

MENUJU HIDUP SEHAT: PROGRAM SCREENING KESEHATAN DI DESA WARU, KECAMATAN PARUNG

Ade Mutiara Humairoh¹, Jinan Izdihar², Lutfiah Afdal Gizha³, Nisrina Fauziah Al Adawiyah⁴, Shafa Dwi Ardhita⁵

¹Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

²Jurusan Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

³Jurusan Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah 27, Cempaka Putih, Jakarta Pusat 10510

⁴Jurusan Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah 27, Cempaka Putih, Jakarta Pusat 10510

⁵Jurusan Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah 27, Cempaka Putih, Jakarta Pusat 10510

*jinangntng@gmail.com

ABSTRAK

Program "Cek Kesehatan Gratis" yang dilaksanakan di Desa Waru, Kecamatan Parung, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini beberapa penyakit umum, seperti hipertensi, asam urat, gula darah, dan kolesterol. Program ini melibatkan pemeriksaan kesehatan secara gratis, mencakup pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol, dengan partisipasi sebanyak 45 orang. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki risiko kesehatan yang signifikan. Sebanyak 42 orang terdeteksi mengalami pra-hipertensi hingga hipertensi tingkat 2, sementara 6 orang memiliki kadar kolesterol di atas ambang normal. Selain itu, terdapat beberapa kasus kadar asam urat tinggi, khususnya pada peserta laki-laki, serta satu kasus gula darah tinggi yang berpotensi mengarah pada diabetes. Melalui program ini, masyarakat Desa Waru diharapkan lebih sadar akan kondisi kesehatan mereka dan mampu mengambil tindakan preventif untuk mengurangi risiko komplikasi penyakit. Edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat, termasuk asupan gizi seimbang, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres, juga diberikan untuk mendorong perubahan gaya hidup yang lebih baik. Program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, tetapi juga merupakan bentuk pengabdian mahasiswa yang sejalan dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Kata kunci: Hipertensi, Asam Urat, Kolesterol, Gula Darah, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

The "Free Health Check" program implemented in Waru Village, Parung District, aims to increase public awareness of the importance of early detection of several common diseases, such as hypertension, gout, blood sugar, and cholesterol. This program involves free health checks, including measuring blood pressure, blood sugar levels, uric acid, and cholesterol, with the participation of 45 people. The results of the examination showed that most participants had significant health risks. A total of 42 people were detected to have pre-hypertension to hypertension level 2, while 6 people had cholesterol levels above the normal threshold. In addition, there were several cases of high uric acid levels, especially in male participants, as well as one case of high blood sugar that could potentially lead to diabetes. Through this program, the people of Waru Village are expected to be more aware of their health conditions and be able to take preventive measures to reduce the risk of disease complications. Education on the importance of a healthy lifestyle, including balanced nutritional intake, regular physical activity, and stress management, is also provided to encourage better lifestyle changes. This program not only provides direct benefits to the community, but is also a form of student service that is in line with the Tri Dharma of Higher Education.

Keywords: Hypertension, Uric Acid, Cholesterol, Blood Sugar, Community Service

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata Universitas

Muhammadiyah Jakarta atau seringkali disebut dengan KKN UMJ adalah salah satu kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswa secara antar program studi, antar lembaga atau antar institusi dan juga antar kemitraan. Hal ini merupakan satu dari banyaknya Catur Darma perguruan tinggi Muhammadiyah. KKN UMJ juga merupakan kegiatan program pemberdayaan masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Merdeka Belajar Kampus Merdeka dari pemerintah (Ermawati, 2018).

Untuk sasaran dari KKN UMJ tersebut sangat banyak seperti masyarakat industri, siswa sekolah, masyarakat perkotaan, masyarakat pedesaan, dan bahkan kelompok masyarakat yang di layak dijadikan sasaran (Ermawati, 2018).

Kegiatan KKN UMJ wajib dilakukan karena KKN UMJ merupakan proses dari pembelajaran para mahasiswa untuk melakukan kegiatan secara langsung di tengah masyarakat secara aktif dan kreatif. Dan KKN UMJ ini merupakan kegiatan wajib yang tertera pada kurikulum Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan pelaksana kegiatan yaitu mahasiswa S-1 (Ermawati, 2018).

