



**PENYULUHAN DAN CEK KESEHATAN GULA DARAH, KOLESTEROL, ASAM URAT
TERHADAP SANTRI DAN TENAGA PENGAJAR DI PONDOK PESANTREN KHAS
KEMPEK, CIREBON**

***HEALTH EDUCATION AND MEDICAL CHECK-UP ON BLOOD SUGAR, CHOLESTEROL,
AND URIC ACID FOR STUDENTS AND TEACHERS AT KHAS KEMPEK ISLAMIC
BOARDING SCHOOL, CIREBON***

**Yusfia Urwatul Wutsqa^{1,*}, Indah Shaliha¹, Dwi Retno Sari¹, Fawwaz Muhammad
Fauzi¹, Alif Warnandi¹**

¹Program Studi Farmasi, STIKes KHAS Kempek, Jl. KH. Aqiel Siroj, Kedungbunder, Gempol,
Cirebon, Indonesia 45161

*Email Korespondensi : yusfiaurwuts@stikeskhas.ac.id

(Submit: 31 Mei 2025, Revisi: 14 Juli 2025, Diterima: 18 Juli 2025, Terbit: 31 Juli 2025)

ABSTRAK

Pondok Pesantren KHAS Kempek, Cirebon, merupakan lingkungan pendidikan yang memiliki karakteristik gaya hidup santri dengan pola makan tinggi karbohidrat dan lemak serta aktivitas fisik yang terbatas, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit metabolik seperti diabetes, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia. Rendahnya akses terhadap layanan kesehatan serta minimnya pengetahuan santri dan tenaga pengajar mengenai gaya hidup sehat memperparah situasi tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka terhadap pentingnya menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis. Metode pelaksanaan mencakup edukasi kesehatan berbasis ceramah interaktif serta pemeriksaan kadar GCU (glukosa, kolesterol, dan asam urat) menggunakan alat digital portabel. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 50 peserta, mayoritas memiliki kadar GCU dalam rentang normal, meskipun ditemukan masih rendahnya pemahaman awal tentang penyakit metabolik. Respons peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi edukatif dan preventif di lingkungan pesantren dapat berperan penting dalam membentuk kesadaran kesehatan sejak dini, serta mendorong terbentuknya gaya hidup sehat di kalangan santri dan tenaga pengajar.

Kata kunci: pesantren, edukasi kesehatan, gula darah, kolesterol, asam urat.

ABSTRACT

KHAS Kempek Islamic Boarding School in Cirebon is an educational environment characterized by a student lifestyle involving a high intake of carbohydrates and fats, combined with limited physical activity. This combination poses a potential risk for metabolic diseases such as diabetes, hypercholesterolemia, and hyperuricemia. Limited access to healthcare services and a lack of awareness among students and teachers about healthy lifestyles exacerbate this situation. This community service activity aimed to raise awareness and understanding of the importance of maintaining healthy blood sugar, cholesterol, and uric acid levels through health

education and free medical check-ups. The implementation method included interactive lecture-based health education and the measurement of GCU (glucose, cholesterol, and uric acid) levels using portable digital devices. The results showed that out of 50 participants, the majority had GCU levels within the normal range, although the initial understanding of metabolic diseases was generally low. Participants responded with great enthusiasm and demonstrated a significant increase in knowledge. This activity proved that educational and preventive interventions in pesantren settings can play a vital role in fostering early health awareness and promoting healthy lifestyle habits among students and teaching staff.

Keywords: *Islamic boarding school, Health education, Blood sugar, Cholesterol, Uric acid*

PENDAHULUAN

Pondok Pesantren KHAS Kempek, Cirebon, merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang menampung ribuan santri serta tenaga pengajar dari berbagai daerah. Santri yang menetap di lingkungan pesantren menjalani kehidupan dengan pola yang khas dan terstruktur, termasuk dalam hal pola makan dan aktivitas harian. Berdasarkan pengamatan langsung di lapangan, konsumsi makanan sehari-hari cenderung tinggi karbohidrat sederhana dan lemak, seperti nasi, gorengan, serta makanan olahan instan. Di sisi lain, aktivitas fisik masih terbatas pada kegiatan rutin seperti berjalan antar asrama dan kelas, tanpa program olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan. Situasi ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan metabolik seperti diabetes melitus, kolesterol tinggi, dan asam urat, khususnya pada santri yang kurang memiliki kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup sehat (Dieny dkk., 2024).

