The Value of Regular Blood Sugar and Cholesterol Monitoring in Preserving Health

Efektivitas Pemeriksaan Rutin Gula Darah dan Kolesterol dalam Menjaga Kesehatan

Chairuniesya Azizah Fuad^{1*}, Amanda Novitri Kartika², Afifah Indi Zahra³, Nurani Novia Putri⁴

¹⁻⁴Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Kementerian Kesehatan Banten, Indonesia

*Corresponding Author: chairuniesyaaaa@gmail.com

Received: 18 Juni 2025; Revised: 20 Juni 2025; Accepted: 23 Juni 2025

ABSTRACT

Non-communicable diseases such as diabetes and hypercholesterolemia are health issues that can be prevented through early detection and regular monitoring. Routine blood glucose and cholesterol tests are crucial in maintaining public health. This study aims to explore public perceptions of the effectiveness of routine glucose and cholesterol checks in promoting health. A quantitative descriptive method was employed, using an online questionnaire distributed to 55 respondents of varying age groups. The findings indicate that most respondents hold a positive perception of the benefits of routine checks, including improved control of glucose and cholesterol levels, early detection of changes, and enhanced quality of life. However, some respondents have not yet performed routine checks, possibly due to lack of awareness or access. The study concludes that public health education and promotion are essential to increase awareness and encourage routine screening as a preventive health strategy.

Keywords: *Blood glucose, Cholesterol, Routine examination, Early detection, Public perception*

ABSTRAK

Penyakit tidak menular seperti diabetes dan hiperkolesterolemia merupakan masalah kesehatan yang dapat dicegah melalui deteksi dini dan pemantauan berkala. Pemeriksaan rutin gula darah dan kolesterol menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi masyarakat terhadap efektivitas pemeriksaan rutin gula darah dan kolesterol dalam menjaga kesehatan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner daring kepada 55 responden dari berbagai kelompok usia. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi positif terhadap manfaat pemeriksaan rutin, seperti membantu mengontrol kadar gula darah dan kolesterol, mendeteksi perubahan secara dini, serta meningkatkan kualitas hidup. Namun, sebagian responden belum melakukan pemeriksaan secara rutin yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan atau akses. Simpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya edukasi dan promosi kesehatan agar masyarakat lebih sadar dan rutin melakukan skrining kesehatan sebagai upaya preventif.

Kata Kunci: Gula darah, Kolesterol, Pemeriksaan rutin, Deteksi dini, Persepsi masyarakat

LATAR BELAKANG

Tubuh menggunakan gula darah sebagai sumber energi utamanya, yang terbuat dari karbohidrat yang ditemukan dalam makanan dan disimpan di hati dan otot rangka dalam bentuk glikogen. Pada orang tua, ada tiga jenis disregulasi glikemik: resistensi insulin, hilangnya tahap pertama pelepasan insulin, dan peningkatan kadar glukosa darah postprandial. Resistensi insulin adalah salah satu dari tiga penyakit yang paling umum. Perubahan komposisi lemak tubuh orang tua menyebabkan resistensi insulin ini. Perubahan ini termasuk peningkatan komposisi lemak dari 14% menjadi 30%, yang berarti lebih banyak jaringan adiposa, dan penurunan aktivitas fisik (Sumakul dkk, 2022).

Kondisi mikrovaskular dan makrovaskular dapat dicegah dengan melakukan pemeriksaan gula darah rutin. Jika ada standar pemeriksaan gula darah di institusi kesehatan, pemeriksaan gula darah idealnya dilakukan setidaknya tiga bulan sekali setelah kunjungan pertama, yang mencakup pemeriksaan kadar gula darah saat puasa, kadar gula darah dua jam setelah makan, dan HbA1C. Pemeriksaan gula darah sewaktu idealnya dilakukan empat kali sehari, setiap sebelum makan dan sebelum tidur, dan dapat dilakukan di rumah (Makiyah, 2020).

Tubuh menghasilkan lemak berwarna kekuningan yang disebut kolesterol, terutama di dalam hati. Tubuh menghasilkan garam empedu dari kolesterol, yang membantu usus menyerap lemak. Dua jenis kolesterol dalam tubuh adalah kolesterol tinggi densitas (HDL), yang biasanya disebut sebagai kolesterol baik, dan kolesterol rendah densitas (LDL), yang biasanya disebut sebagai kolesterol jahat. Kolesterol LDL disebut sebagai kolesterol jahat karena dapat menumpuk dalam dinding pembuluh darah arteri, menyebabkan penyumbatan. HDL mengumpulkan kolesterol dari darah dan area yang terkena aterosklerosis dan membantu membalikan proses, yang mencegah thrombosis (Mukaromah dkk, 2020).