Adanya kegiatan KKN UMJ bertujuan agar melatih kemampuan mahasiswa dalam berkomunikasi, memahami karakteristik seseorang, dan kecerdasan bersosialisasi dengan orang lain. Selain itu kegiatan KKN UMJ juga mengembangkan kemampuan berpikir secara analitik dan realistik, melatih dalam merencanakan sebuah program, melatih mahasiswa untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di wilayah tersebut, melatih kerjasama antar tim, dan melatih dalam keterampilan bekerja. Sehingga mahasiswa dapat menambah wawasan yang lebih luas, pengalaman yang banyak, dan menambah keterampilan dalam bersosialisasi (Ermawati, 2018).

Waru merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, Indonesia. Desa Waru dikenal sebagai desa dengan jumlah penduduk terbanyak di kecamatan Parung. Letaknya yang strategis ditandai dengan kedekatan ke Pasar Parung atau Pasar Tohaga. Sebagian besar penduduknya mendapatkan penghasilan

dari usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM), seperti berdagang dan mengerjakan kerajinan tahu dan tempe. Masyarakat Desa Waru dikenal religius dan memiliki tingkat toleransi yang tinggi.



Gambar 1. Lokasi Desa Waru Dilihat Dari Jarak Universitas Muhammadiyah Jakarta

Salah satu program yang diusung di Desa Waru adalah “Cek Kesehatan Gratis”. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan melalui deteksi dini terhadap beberapa penyakit umum seperti tekanan darah tinggi, asam urat, gula darah, dan kolesterol. Selain memberikan pelayanan kesehatan secara gratis, kami juga memberikan penjelasan terkait hasil dari pemeriksaan tersebut dan memberikan informasi tentang gaya hidup yang baik, pola makan yang seimbang kemudian merekomendasikan jenis makanan yang sesuai, melakukan aktivitas fisik, menjaga pola tidur teratur dan manajemen stress.

Desa Waru dipilih sebagai lokasi program kerja ini karena masih minimnya akses masyarakat terhadap fasilitas kesehatan yang memadai. Sebagian besar masyarakat yang mengikuti pelayanan kesehatan gratis di desa ini masih ada yang belum pernah sama sekali mengikuti tes gula darah, asam urat maupun kolesterol. Walaupun ada yang sudah pernah cek kesehatan, sebagian besar sudah tidak tes dalam waktu berbulan-bulan.



Gambar 2. Cek Kesehatan Gratis di Desa Waru

Tekanan darah adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap sistem peredaran darah dan rendah mempengaruhi homeostasis tubuh. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol melalui upaya pencegahan dengan perubahan pola hidup sehat dan mengkonsumsi obat anti-hipertensi. Hipertensi terjadi karena pembuluh darah secara terus-menerus meningkatkan tekanan terhadap darah yang dibawa dari jantung ke seluruh tubuh. Apabila tekanan darah tidak terkontrol dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kondisi medis yang serius karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan dan lain-lain.

Kolesterol adalah lemak berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin yang diproduksi oleh tubuh manusia terutama di dalam hati. Menurut Stoppard, kolesterol adalah suatu zat lemak yang dibuat di dalam hati dan lemak jenuh dalam makanan. Kolesterol merupakan salah satu komponen dalam membentuk lemak. Kolesterol merupakan lemak yang penting namun jika terlalu berlebihan dalam darah dapat membahayakan kesehatan. Kolesterol termasuk makromolekul yang dibutuhkan tubuh seperti untuk pembentukan hormon seks. Kadarkolesterol normal manusia di bawah 200 mg/dL. Akan tetapi, jika kadarnya tinggi dalam darah (diatas 240 mg/dL) atau biasa disebut hiperkolesterolemia maka dapat menyebabkan pengerasan pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan hipertensi.

Asam urat merupakan penyakit karena adanya kumpulan produk metabolisme purin dalam tubuh. Penyebab utama gout sendiri yaitu gangguan metabolisme hiperurisemia yang didefinisikan sebagai peninggian kadar

asamurat lebih dari 7,0 ml/dl dan 6,0 mg/dl. Arthritis gout (asam urat) biasanya memiliki gejala yaitu timbulnya rasa nyeri pada bagian sendi tubuh, peradangan pada sendi yang tertekan, dan kemerahan pada daerah yang telah terdijam urat, kekakuan serta pembengkakan pada sendi yang tertekan. Hiperurisemia merupakan kondisi meningkatnya kadar asam urat dalam darah. Asam urat merupakan produk akhir dari metabolisme purin. Asam urat dapat disebabkan oleh dua faktor utama yaitu tingginya produksi kadar purin dalam tubuh akibat sintesis purin yang berlebihan dan penurunan ekskresi asamurat dalam tubulus distal ginjal.

