

**PEMERIKSAAN KOLESTROL DAN ASAM URAT PADA LANSIA DI UPT  
PELAYANAN SOSIAL ANAK DAN LANJUT USIA SIBORONGBORONG  
TAHUN 2026**

**CHOLESTEROL AND URIC ACID EXAMINATION OF LANSIA AT THE  
SIBORONGBORONG CHILD AND ELDERLY SOCIAL SERVICE UNIT**

Mery L Simanjuntak<sup>1</sup>, Jefry Banjarnahor<sup>2</sup>, Rouli DF Simamora<sup>3</sup>

E-mail: [mery.simanjuntak@stikeskb.ac.id](mailto:mery.simanjuntak@stikeskb.ac.id)

---

**Abstrak**

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penyakit degeneratif seperti hiperkolesterolemia dan hiperurisemia. Peningkatan kadar kolesterol dan asam urat yang tidak terdeteksi sejak dini dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan seperti penyakit jantung, stroke, serta gout arthritis yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Kurangnya kesadaran masyarakat, khususnya lansia, untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin menjadi salah satu faktor yang menyebabkan keterlambatan penanganan masalah kesehatan tersebut. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini kadar kolesterol dan asam urat serta memberikan edukasi kesehatan kepada lansia mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat. Metode kegiatan yang digunakan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan melalui pemeriksaan kadar kolesterol dan asam urat menggunakan alat pemeriksaan digital dengan sampel darah kapiler pada ujung jari. Selain itu, dilakukan juga penyuluhan kesehatan mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pencegahan peningkatan kadar kolesterol dan asam urat pada lansia. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang berada di wilayah masyarakat dengan jumlah peserta sekitar 20–30 orang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki kadar kolesterol dan asam urat di atas batas normal. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat bagi lansia dalam mengetahui kondisi kesehatannya serta meningkatkan kesadaran untuk mencegah penyakit degeneratif.

***Kata kunci:*** Lansia, Kolestrol, Asam Urat, Deteksi Dini

## PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup tersebut, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) juga mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini menimbulkan berbagai tantangan di bidang kesehatan karena kelompok lansia lebih rentan mengalami penyakit kronis dan penyakit degeneratif. Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan (WHO, 2021).

Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada tubuh seperti penurunan fungsi metabolisme, perubahan komposisi tubuh, penurunan fungsi organ, serta menurunnya sistem imun. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, kolesterol tinggi, dan asam urat. Penyakit-penyakit tersebut tidak hanya mempengaruhi kondisi kesehatan fisik lansia, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah peningkatan kadar kolesterol dalam darah atau hiperkolesterolemia. Kolesterol merupakan salah satu jenis lemak yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan hormon, vitamin D, serta sebagai komponen membran sel. Namun, kadar kolesterol yang berlebihan dapat menyebabkan penumpukan plak pada dinding pembuluh darah yang dikenal sebagai aterosklerosis. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner dan stroke (Smeltzer & Bare, 2020). Pola makan yang tinggi lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta faktor usia menjadi beberapa faktor yang dapat meningkatkan kadar kolesterol pada lansia.

Selain kolesterol tinggi, masalah kesehatan lain yang sering dialami oleh lansia adalah peningkatan kadar asam urat dalam darah atau hiperurisemia. Asam urat merupakan hasil akhir dari metabolisme purin yang berasal dari makanan maupun dari proses metabolisme tubuh. Kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan penumpukan kristal urat pada sendi yang mengakibatkan peradangan dan menimbulkan penyakit gout arthritis. Penyakit ini ditandai dengan nyeri sendi yang hebat, pembengkakan, kemerahan, serta keterbatasan gerak yang dapat

mengganggu aktivitas sehari-hari lansia (Potter & Perry, 2021).

Berdasarkan data kesehatan di Indonesia, prevalensi penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan metabolik terus mengalami peningkatan, terutama pada kelompok usia lanjut. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh pola hidup yang kurang sehat seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi purin, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Banyak lansia yang baru mengetahui kondisi kesehatannya setelah mengalami keluhan atau komplikasi yang lebih serius.

