

Edukasi dan deteksi dini kesehatan (Dehidrasi, berat badan & tekanan darah) Pada Remaja

Aditya Wiratama, Fahrani Nifa Asnofi , Anita Septi , Diah Farahdila Andini , Putri , Lilik Pranata*

Universitas Katolik Musi Charitas

lilikpranataukmc@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 6-11-2023

Disetujui: 7-11-2023

Publikasi: 8-11-2023

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak

Remaja merupakan masa yang paling unik, dimana terajadi perubahan yang sulit di kendalikan, remaja cenderung untuk mulai memahami lingkungan dan keinginan tahun yang besar, selain itu remaja sangat enggan untuk memperhatikan dirinya terutama masalah kesehatan, salah satunya adalah nutrisi terkhusus asupan nutrisi yang ada seperti berat badan serta tekanan darah, kurangnya kepekaan ini akan berakibat fatal pada remaja sehingga remaja kurang optimal dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Maka perlu adanya Edukasi dan deteksi dini kesehatan (Dehidrasi, berat badan & tekanan darah) Pada Remaja Tujuan kegiatan ini untuk mengedukasi remaja dan melakukan skrining dini pada masalah dehidrasi, berat badan dan tekanan darah. kegiatan diharapkan bermanfaat bagi remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMA Taruna Indonesia. Setelah penentuan lokasi kegiatan, dilakukan peninjauan kesediaan pelaksanaan kegiatan dengan pengiriman surat permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada Kepala Sekolah. Berdasarkan surat tersebut, Kepala Sekolah memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah tersebut pada tanggal 06 April 2023. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat Edukasi dan deteksi dini kesehatan (Dehidrasi, berat badan & tekanan darah) Pada Remaja telah dilaksanakan pada 06 April 2023 Pukul 08.00 s.d 10.00 WIB. Hasil kegiatan diharapkan meningkatkan pengetahuan siswa dan deteksi dini pada pemeriksaan dehidrasi, berat badan dan tekanan darah guna mencegah terjadinya penyakit yang serius.

Kata Kunci : *Remaja, Edukasi, deteksi dini kesehatan*

Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari anak anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Rema adalah masa perubahan diman sering terjadi adanya peran yang belum matang sehingga kadang di temukan remaja yang labil dalam berpikir, sehingga kadang melaupakan tetang kesehatannya, salah satunya masalah asupan nutrisi seperti cairan tubuh, remaja masih kurang dalam mengomsusi air minum maka dapa menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi adalah kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk. Pengeluaran air harus seimbang dengan pemasukan air, apabila terjadi ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, akan timbul kejadian dehidrasi.

Selain itu juga kurang mengontrol berat badan sehingga kita sering jumpai remaja yang mangalami kegemukan. Dehidrasi adalah kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk. Pengeluaran air harus seimbang dengan pemasukan air, apabila terjadi ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, akan timbul kejadian dehidrasi. Selaian berat badan tekanan darah juga mengidikasikan perubahan ritme jantung. Tekanan darah atau blood pressure adalah tenaga yang diupayakan darah untuk melewati setiap daerah dari dinding pembuluh darah, timbul dari adanya tekanan pada dinding arteri. Tekanan

arteri terdiri dari tekanan sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan maksimum dari darah yang mengalir pada arteri saat ventrikel jantung berkontraksi besarnya sekitar 100- 140 mmHg. Tekanan diastolik yaitu tekanan pada dinding arteri pada saat jantung relaksasi besarnya sekitar 60-90 mmHg. Tekanan rerata adalah gabungan dari pulsasi dengan tekanan diastolik yang normal berkisar 120/80 mmHg. Sebenarnya tekanan darah merupakan ekspresi dari tekanan sistole dan diastole. seorang remaja harus mampu memahami tentang kesehatan dirinya terutama yang sering mereka lupakan , yaitu tentang asupan air berat badan dan tekanan darah. Dari hasil survey di suatu SMA di kota Palembang, tim melakukan survey awal dan di temukan masih kurang memahami tentang hal itu, maka tim PkM melakukan edukasi dan pemeriksaan kesehatan.