Glukosa darah atau sering disebut gula darah adalah salah satu gula monosakarida dan salah satu sumber karbon terpenting yang digunakan sebagai sumber energi hewan dan tumbuhan. Kadar glukosa darah adalah istilah yang mengacu kepada tingkat glukosa di dalam darah. Peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol pada penderita diabetes melitus dapat menyebabkan gangguan yang serius pada tubuh, terutama pada syaraf dan pembuluh darah. Kadar gula darah yang tinggi dan tidak terkontrol dalam waktu yang lama dapat menyebabkan komplikasi pada penderita diabetes melitus.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yakni berupa pendampingan. Secara sistematis tahapan penelitian ialah sebagai berikut:

2.1 Menetapkan Daerah Sasaran

Pada tanggal 30 Juli 2024 terdapat diskusi yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen untuk menentukan desa yang akan dijadikan sebagai tempat program kegiatan berlangsung Waru merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, Indonesia. Desa Waru dikenal sebagai desa dengan jumlah penduduk terbanyak di kecamatan Parung.

2.2 Melakukan Permohonan Perizinan

Pada tanggal 7 Agustus 2024 mahasiswa dan dosen melakukan

perizinan kepada pihak terkait dalam rangka pelaksanaan kegiatan KKN Tematik “Menuju Hidup Sehat : Program Screening Kesehatan di Desa Waru, Kecamatan Parung”. Perizinan dilakukan di bangunan Yayasan Nurul Hidayah yang terdapat di Desa Waru dengan membawa surat izin keterangan mitra dari tim pelaksanaan kegiatan KKN Tematik Universitas Muhammadiyah Jakarta. Tanda tangan basah dan cap basah telah diberikan oleh ketua pihak yayasan tersebut dan kemudian tim mahasiswa yang datang pergi ke tempat RT dan RW untuk melakukan perizinan yang sama.

2.3 Pengumpulan Data dan Penentuan Jadwal

Pengumpulan data terkait orang tua dari anak-anak pihak majelis taklim di Desa Waru, dilakukan oleh pihak yayasan itu sendiri dengan memberikan daftar nama dan umur kepada pihak mahasiswa. Jadwal kegiatan program kerja yang akan dilakukan oleh mahasiswa disesuaikan dengan jadwal yayasan Nurul Hidayah. Pada tanggal 14 Agustus yayasan sedang memiliki acara perlombaan yang dilakukan oleh anak-anak yang mengaji di majelis taklim tersebut, sehingga pemeriksaan kesehatan gratis dilakukan di tanggal 15 Agustus 2024.

2.4 Persiapan Cek Kesehatan

Setelah data yang diberikan cukup oleh pihak yayasan, tim mahasiswa menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan alat tensi digital, untuk pengukuran gula darah, kolesterol dan asam urat dengan menggunakan alat Easy Touch GCU (Glucose, Cholesterol, Uric Acid). Selain itu mahasiswa membuat leaflet yang akan diberikan kepada masyarakat yang melakukan tes, leaflet ini berisi materi apa itu screening kesehatan, parameter apa saja yang diperiksa, cut off dari masing-masing parameter, factor risiko dan gejala yang perlu diwaspadai serta tips pola hidup sehat, materi ini disusun berdasarkan beberapa jurnal dan website kementerian kesehatan.

2.5 Implementasi Kepada Masyarakat

Pada tanggal 15 Agustus 2024 dilakukan kegiatan layanan pemeriksaan kesehatan gratis yaitu pemeriksaan tekanan darah tinggi, gula darah, asam urat dan kolesterol. Alur yang dilakukan seperti berikut :

1. Para peserta yang telah melakukan registrasi dan telah mendapatkan formulir kesehatan memasuki antrian kesehatan.
2. Setelah nama peserta tersebut dipanggil maka peserta tersebut dapat melakukan tes kesehatan oleh mahasiswa dari jurusan kesehatan masyarakat dan gizi.
3. Setelah dilakukan tes kesehatan dan hasil tes tersebut sudah diketahui maka mahasiswa memberikan penjelasan terkait hasil pemeriksaan tersebut.

2.6 Evaluasi

Setelah seluruh tahapan penelitian ini selesai dilaksanakan, selanjutnya melakukan evaluasi berdasarkan pengetahuan masyarakat dan juga hasil dari pemeriksaan kesehatan yang dilakukan di desa waru. Evaluasi kegiatan ini terdiri dari uraian capaian, kendala dan solusi, factor pendorong dan rekomendasi.