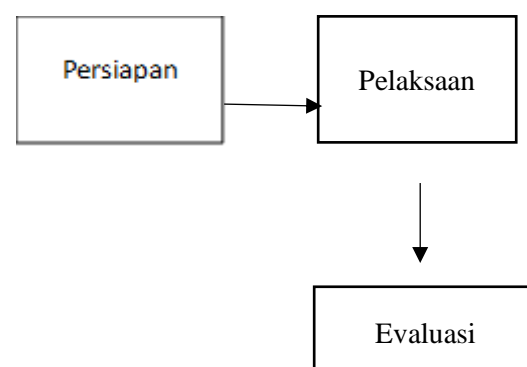
Deteksi dini merupakan salah satu langkah penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit degeneratif pada lansia. Pemeriksaan kesehatan secara berkala, termasuk pemeriksaan kadar kolesterol dan asam urat, dapat membantu mengetahui kondisi kesehatan seseorang sejak dini sehingga tindakan pencegahan dan penanganan dapat dilakukan lebih cepat. Selain itu, deteksi dini juga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menghindari faktor risiko penyakit.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk

kontribusi institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan, dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan ini, tenaga kesehatan dan akademisi dapat memberikan pelayanan kesehatan langsung kepada masyarakat serta memberikan edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kolesterol dan asam urat pada lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini terhadap kadar kolesterol dan asam urat pada lansia serta memberikan edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat untuk mencegah peningkatan kadar kolesterol dan asam urat. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan lansia dapat mengetahui kondisi kesehatannya sejak dini, meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan, serta mampu menerapkan pola hidup sehat guna meningkatkan kualitas hidup di masa lanjut usia.

### Metode



## 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan beberapa kegiatan sebagai berikut:

- a. **Koordinasi dengan pihak terkait**  
Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan perangkat desa/kelurahan, kader kesehatan, atau pengelola posyandu lansia untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran kegiatan.
- b. **Survei lokasi kegiatan**  
Survei dilakukan untuk mengetahui kondisi lokasi serta jumlah lansia yang akan menjadi sasaran kegiatan.
- c. **Persiapan alat dan bahan**  
Tim menyiapkan alat pemeriksaan kesehatan seperti alat cek kolesterol, alat cek asam urat, strip pemeriksaan, lancet, kapas alkohol, sarung tangan medis, serta lembar pencatatan hasil pemeriksaan.
- d. **Penyusunan materi edukasi kesehatan**  
Materi penyuluhan disiapkan dalam bentuk leaflet atau media presentasi yang berisi informasi mengenai kolesterol, asam urat, faktor risiko, serta cara pencegahannya melalui pola hidup sehat.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan

beberapa kegiatan utama sebagai berikut:

- a. **Registrasi Peserta**  
Lansia yang hadir pada kegiatan didata terlebih dahulu dengan mencatat identitas seperti nama, usia, dan riwayat kesehatan singkat.
- b. **Pemeriksaan Kesehatan**  
Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk mengetahui kadar kolesterol dan asam urat pada lansia. Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat pemeriksaan digital dengan metode **tes darah kapiler** yang diambil dari ujung jari menggunakan lancet steril. Hasil pemeriksaan kemudian dicatat pada lembar hasil pemeriksaan.
- c. **Penyuluhan atau Edukasi Kesehatan**  
Setelah pemeriksaan dilakukan, tim pengabdian memberikan edukasi kesehatan kepada lansia mengenai:
  - a) Pengertian kolesterol dan asam urat.
  - b) Penyebab peningkatan kolesterol dan asam urat.
  - c) Makanan yang perlu dibatasi.
  - d) Pentingnya aktivitas fisik bagi lansia
  - e) Pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin
- d. **Konsultasi Kesehatan**  
Lansia diberikan kesempatan untuk

berkonsultasi mengenai hasil pemeriksaan yang diperoleh serta mendapatkan saran mengenai pola hidup sehat untuk menjaga kadar kolesterol dan asam urat tetap normal.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui:

#### a. **Evaluasi Struktur**

Menilai kesiapan sarana dan prasarana, ketersediaan alat pemeriksaan, serta dukungan dari pihak terkait.

#### b. **Evaluasi Proses**

Menilai kelancaran pelaksanaan kegiatan mulai dari registrasi, pemeriksaan kesehatan, hingga penyuluhan kesehatan.

#### c. **Evaluasi Hasil**

Evaluasi hasil dilakukan dengan melihat jumlah lansia yang mengikuti kegiatan, hasil pemeriksaan kolesterol dan asam urat, serta peningkatan pengetahuan lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

### **Keterkaitan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kolesterol dan asam urat pada lansia memiliki keterkaitan yang erat dengan upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia lanjut. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, dan gout arthritis yang berkaitan dengan tingginya kadar kolesterol dan asam urat dalam darah. Oleh karena itu, kegiatan deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu langkah penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tersebut.

Pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat. Melalui kegiatan ini, dosen dan mahasiswa dapat berperan aktif dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh di bidang keperawatan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi masyarakat, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kompetensi dan kepedulian terhadap masalah kesehatan yang ada di masyarakat.

## Evaluasi Hasil

Evaluasi struktur merupakan penilaian terhadap kesiapan sumber daya, sarana, dan prasarana yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada kegiatan pemeriksaan kolesterol dan asam urat pada lansia ini, evaluasi struktur dilakukan untuk menilai kesiapan tim pelaksana, ketersediaan alat dan bahan, serta dukungan dari pihak terkait sebelum kegiatan dilaksanakan.

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didukung oleh tim pelaksana yang terdiri dari dosen dan mahasiswa yang memiliki kompetensi di bidang kesehatan, khususnya keperawatan. Tim pelaksana telah mempersiapkan kegiatan dengan melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan pihak perangkat desa serta kader kesehatan setempat untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Dukungan dari pihak masyarakat dan kader kesehatan sangat membantu dalam menginformasikan kegiatan kepada para lansia sehingga mereka dapat hadir dan mengikuti kegiatan dengan baik.

Selain itu, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan ini juga telah dipersiapkan dengan baik. Alat pemeriksaan kesehatan seperti alat pemeriksaan kolesterol digital, alat pemeriksaan asam urat digital, strip pemeriksaan, lancet steril, kapas alkohol,

sarung tangan medis, serta formulir pencatatan hasil pemeriksaan tersedia dalam jumlah yang cukup sehingga proses pemeriksaan dapat dilakukan secara optimal. Tempat pelaksanaan kegiatan juga memadai dan memungkinkan kegiatan berjalan dengan tertib dan nyaman bagi para peserta.

Dari segi media edukasi, tim pelaksana juga telah menyiapkan bahan penyuluhan kesehatan berupa materi edukasi dan leaflet yang digunakan sebagai media untuk memberikan informasi kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta pencegahan kolesterol tinggi dan asam urat.

Dengan kesiapan sumber daya manusia, alat dan bahan, serta dukungan dari masyarakat dan pihak terkait, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Evaluasi struktur ini menunjukkan bahwa persiapan kegiatan telah dilakukan secara optimal sehingga dapat menunjang keberhasilan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan yaitu dari jam 07.30-09.00 WIB. Peran dan fungsi masing-masing anggota penyuluhan juga berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai

akhir dan tidak ada peserta yang meninggalkan lokasi sebelum penyuluhan selesai. Peserta terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa beberapa lansia memiliki kadar kolesterol dan asam urat yang berada di atas batas normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia memiliki risiko terhadap penyakit degeneratif yang berkaitan dengan pola makan, gaya hidup, serta faktor usia. Dengan adanya pemeriksaan ini, para lansia dapat mengetahui kondisi kesehatannya sejak dini sehingga dapat melakukan tindakan pencegahan seperti memperbaiki pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kolesterol dan asam urat pada lansia dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang positif dari masyarakat. Kegiatan ini memberikan manfaat bagi lansia dalam mengetahui kondisi kesehatannya melalui

pemeriksaan kadar kolesterol dan asam urat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki kadar kolesterol dan asam urat di atas batas normal sehingga memerlukan perhatian dalam menjaga pola hidup sehat. Melalui kegiatan ini juga terjadi peningkatan pengetahuan lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan, mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Dengan demikian, kegiatan pemeriksaan kesehatan pada lansia merupakan salah satu upaya yang efektif dalam mendeteksi dini penyakit degeneratif serta meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara rutin agar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mencegah terjadinya komplikasi penyakit di masa yang akan datang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021).  
*Fundamentals of Nursing* (10th  
ed.). St. Louis: Elsevier.

Smeltzer, S. C., & Bare, B. (2020).  
*Brunner & Suddarth's  
Textbook of Medical- Surgical  
Nursing*. Philadelphia:  
Lippincott Williams & Wilkins.

World Health Organization. (2021).  
*Ageing and Health*. Geneva:

WHO.

## DOKUMENTASI