Tujuan Dan Manfaat

Tujuan

Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui status kesehatan siswa siswi dan upaya deteksi dini suatu penyakit. Dan juga untuk mempertahankan perkembangan kesehatan secara berkala.

Manfaat

Diharapkan kegiatan ini bermanfaat bagi remaja

1. Dapat membantu mengevaluasi kondisi kesehatan
2. Mengetahui beberapa risiko penyakit
3. Mengetahui tingkat dehidrasi
4. Peluang lebih tinggi mendapatkan perawatan lebih awal jika terjadi adanya penyakit.

Pelaksanaan Kegiatan

Berdasarkan rumusan masalah diatas pemecahan masalah yang dapat di berikan yaitu

1. Persiapan Program

Persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan program secara langsung. Adapun persiapan yang dilakukan yaitu persiapan segala keperluan yang akan digunakan seperti penentuan lokasi yang akan digunakan, perizinan, materi, alat alat cek kesehatan dan persiapan administrasi.

2. Tahap pelaksanaan

kelompok sasaran yaitu para siswa/i di SMA TARUNA INDONESIA. Dosen pembimbing memberikan arahan awal tentang maksud dan tujuan kedatangan tim kami fakultas ilmu kesehatan universitas katolik musi charitas. selanjutnya, kelompok sasaran di beri materi mengenai.

1. Tingkat dehidrasi

2. Berat badan ideal

3. Tekanan darah normal

Setelah pemberian materi, sasaran akan di beri waktu bertanya mengenai materi yang telah di berikan, kemudian tim pengabdian akan langsung melakukan tes Kesehatan kepada sasaran secara bertahap terdiri dari pengecekan tinggi dan berat badan, tingkat dehidrasi serta tensi normal. Setelah materi dan pengecekan dilaksanakan di harapkan dapat memotivasi agar semakin baik pemahaman mengenai pentingnya Kesehatan untuk masa depan cemerlang

3. Pembuatan Laporan

Proses pembuatan laporan merupakan proses terakhir setelah program kegiatan ini sudah selesai di laksanakan. Pembuatan laporan dilakukan sebagai pertanggung jawaban segala kegiatan yang telah dilakukan.

Hasil Kegiatan

Kegiatan persiapan pertama yang dilakukan adalah penentuan lokasi pengecekan kesehatan di SMA Taruna Indonesia. Setelah penentuan lokasi kegiatan, dilakukan penjajagan kesediaan pelaksanaan kegiatan dengan pengiriman surat permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada Kepala Sekolah. Berdasarkan surat tersebut, Kepala Sekolah memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah tersebut pada tanggal Kamis, 6 April 2023. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat pengecekan kesehatan Pada Remaja telah dilaksanakan pada hari Kamis, 06 April 2023 Pukul 08.00 s.d 10.30 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh orang siswa siswi SMA Taruna Indonesia. Secara umum kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan pengecekan kesehatan dan ceramah tentang tingkat dehidrasi, berat badan ideal dan juga tekanan darah normal sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja agar dapat mencegah secara primer untuk meningkatkan derajat kesehatan.



Kesimpulan

kesimpulan dari kegiatan ini adalah bagaimana cara siswa dan siswi SMA TARUNA INDONESIA mengaplikasikan kontrol input dan output urine harian mereka agar seimbang. Ada juga hal yang perlu diperhatikan dalam pengecekan ini yaitu kekeruhan dan kadar warna pada urine yang dapat dilihat secara langsung. Dikegiatan ini juga mereka dicek tekanan darah mereka untuk mengetahui tingkat normal tekanan darah pada anak muda pada umur umur mereka dan mengetahui faktor faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah dan penurunan tekanan darah.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih penulis ucapka kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini. Semoga bermanfaat bagi seluruh Pembaca dan kegiatan ini bermanfaat bagi siswa siswi SMA Taruna Indonesia

Referensi

- Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22-27.
- Valetina, N. P. Y. (2023). *Gambaran Pola Konsumsi Soft Drink Dan Status Gizi Remaja Smp N 1 Abiansemal (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2023)*.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 1*.
- Pranata, L. (2018). *Pemeriksaan Fisik*.