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan gratis yang telah dilakukan di Desa Waru, Kecamatan Parung, terdapat total 45 orang yang mengikuti pemeriksaan kesehatan gratis, 45 orang mendapatkan pemeriksaan tekanan darah, 14 orang mengikuti pemeriksaan gula darah, 30 orang mengikuti pemeriksaan asam urat dan 11 orang mengikuti pemeriksaan kolesterol. Dari pemeriksaan tersebut diperoleh data yang cukup signifikan mengenai profil kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Analisis lanjut terhadap data ini menunjukkan adanya beberapa temuan penting yang perlu diperhatikan.

Pemeriksaan Tekanan Darah

Tabel 3.1 Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

<u>Sistolik</u>	
Kategori	Frekuensi
Normal	4
Pra Hipertensi	13
Hipertensi Tingkat 1	16
Hipertensi Tingkat 2	13

Tabel 3.2 Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

<u>Diastolik</u>	
Kategori	Frekuensi
Normal	15
Pra Hipertensi	12
Hipertensi Tingkat 1	10
Hipertensi Tingkat 2	7

Presentase yang tinggi pada kategori pra hipertensi hingga hipertensi tingkat 2 menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius di Desa Waru. Setelah ditelusuri, banyak factor yang menjadi penyebab tingginya frekuensi hipertensi, salah satunya usia, karena risiko hipertensi ini meningkat seiring bertambahnya usia. Kemudian pola makan, asupan garam berlebih terutama kandungan natrium didalamnya memiliki peran yang signifikan dalam mengatur tekanan darah dalam tubuh, banyak dari peserta yang gemar konsumsi ikan asin dan memasak makanan dengan menambahkan garam atau MSG supaya masakan terasa lebih gurih. Hipertensi merupakan factor risiko utama untuk penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal kronis, sehingga peserta yang memiliki interpretasi hipertensi tinggi dapat mengalami risiko kardiovaskular yang tinggi juga.

Tabel 3.3 Hasil Pemeriksaan Denyut Nadi

Kategori	Frekuensi
Normal	40
Rendah	0
Tinggi	5

Sebagian besar peserta memiliki denyut nadi yang normal, namun terdapat 5 orang dengan denyut nadi tinggi, salah

satu factor yang menjadi penyebab denyut nadi tinggi adalah aktivitas fisik yang melelahkan.

Pemeriksaan Gula Darah

Tabel 3.4 Hasil Pemeriksaan Gula Darah

Kategori	Frekuensi
Normal	13
Rendah	0
Tinggi	1

Sebagian besar peserta memiliki gula darah yang normal, namun terdapat 1 orang dengan kadar gula darah yang tinggi, adanya kasus gula darah yang tinggi mengindikasikan potensi adanya kasus diabetes yang belum terdiagnosis.

Pemeriksaan Asam Urat

Tabel 3.5 Hasil Pemeriksaan Asam Urat pada Laki Laki

Kategori	Frekuensi
Normal	2
Rendah	0
Tinggi	2

Tabel 3.6 Hasil Pemeriksaan Asam Urat Pada Perempuan

Kategori	Frekuensi
Normal	40
Rendah	0
Tinggi	5

Hasil ini menunjukkan adanya beberapa kasus dengan Kadar asam urat yang tinggi, baik pada laki laki maupun perempuan.

Pada kasus yang urat dengan kategori tinggi, mayoritas dari mereka dulunya sudah di diagnosa dengan penyakit asam urat, gejala yang dirasakan dapat berupa jari jari tangan yang kebas dan kaku saat bangun tidur, kemudian saat melakukan aktivitas fisik sehari hari merasakan nyeri sendi dibagian lutut dan kaki.

Tabel 3.7 Hasil Pemeriksaan Kolesterol

Kategori	Frekuensi
Normal	6
Rendah	0
Ambang Tinggi	2
Tinggi	3

Beberapa peserta masuk kedalam kategori di ambang tinggi dan tinggi. Setelah ditelusuri peserta dengan kategori tersebut memang pernah di diagnosa dengan penyakit kolestrol.