Tes kolesterol, juga dikenal sebagai pemeriksaan profil lipid, adalah pemeriksaan medis yang mengukur jumlah zat lemak total dalam darah, termasuk trigliserida dan kolesterol. Sebuah tes kolesterol dapat dilakukan untuk mengetahui apakah seseorang memiliki kolesterol tinggi atau tidak. Kolesterol harus diperiksa secara teratur (Kevin Susanto, 2023).

Salah satu cara untuk mendeteksi dan menjaga kesehatan adalah dengan melakukan pemeriksaan gula darah dan kolestrol secara teratur. Pemeriksaan ini lebih dari sekedar alat untuk mengidentifikasi seseorang. Namun demikian, itu

berfungsi sebagai sinyal untuk melakukan diagnosis dan mengawasi kesehatan diri (Inderiyani, 2023).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini berdasarkan hasil observasi peneliti menggunakan teknik kuesioner yang dibagikan kepada masyarakat melalui penyebaran kuesioner daring (*Google Form*) yang terdiri dari beberapa pertanyaan tertutup berskala Likert terkait kebiasaan dan pandangan responden terhadap pemeriksaan gula darah dan kolesterol secara rutin. Kuesioner ini mencakup informasi demografis dasar seperti usia, serta beberapa pertanyaan kunci mengenai:

1. Riwayat penyakit diabetes atau kolesterol tinggi,
2. Kebiasaan melakukan pemeriksaan gula darah dan kolesterol,
3. Persepsi manfaat pemeriksaan rutin dalam mengontrol kadar gula/kolesterol,
4. Deteksi dini perubahan kadar gula/kolesterol,
5. Dampak terhadap pengambilan keputusan gaya hidup atau pengobatan,
6. Pencegahan komplikasi, dan Pengaruh terhadap kualitas hidup.

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak ±55 orang, yang berasal dari berbagai rentang usia mulai dari 18 tahun hingga 58 tahun, dengan sebagian besar tidak memiliki riwayat penyakit diabetes atau kolesterol. Partisipasi bersifat sukarela, dan responden mengisi kuesioner secara anonim.

Analisis data dilakukan secara tematik, dengan mengelompokkan respon berdasarkan pola-pola sikap atau persepsi terhadap pemeriksaan rutin. Meskipun data dikumpulkan melalui kuesioner kuantitatif, pendekatan analisis yang digunakan tetap bersifat kualitatif interpretatif, untuk menggali makna di balik pola jawaban responden, bukan untuk generalisasi statistik.

Hasil dari kuesioner ini menjadi dasar untuk memahami bagaimana persepsi individu terkait pemeriksaan rutin memengaruhi sikap dan potensi perubahan perilaku terhadap kesehatan preventif, khususnya terkait diabetes dan kolesterol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data kuesioner yang dikumpulkan dari sekitar 55 responden, diperoleh berbagai temuan terkait persepsi masyarakat terhadap pemeriksaan rutin gula darah dan kolesterol. Mayoritas responden berada pada rentang usia 18–50

tahun, dengan sebagian besar menyatakan tidak memiliki riwayat penyakit diabetes atau kolesterol tinggi.

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

Rentang Usia (tahun)	Jumlah Responden	Persentase (%)
18–25	30	54,5%
26–35	10	18,2%
36–45	8	14,5%
46–60	7	12,8%
Total	55	100%

Untuk kebiasaan pemeriksaan rutin, sebagian responden mengaku belum pernah melakukan pemeriksaan rutin, sementara sebagian lainnya telah melakukannya secara berkala. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya pemeriksaan rutin masih beragam di kalangan masyarakat. Persepsi Masyarakat terhadap manfaat pemeriksaan rutin secara umum, responden menunjukkan sikap positif terhadap manfaat pemeriksaan rutin:

1. Banyak responden setuju atau sangat setuju bahwa pemeriksaan rutin membantu mereka mengontrol kadar gula dan kolesterol.
2. Mayoritas juga merasa bahwa pemeriksaan rutin membantu mendeteksi perubahan lebih awal, sehingga memudahkan dalam melakukan tindakan preventif.

Pengaruh Terhadap Keputusan Gaya Hidup dan Pengobatan Sebagian besar responden menyatakan bahwa pemeriksaan rutin membantu dalam membuat keputusan yang lebih tepat terkait gaya hidup dan pengobatan. Ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara deteksi dini dan kesadaran untuk berubah. Mayoritas responden percaya bahwa pemeriksaan rutin dapat membantu mereka menghindari komplikasi yang berhubungan dengan diabetes dan kolesterol tinggi, seperti penyakit jantung atau stroke. Sebagian besar responden juga menyatakan bahwa pemeriksaan rutin berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, baik secara fisik maupun psikologis karena mereka merasa lebih tenang dan terpantau kesehatannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi yang positif terhadap pemeriksaan rutin gula darah dan kolesterol. Meskipun sebagian responden belum melakukan pemeriksaan secara rutin, banyak dari mereka menyadari manfaat penting dari kegiatan tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan dari berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa deteksi dini melalui pemeriksaan rutin dapat berkontribusi pada pengelolaan penyakit kronis secara lebih efektif.

