Desa Tabilaa memiliki beberapa tempat Penampung Ikan yang ada di kabupaten Bolaang Mongondow selatan, dan juga memiliki beberapa perkebunan yang dikelola langsung oleh masyarakat Desa setempat. Hasil laut yang di peroleh oleh desa Tabilaa diantaranya Bagan-bagan (Penangkap ikan teri) dan Perahu Nelayan Ikan Tuna yang mencari ikan dan akan di distibusikan melalui TPI Desa Tabilaa. Sedangkan hasil perkebunan yaitu padi, Jagung, Cingkeh, pisang dan kelapa di distribusi langsung keluar daerah. Tetapi tidak sedikit juga masyarakat yang mengambil kesempatan untuk menjalankan usaha baik di bidang kuliner atau jasa jual barang. Seperti contohnya banyak masyarakat yang memiliki warung dan rumah makan.

Di Desa Tabilaa, Pendidikan merupakan hal yang paling penting dan mendasar dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan penduduk. Sehingga desa Tabilaa Pendidikan masih sangat minim karena hanya di dukung 2 sekolah SD, sedangkan SMP dan SMA jaraknya harus ditempuh 15 KM ya dan terkendala oleh kendaraan Pemda. Tetapi itu semua tidak menjadi halangan bagi masyarakat desa Tabilaa melanjutkan Pendidikan.

Menurut hasil observasi, Posko desa Tabilaa sebagian masyarakat yang tinggal di Desa Tabilaa merupakan masyarakat asli dari Gorontalo. Ini terbukti dari hampir semua masyarakat masih menggunakan bahasa Gorontalo dan masih melestarikan beberapa budaya daerah Gorontalo seperti gotong royong yang dibuktikan dengan program desa yaitu JUMPA BERLIAN (Jumat Pagi Bersih-bersih Lingkungan) dimana seluruh masyarakat Desa Tabilaa Gotong Royong melakukan pembersihan tempat-tempat umum yang ada di Desa Tabilaa.

Desa Tabilaa dikenal sebagai desa yang memiliki talenta olahraga maupun kesenian. Oleh karena itu Desa Tabilaa juga memiliki beberapa kegiatan positif yang menjadi inisiatif dari pemuda desa yang tergabung dalam organisasi Karang Taruna. Hal ini pun menjadi salah satu potensi mahasiswa untuk melaksanakan program kerja yaitu bekerja sama dengan Organisasi Karang Taruna untuk membuat kegiatan positif yang berguna menumbuhkan rasa persaudaraan antar pemuda dengan masyarakat lainnya.

Dari berbagai hasil observasi desa, analisis situasi dan analisis ruang lingkup potensi Desa yang ada di Desa Tabilaa, Kecamatan Bolaang Uki, Kab. Bolaang Mongondow Selatan maka terdapat beberapa program kerja yang telah dilaksanakan salah satunya sosialisasi dan edukasi tentang cara pengolahan dan penggunaan tanaman obat keluarga di Desa Tabilaa, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan. Jenis kegiatan adapun

jenis kegiatan ini Program kegiatan ini merupakan program lanjutan yang sudah pernah dilaksanakan oleh pihak pemerintah Desa Tabilaa, maka dari itu mahasiswa KKM melanjutkan program tersebut.

Sosialisasi Penyakit Kolestrol dan Asam Urat

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan oleh tim Kuliah Kerja Mandiri yang terdiri dari dosen pembimbing dan mahasiswa. Kerjasama antara mahasiswa dan juga dosen untuk memberikan pengetahuan mengenai penyakit kolestrol dan asam urat, mulai dari apa sebenarnya penyakit kolestrol dan asam urat, penyebab seseorang bisa terkena penyakit tersebut hingga bagaimana cara mengatasi serta mencegah penyakit ini. Kegiatan sosialisasi ini disambut dengan antusias oleh masyarakat desa terutama ibu-ibu yang tertarik dengan tema sosialisasi yang dilaksanakan.



Kolesterol merupakan salah satu jenis lemak dalam tubuh dan termasuk bagian utama dari sel saraf dan otak pada manusia (Sigarlaki & Tjiptaningrum, 2016). Kolesterol berperan penting bagi manusia khususnya bagi sel dan jaringan tubuh agar berkembang dan tumbuh sebagaimana mestinya (Djaelani & Tana, 2015). Sebenarnya kolesterol sudah dihasilkan oleh tubuh manusia melalui organ hati sebanyak 80% sedangkan 20% lagi dihasilkan dari luar tubuh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari seperti kuning telur, daging, otak, keju, hati, mentega, susu (hasil produk hewani) (Sigarlaki & Tjiptaningrum, 2016). Pada manusia terdapat tiga jenis kolesterol yaitu kolesterol total, HDL (High Density Lipoprotein) atau kolesterol baik dan LDL (Low Density Lipoprotein) atau kolesterol jahat (Kementerian Kesehatan RI, 2018, 2019a).

