

PENTINGNYA PEMERIKSAAN KADAR ASAM URAT DAN KOLESTEROL PADA LANSIA MELALUI SIARAN DI RADIO MARIA

Ruth Agree Kartini Sihombing¹, Serlina Silalahi², Hetty Gustina Simamora², Hotmarina Lumban Gaol³, Paska Ramawati Situmorang¹

¹Prodi Teknologi Laboratorium Medik

²Prodi Sarjana Gizi

³Prodi Manajemen Informasi Kesehatan

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, 3 Des , 2025

Revisi, 26 Des , 2025

Disetujui, 31 Des , 2025

Kata kunci:

Kadar asam urat,
Kolesterol,
Lansia.

ABSTRAK

Seseorang yang sudah berusia lanjut dikatakan jika sudah berumur di atas 60 tahun dan akan sangat beresiko terkena penyakit dikarenakan sudah berkurang melakukan aktivitas pada umumnya serta menurunnya kondisi fisik pada tubuh. Pemeriksaan kadar asam urat dan kolesterol sangat disarankan karena dapat mencegah penyebaran penyakit yang ditimbulkan. Pemeriksaan laboratorium diperlukan untuk menegakkan diagnosis dan dapat diupayakan untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit pada lansia. Asam urat adalah suatu asam yang berbentuk kristal dan hasil dari pemecahan purin. Purin adalah bagian dari asam nukleat yang ada dalam inti sel. Meningkatnya kadar asam urat dapat berakibat pada tubuh seperti linu pada sendi dan sering juga disertai dengan rasa nyeri. Hal ini dikarenakan adanya penumpukan kristal dalam darah. Penyakit ini disebut asam urat atau gout. Sejalan dengan tingginya kadar asam urat, peningkatan kadar kolesterol juga dapat berakibat pada tingginya kadar lemak dalam darah. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan pemberian teori dan diskusi yang berupa tanya jawab secara langsung melalui siaran Radio Maria. Hasil dari kegiatan pengabdian ini didapatkan masyarakat sangat antusias dengan menanyakan beberapa hal terakait dengan pemeriksaan laboratorium yang berhubungan dengan kadar asam urat dan kolesterol pada lansia. Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Radio Maria ini, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya segera untuk memeriksakan kesehatan pada lansia sehingga kondisi kesehatan akan tetap terjaga.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Korespondensi Penulis:

Ruth Agree Kartini Sihombing,
Program Studi Teknologi Laboratorium Medik,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan,
Jl. Bunga Terompet NO.118, Kel.Sempakata, Kec.Medan Selayang, Medan, 20131, Indonesia.
Email: sihombingrak@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Terkait dengan perkembangan zaman saat ini yang mengalami kecepatan perubahan terutama dalam hal pola hidup. Semakin canggihnya perkembangan teknologi dalam segala hal yang dapat menyebabkan manusia serba dimudahkan sehingga tidak perlu melakukan sesuatu

dengan aktivitas yang berat. Ditambah juga perubahan pada aktivitas makan yang serba instan dan tidak menjaga keseimbangan antara asupan yang masuk dan keluar. Hal ini dapat meningkatkan resiko peningkatan kadar asam urat dan kolesterol dalam tubuh (Juwita et al., 2020).

Penyakit diabetes merupakan salah satu penyakit yang banyak ditemui saat ini dan sangat dipengaruhi oleh peningkatan kadar kolesterol. Penumpukan lemak yang terjadi dalam tubuh akan mengakibatkan sumbatan pada pembuluh darah yang menyebabkan terganggunya aliran darah. Selain tersumbat juga dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah apabila sudah terlalu tinggi kadarnya dalam tubuh (Linda Julianti, Mei 2025:).

Tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Pada umumnya, hipertensi terjadi tanpa gejala dan digambarkan tekanan terjadi dengan abnormal yang tinggi di dalam arteri yang menyebabkan peningkatan resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah, akan diperoleh dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik) (Juwita et al., 2020).