Responden yang melakukan pemeriksaan rutin cenderung memiliki sikap yang lebih sadar terhadap pentingnya pemantauan kesehatan. Mereka merasa bahwa pemeriksaan berkala tidak hanya membantu dalam mendeteksi perubahan kadar gula dan kolesterol secara dini, tetapi juga membantu dalam pengambilan keputusan gaya hidup, seperti pola makan dan olahraga, serta dalam pengelolaan pengobatan secara lebih terarah.

Persepsi bahwa pemeriksaan rutin dapat membantu menghindari komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, atau neuropati, juga tercermin kuat dari jawaban responden. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pemantauan kesehatan yang berkelanjutan memiliki nilai preventif yang signifikan. Selain itu, banyak responden juga mengaitkan pemeriksaan rutin dengan peningkatan kualitas hidup, baik secara fisik maupun mental. Perasaan lebih aman, kontrol diri yang lebih baik, serta motivasi untuk hidup sehat tampaknya menjadi faktor utama.

Namun demikian, masih ditemukan sekelompok responden yang bersikap netral atau bahkan belum pernah melakukan pemeriksaan sama sekali. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya edukasi kesehatan, akses terbatas ke fasilitas pemeriksaan, atau kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan dini pada individu yang belum menunjukkan gejala.

Penelitian ini menyoroti pentingnya edukasi kesehatan masyarakat, khususnya dalam hal pencegahan dan pemantauan penyakit tidak menular seperti diabetes dan hiperkolesterolemia. Penyuluhan kesehatan dan program skrining rutin di masyarakat perlu diperkuat agar kesadaran ini dapat diterjemahkan menjadi tindakan nyata yang berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi positif terhadap manfaat pemeriksaan rutin gula darah dan kolesterol. Pemeriksaan rutin dianggap membantu dalam Mengontrol kadar gula darah dan kolesterol, Mendeteksi perubahan secara dini, Mengambil keputusan terkait gaya hidup dan pengobatan, Mencegah komplikasi kesehatan, Serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang belum melakukan pemeriksaan secara rutin, yang menandakan bahwa kesadaran masyarakat belum sepenuhnya merata. Faktor-faktor seperti usia muda, tidak memiliki gejala, atau kurangnya akses informasi mungkin menjadi penyebabnya.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan saran kami kepada masyarakat untuk melakukan skrining kesehatan secara rutin, seperti memeriksa kolesterol dan gula darah. Hal ini dilakukan agar terhindar dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh kolesterol dan gula darah. Saran untuk tenaga kesehatan dan pemerintah terkait untuk melakukan promosi kesehatan secara rutin agar pengetahuan masyarakat lebih meningkat tentang skrining kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada tim penyusun yang saling memberikan dukungan dalam melakukan penyusunan jurnal ini, serta kepada dosen pengampu mata kuliah Bahasa Indonesia Bapak Dodi Firmansyah, M.Pd., yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada tim penyusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Inderiyani, DKK. (2023). PEMERIKSAAN KESEHATAN (TEKANAN DARAH, ASAM URAT, KOLESTROL DAN GULA DARAH) MASYARAKAT DI AKADEMI FARMASI YARSI PONTIANAK 2023. *Jurnal Pengabdian Indonesia Vol.3 No.1*, 198-204.
- Kevin Susanto, Z. A. (2023). HUBUNGAN KADAR HbA1c DENGAN KADAR TRIGLISERIDA PADA PENDERITA DM TIPE 2 DI RUMAH SAKIT

PERTAMINA BINTANG AMIN BANDAR LAMPUNG. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 10, No. 11, 3195-3201.*

- Makiyah, A. (2020). Analisis Kadar Gula Darah, Asam Urat dan Kolesterol pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi yang Memiliki Berat Badan Berlebih (Overweight). *Jurnal Kesehatan Pertiwi Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Volume 2 Nomor 01, 80-87.*
- Mukaromah, A.H., Putri, G.S.A., Wijanarko, N.Q. dan Sya'diah, P.R.H. (2020). Pemeriksaan Glukosa, Kolesterol, dan Asam Urat pada Masyarakat Peserta Car Free Day di Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Kota Semarang. *Jurnal Surya Masyarakat, Volume 2, edisi 2, 133-138.*
- Pratiwi, D. N., & Yuliana, D. (2020). Hubungan Frekuensi Pemeriksaan Kesehatan dengan Kesadaran Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 16(1), 45-53.*
- Sari, M., & Hartono, M. (2020). Persepsi Masyarakat terhadap Pemeriksaan Gula Darah Rutin sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus. *Jurnal Promkes, 8(2), 101–110.*
- Sumakul V., Suparian 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. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon. Vol. 1, No. 1.*