Asam urat adalah kristal hasil metabolisme purin yang berasal dari makanan yang dikonsumsi dari tumbuhan (kacang-kacangan, sayur dan buah) hewan (jeroan, ikan sarden dan daging) atau (Kementerian Kesehatan RI, 2022; Madyaningrum et al., 2020). Asam urat biasanya terjadi di sendi kaki maupun tangan (biasanya sendi di jempol kaki) yang

membentuk kristal asam urat sehingga menyebabkan peradangan yang menyakitkan (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Berdasarkan tabel 1. kadar asam urat pada masyarakat deli tua berada dikategori normal yaitu mencapai 5,84 mg/dL. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan Kadar asam urat pada manusia dibedakan berdasarkan jenis kelamin, pada laki-laki kadar asam urat normal antara 3,5-7 mg/dL sedangkan pada wanita antara 2,6-6 mg/dL. Pencegahan asam urat dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung purin, melakukan olahraga teratur, menurunkan berat badan apabila memiliki kelebihan berat badan (Madyaningrum et al., 2020).

KESIMPULAN

Pelaksanaan KULIAH KERJA MANDIRI (KKM) Universitas Bina Mandiri Gorontalo di Desa Tabilaa, Kec. Bolaang Uki, Kab. Bolaang Mongondow Selatan berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi 8 program, diantaranya pada bidang Kesehatan, Ekonomi, Lingkungan, dan Kepemudaan, Sesuai dengan tujuan KKM UBMG. Partisipasi dan dukungan masyarakat cukup tinggi, dimana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaatnya dengan lebih maksimal.

Program KKM UBMG berjalan dengan lancar, walaupun ada beberapa kendala dan hambatan dalam pelaksanaan program, seperti sulitnya mengumpulkan masyarakat ketika kegiatan, cuaca yang tidak mendukung serta persiapan yang kurang ketika program dilaksanakan namun masih dapat ditangani dengan baik oleh tim KKM

Berbagai program kerja dalam KKM ini semoga dapat memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa KKM dan warga Desa Tabilaa terutama dalam pembangunan Desa Tabilaa

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Bina Mandiri Gorontalo yang telah memfasilitasi pengabdian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih juga kepada Kepala Desa Tabilaa, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan yang telah memberikan tempat dan kesempatan kepada kami untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian di wilayah Desa Tabilaa

DAFTAR PUSTAKA

- Beydoun, M.A. 2008. Ethnic differences in dairy and related nutrient consumption among US adults and their association with obesity, central obesity, and the metabolic syndrome. *Am J Clin Nutr.*, 87(6): 1914-1925
- Brunner, E.J. 2007. Prospective Effect of Job Strain on General and Central Obesity in the Whitehall II Study. *Am. J. Epidemiol.*, 165(7): 828-837

- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). | asam urat Arthritis | CDC. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/gout.html>
- Damayanti. (2012). *Panduan Lengkap Mencegah & Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta: Araska
- Djaelani, M. A., & Tana, S. (2015). Pemberian Teh Kombucha Pada Air Minum Terhadap Nilai LDL Kolesterol dan HDL Kolesterol Darah Ayam Broiler (*Gallus sp.*). *Buletin Anatomi Dan Fisiologi*, 23(2).
- Iman, S. 2004. *Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak & Kolesterol*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Apa itu HDL dan LDL? - Direktorat P2PTM. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluhdarah/page/36/apa-itu-hdl-dan-ldl>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Asam Urat (Kamus Kementerian Kesehatan RI). <https://www.kemkes.go.id/index.php?txtKeyword=asam+urat&act=search-bymap&pgnumber=0&charindex=&strucid=1280&fullcontent=1&C-ALL=1>
- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R. K., Susilaningrum, A. R., & Ramadhani, A. (2020). *Buku Saku Kader Pengontrol Asam Urat di Masyarakat. HDSS Sleman dan Universitas Gadjah Mada*.
- Santos, A.C. 2005. Central obesity as a major determinant of increased high-sensitivity C-reactive protein in metabolic syndrome. *Interna*
- Sigarlaki, E. D., & Tjiptaningrum, A. (2016). Pengaruh Pemberian Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap Kadar Kolesterol Total. *Majority*, 5(5).
- Sniderman, A.D. 2007. Why might South Asians be so susceptible to central obesity and its atherogenic consequences? The adipose tissue overflow hypothesis. *Int. J. Epidemiol.*, 36(1): 220-225
- Thais, C. 2011. A Systematic Review of the Literature and Collaborative Analysis With Individual Subject Data. *J Am Coll Cardiol.*, 57(19): 1877-1886
- World Health Organization. (2021). *Noncommunicable Diseases (NCDs)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> Yani