Selain itu, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa akses terhadap layanan kesehatan di pesantren masih terbatas. Tidak tersedia fasilitas medis internal yang dapat melayani pemeriksaan rutin, sehingga santri dan tenaga pengajar harus keluar lingkungan pesantren untuk mendapatkan layanan kesehatan. Namun, padatnya jadwal kegiatan mengaji dan mengajar menyebabkan sebagian besar dari mereka jarang melakukan pemeriksaan kesehatan berkala. Berdasarkan wawancara dan observasi, sebagian besar keluhan kesehatan baru diketahui ketika gejala sudah cukup berat. Minimnya deteksi dini ini meningkatkan risiko komplikasi akibat gangguan metabolik, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup dan produktivitas mereka dalam menjalani aktivitas harian (Saputri, 2020).

Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi ini. Banyak santri dan tenaga pengajar yang belum mengetahui gejala awal dari penyakit metabolik atau langkah-langkah pencegahannya. Pola makan yang kurang seimbang, kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko yang sering diabaikan. Oleh karena itu, dibutuhkan edukasi kesehatan agar mereka lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini (Heslin & McNulty, 2023).

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti kurangnya program kesehatan yang rutin diadakan di lingkungan pesantren juga menjadi kendala. Program kesehatan seperti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan masih jarang dilakukan, sehingga santri dan tenaga pengajar tidak memiliki akses informasi yang cukup tentang cara menjaga kesehatan mereka. Tanpa adanya intervensi yang memadai, permasalahan kesehatan di lingkungan pesantren dapat terus meningkat dan berdampak pada kesejahteraan penghuninya. Program ini ditujukan untuk santri dan tenaga pengajar di Pondok Pesantren KHAS Kempek, Cirebon, dengan tujuan utama meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang pentingnya

menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat. Adapun target spesifik dari program ini meliputi santri dan tenaga pengajar untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pencegahan penyakit metabolik melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik. Target peserta pemeriksaan kesehatan minimal 50 santri dan tenaga pengajar yang mendapatkan layanan cek kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat secara gratis. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat mendorong pesantren untuk lebih aktif dalam mengadakan program kesehatan rutin bagi santri dan tenaga pengajar. Sehingga kegiatan pengabdian ini memberi dampak peningkatan akses informasi kesehatan dengan memastikan peserta mendapatkan edukasi berbasis sains dan agama mengenai kesehatan preventif.

Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan mengenai kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat sangat dibutuhkan di Pondok Pesantren KHAS Kempek. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan, memberikan pemeriksaan gratis bagi santri dan tenaga pengajar, serta memberikan rekomendasi tindak lanjut bagi mereka yang memiliki hasil pemeriksaan di luar batas normal. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pesantren dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan seluruh penghuninya.

METODE

Prosedur Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode pelaksanaan sosialisasi, edukasi dan cek kesehatan gratis. Sosialisasi dan Edukasi ini ditujukan bagi santri dan tenaga pengajar Pondok Pesantren KHAS Kempek. Kegiatan ini diharapkan akan memberikan pemahaman bagi seluruh target PKM terkait dengan isu kesehatan, khususnya berkaitan dengan penyakit tidak menular. Kegiatan ini juga diharapkan dapat mengubah cara pandang santri dan tenaga pengajar tentang pentingnya pengetahuan akan kesehatan dan terhindarnya generasi penerus dari penyakit metabolik yang saat ini kasusnya sedang terus meningkat. Selain itu, pemeriksaan kesehatan gratis dengan parameter GCU strip dilakukan untuk mengetahui profil kesehatan santri dan tenaga pengajar di PP. KHAS Kempek

Kegiatan ini akan dilaksanakan di Auditorium dan Lapangan MA KHAS Kempek Desa Kempek, Kecamatan Gempol Kabupaten Cirebon. Adapun yang menjadi narasumber dalam kegiatan ini adalah tim pengabdian masyarakat yakni Dosen S-1 Farmasi STIKes KHAS Kempek. Kegiatan akan dimulai dengan cek kesehatan GCU, pemaparan materi dari narasumber dan dilanjutkan dengan diskusi dan dialog secara terbuka dengan peserta. Hasil akhir dari kegiatan ini adalah adanya perubahan cara pandang dan bertambahnya pengetahuan santri dan tenaga pengajar tentang pentingnya menjaga kesehatan, khususnya

melalui kontrol gula darah, kolesterol dan asam urat agar para santri sebagai generasi penerus dapat menjadi generasi yang sehat dan terhindar dari penyakit menyongsong Indonesia Emas 2045.