Asam urat dalam keadaan normal berperan penting dalam metabolisme tubuh. Tetapi, akan merusak sel tubuh apabila jumlahnya melebihi ambang batas normal. Peningkatan asam urat dalam darah atau disebut juga hiperurisemia akan berpengaruh terhadap hipertensi, dan hipertensi akan berakhir dalam penyakit mikrovaskuler dengan hasil akhirnya berupa iskemi jaringan (Rizqy et al., 2021).

Menurut catatan Badan Organisasi Dunia atau World Health Organization (WHO) tahun 2019, satu milyar orang di dunia menderita diabetes melitus, dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi diabetes melitus akan terus meningkat tajam, dan diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita diabetes melitus. Penyakit diabetes melitus telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita diabetes melitus (Anas Maa'ruf, 2020).

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan melalui siaran langsung di Radio Maria Indonesia, yang beralamat di Catholic Centre Building Lantai 5 Sumatera Utara Indonesia. Siaran Radio Maria yang mengudara di 104,2 FM pada hari Rabu pukul 13.00 WIB dengan tema bincang kesehatan.

Siaran Radio Maria dapat didengarkan setiap hari mengenai tema kerohanian. Siaran Radio Maria merupakan sebuah oasis ketenangan di tengah hiruk pikuk kehidupan sehari-hari, menawarkan program-program yang menghibur sekaligus mendidik jiwa. Disini dapat berbagi cerita inspiratif, musik rohani dan berbagai siaran lainnya yang bertujuan untuk memperkuat iman. Jadi dengan mendengarkan siaran Radio Maria ini kita dapat menenangkan hati dan pikiran serta menemukan kedamaian dan inspirasi baru.

Setelah mengudara di bagian bincang kesehatan, ditemani oleh Sr yang bertugas disana, tim pengabdian kepada masyarakat memulai bincang kesehatan dengan topik pemeriksaan kadar asam urat dan kolesterol pada usia lanjut. Sebelum memulai topik, terlebih dahulu tim menyampaikan perkenalan dengan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Visi misi setiap prodi dan menerima pendaftaran secara online pun disampaikan.

Topik pun disampaikan, mulai dari definisi, penyebab, gejala, diagnosis, pengobatan, pencegahan, serta komplikasi. Untuk mengetahui batasan nilai normal asam urat dan kolesterol diharapkan lansia dapat memeriksakannya di fasilitas kesehatan terdekat serta kiat-kiat yang bisa dilakukan untuk pencegahannya.

Adapun pertanyaan yang disampaikan, beberapa diantaranya seperti secara genetik, seperti apa penurunan kadar asam urat dan kolesterol pada lansia, makanan yang tinggi purin itu seperti apa dan pada usia berapa asam urat ini beresiko pada pria dan wanita. Jadi bukan secara genetik saja penyakit ini dapat diturunkan, tetapi juga dapat melalui pola gaya hidup yang kurang sehat. Makanan yang tinggi purin diantaranya adalah makanan yang tinggi kandungan lemak seperti daging yang berlemak, susu, hati, beragam makanan laut serta minuman beralkohol (Dungga, 2022).

Gejala lain dari peningkatan kolesterol seperti terjadi kebas pada badan atau jari tangan dan kaki. Sedangkan gejala pada asam urat umumnya terjadi pembengkakan pada sendi kaki. Mengonsumsi makanan yang kurang sehat serta kurangnya aktifitas olahraga juga akan meningkatkan faktor yang beresiko tinggi terhadap pemicu penyakit seperti penyakit rematik arthritis, gagal ginjal, diabetes serta penyakit jantung (Supriyanto et al., 2022).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan tim pengabdian masyarakat ini mengusung judul “Pentingnya Pemeriksaan Kadar Asam Urat dan Kolesterol Pada Lansia Melalui Siaran di Radio Maria” dilakukan pada hari Rabu, 9 Juli pukul 13.00 WIB dengan tema bincang kesehatan di Catholic Centre Building Lantai 5 Sumatera Utara Indonesia melalui siaran Radio Maria yang mengudara di 104,2 FM.