Sesi Konseling

Setelah memberikan penjelasan singkat terkait hasil dari pemeriksaan yang dilakukan, diberikan edukasi tentang bagaimana menjaga pola makan seimbang, merekomendasikan menu makanan sehari hari sesuai dengan hasil pemeriksaan yang dilakukan, saran terkait gizi yang diberikan juga sesuai dengan buku "Penuntun Diet dan Terapi Gizi"

Untuk peserta dengan hipertensi tinggi, diberikan saran gizi dengan diet DASH. Die DASH adalah singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Diet DASH adalah diet yang menyarankan konsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolestrol dan lemak total serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur dengan jumlah porsi 4-5 porsi/hari, produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, gandum utuh dan kacang kacangan (Penuntun Diet dan Terapi Gizi). Bahan makanan yang tidak direkomendasikan adalah makanan yang diawetkan dengan natrium, daging merah bagian lemak, asinan sayur, buah kaleng, kecap ataupun saus bumbu dalam bentuk instan.

Untuk peserta dengan gula darah tinggi, tidak diberikan saran diet khusus, tetapi diberikan saran terkait bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan. Bahan makanan yang dianjurkan adalah karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, mie, kentang dll yang diutamakan berserat tinggi, hindari makanan berdaging tinggi lemak, susu tanpa lemak, tempe, tahu, kacang kacangan. Bahan makanan yang tidak dianjurkan adalah karbohidrat sederhana seperti gula, madu, sirup, jam, jelli, dodol, kue manis, minuman botol ringan dan eskrim, lalu makanan dengan tinggi lemak dan kolestrol, hindari juga sumber protein yang mengandung banyak lemak trans.

Untuk peserta dengan asam urat jenis saran gizi yang diberikan sesuai dengan buku penuntun diet dan terapi gizi, karena sebelumnya peserta dengan asam urat tinggi sudah didiagnosa dengan penyakit asam urat. Bahan makanan yang

di diperbolehkan adalah yang kandungan purin nya dapat diabaikan dan diamankan setiap hari seperti nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mie. Makanan yang dibatasi adalah makanan dengan kandungan purin sedang seperti sayur atau kacang kering 25 gr, daging, ayam, ikan udang, bayam, singkong, kangkung dan daun biji melinjo. Bahan makanan yang tidak dianjurkan adalah yang memiliki kandungan purin tinggi seperti otak, hati, jantung, ginjal, jeroan, bebek, ikan sarden dan kerang.

Untuk peserta yang memiliki kadar kolestrol tinggi diberikan saran diet dislipidemia. Dislipidemia adalah kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan atau penurunan fraksi lipid dalam plasma, kelainan fraksi lipid yang utama adalah kenaikan kadar kolestrol *Low Density Lipoprotein* (LDL), kolestrol total dan trigliserida serta penurunan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) (Penuntun diet dan terapi gizi). Diet untuk dislipidemia juga dikenal sebagai diet dengan perubahan gaya hidup. Bahan makanan yang tidak dianjurkan adalah makanan dengan tinggi lemak dan kolestrol, produk makanan jadi mengandung tinggi lemak dan natrium, buah atau sayur kaleng yang diawetkan, eskrim, minuman ringan, makanan yang digoreng dengan banyak minyak serta olahan dengan banyak santan.

Pada saat sesi konseling juga diberikan tips pola hidup sehat seperti rutin melakukan olahraga, konsumsi sayuran dan buah, mengelola stress dan cukup tidur, kurangi konsumsi gula dan garam, berhenti merokok dan batasi konsumsi alkohol (siloam hospital).

UCAPAN TERIMAKASIH

Fasilitas dan pendanaan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga menyampaikan apresiasi yang tinggi kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi.

DAFTAR PUSTAKA

Kurniawan, M. R., Humaedi, A., Kalibata, J., Dewi, R., & Jakarta, S. (2020). *Gambaran Kesehatan Glukosa Darah, Kolesterol dan Asam Urat Pada*. 1(3), 176–185.

- Pembuatan, P., Kerja, R., Dasar, S., Rapor, B., On, T., & Work, M. (2024). *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat) Volume 2, Nomor 3, Mei 2024 ISSN: 2986- 7819 TRAINING ON MAKING WORK PLANS. 2*, 629–636.
- Pohan, I. I., Marpaung, H. I., Nasution, I. W., Siregar, H., Dasawardhani, S. M., & Purba, R. (2024). *Pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah, Gula Darah, Asam Urat dan Kolesterol) Masyarakat di Asrama Haji Medan. 1(10)*, 1589–1593.
- Rakhman, A., Purnawan, I., & Purwadi, A.R. (2015). Pengaruh Terapi Akupressure Terhadap Kadar Asam Urat Darah Pada Lansia. *Jurnal Skolastik Keperawatan, 1(2)*, 62–68. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.86>
- Ermawati, R. E. (2018). Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Sereal Untuk Hipertensi, 04*, 19–54.