Pemeriksaan kadar asam urat dan kolesterol pada lansia sangat penting untuk dilakukan. Hal ini dikarenakan penderita dengan usia lanjut sudah mulai pada kondisi dengan penurunan kesehatan fisik, dimana peningkatan kadar asam urat sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Dan apabila penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi pada lansia tidak segera ditangani akan berakhir dalam penyakit mikrovaskuler dengan hasil akhirnya berupa iskemi jaringan (Ema Madyaningrum, 2020).

Peningkatan kadar kolesterol pada lansia dapat dipicu akibat kurangnya aktivitas fisik, dikarenakan lansia sudah tidak lagi bekerja maupun beraktivitas seperti orang dewasa lainnya. Menurut teorinya, pola gaya hidup dan *lifestyle* terutama pola makan dinilai sebagai penyebab utama. Pola makan yang banyak mengonsumsi makanan yang tinggi kadar minyak dan tidak disertai pola gaya hidup sehat akan memicu timbulnya penyakit diabetes melitus (Sumakul et al., 2022).

Tim pengabdian kepada masyarakat berupaya memberikan edukasi mengenai pentingnya dilakukan pemeriksaan kadar asam urat dan kolesterol pada lansia demi terpenuhinya keberlangsungan gaya hidup sehat. Hasil dari pemberian edukasi melalui siaran di ruang bincang kesehatan diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada pendengar khususnya lansia. Dikarenakan rasa antusias yang tinggi, banyak pertanyaan dari pendengar mengenai topik ini serta bagaimana pemeriksaan secara laboratorium dilakukan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan penyuluhan kepada masyarakat, khususnya pendengar setia siaran Radio Maria yang berusia lanjut sehingga dapat memahami, mengerti serta melakukan kegiatan pemeriksaan yang dapat mencegah timbulnya penyakit akibat tingginya kadar asam urat dan kolesterol yang tinggi.



Gambar 3.1 Foto saat siaran Radio Maria berlangsung



Gambar 3.2 Foto kegiatan siaran Radio Maria bersama Sr yang bertugas

4. KESIMPULAN

Kegiatan siaran di Radio Maria dengan tema bincang kesehatan mengenai pentingnya pemeriksaan kadar asam urat dan kolesterol pada lansia ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi mengenai kesehatan pada lansia kepada pendengar setia siaran Radio Maria dan masyarakat pada umumnya. Kegiatan ini akan sangat memberikan manfaat apabila dilaksanakan dengan baik oleh lansia dengan pengawasan dari tenaga kesehatan yang ada saat ini serta masyarakat akan semakin sehat dan bahagia.

REFERENSI

- Anas Maa'ruf, B. H. (2020). *Tetap Produktif Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus*. Jakarta Selatan: KEMENKES RI.
- Dunga, E. F. (2022). Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat. *Jambura Nursing Journal*, 4(1), 7–15. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13462>
- Ema Madyaningrum, S. N. (2020). *PENGONTROLAN ASAM URAT DI MASYARAKAT*. Yogyakarta: HDSS Sleman bekerja sama dengan Tim Pengabdian Masyarakat.
- Juwita, E., Susilowati, S., Mauliku, N. E., & Nugrahaeni, D. K. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Prolanis Puskesmas Kecamatan Cimahi Tengah. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 87–93. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.26119>
- Linda Julianti, C. S. (Mei 2025:). KORELASI KOMPOSISI LEMAK TUBUH, KOMPOSISI OTOT TUBUH, KEKUATAN GENGGMAN TANGAN, HEMOGLOBIN, HEMATOKRIT, GULA DARAH, KOLESTEROL, DAN ASAM URAT DENGAN PORFIRINKULIT PADA KELOMPOK LANJUT USIA. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, Vol. 04, No. 01, (ISSN-L 2797-8230), hlm 17--26.
- Rizqy, W. P., Hediningsih, Y., & Isworo, J. T. (2021). Hubungan Kadar Glukosa Darah Dengan Kadar Hdl (High Density Lipoprotein) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Labora Medika*, 5, 29–34.
- Sumakul, V., Suparlan, M., Toreh, P., & Karouw, B. (2022). Edukasi Diabetes Melitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Umat Paroki St. Antonius Padua Tataaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(1), 18.
- Supriyanto, H., Vellyana, D., & Stiawan, D. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 194–205. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1844>