Adapun rincian proses pelaksanaan kegiatan Penyuluhan dan Cek Kesehatan Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat terhadap Santri dan Tenaga Pengajar di Pondok Pesantren KHAS Kempek, Cirebon ini adalah:

1. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta yang terdiri dari santri dan tenaga pengajar PP KHAS Kempek.
2. Berikutnya dilakukan kegiatan pengenalan dengan para peserta yang hadir di pandu oleh host yang juga berasal dari mahasiswa.
3. Setelah sesi pengenalan selesai, dilanjutkan dengan pengecekan parameter glukosa darah, kolesterol dan asam urat yang dilakukan oleh mahasiswa namun diawasi oleh tim dosen.
4. Selanjutnya, dilanjutkan dengan sesi edukasi secara tatap muka langsung yang dipandu sendiri oleh tim dosen Farmasi STIKes KHAS Kempek secara bergantian.
5. Acara terakhir adalah penutupan sekaligus melakukan serangkaian evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan dan juga terhadap peserta. Tujuannya sendiri untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta yang disampaikan dapat diserap dan dipahami oleh peserta.

Prosedur Pemeriksaan Glukosa, Kolesterol, dan Asam Urat

Pemeriksaan kadar glukosa, kolesterol, dan asam urat (GCU) dilakukan menggunakan metode pemeriksaan darah kapiler dengan alat digital multifungsi yang telah divalidasi, seperti Autocheck® GCU. Sebelum pemeriksaan, dilakukan persiapan alat dan bahan yang mencakup alat GCU, strip uji masing-masing parameter (glukosa, kolesterol, dan asam urat), lancet steril, alkohol swab 70%, kapas kering, sarung tangan medis, serta formulir pencatatan hasil. Pemeriksaan dilakukan oleh mahasiswa yang sudah mendapatkan pelatihan teknis oleh dosen.

Santri dan tenaga pengajar yang dilakukan pemeriksaan terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat pemeriksaan. Untuk meningkatkan akurasi hasil, subjek dianjurkan berpuasa minimal 8 jam sebelum pemeriksaan, terutama untuk pengukuran glukosa dan kolesterol. Apabila puasa tidak memungkinkan, maka pemeriksaan tetap dilakukan dan hasil dicatat sebagai glukosa atau kolesterol sewaktu. Pemeriksaan dilakukan di lokasi yang bersih dan memiliki pencahayaan yang memadai (Pujiastuti, 2022).

Setelah itu, tangan subjek dibersihkan menggunakan alkohol swab, khususnya pada jari manis atau jari tengah tangan non-dominan. Pemeriksa kemudian mengenakan sarung tangan

medis dan melakukan penusukan ujung jari dengan menggunakan lancet sekali pakai. Tetes darah pertama biasanya dibuang untuk menghindari kontaminasi alkohol atau jaringan rusak, kemudian tetes darah berikutnya diteteskan ke strip uji sesuai parameter yang diperiksa. Strip yang telah berisi sampel dimasukkan ke dalam alat GCU untuk dianalisis. Hasil pemeriksaan akan muncul dalam waktu sekitar 10 hingga 30 detik, tergantung parameter yang diuji. Data hasil langsung dibaca dan dicatat ke dalam formulir pemeriksaan (Situmorang, 2023).

Setelah pemeriksaan selesai, area bekas tusukan dibersihkan dan ditekan menggunakan kapas kering hingga perdarahan berhenti. Semua alat sekali pakai dibuang ke dalam wadah limbah medis yang sesuai. Pemeriksa kemudian melepaskan sarung tangan dan melakukan cuci tangan. Hasil pemeriksaan digunakan sebagai data awal untuk mengetahui status metabolik peserta, dan bila ditemukan nilai di luar batas normal, peserta diberi edukasi serta dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan (Fuad & Putri, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Penyelenggaraan Penyuluhan dan Cek Kesehatan Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat terhadap Santri dan Tenaga Pengajar di Pondok Pesantren KHAS Kempek, Cirebon berlangsung dari pukul 09.00 WIB sampai dengan 14.00 WIB pada tanggal 25 Januari 2025. Tempat yang digunakan adalah PP KHAS Kempek. Dipilihnya area Pondok Pesantren sebagai tempat pelaksanaan kegiatan ini adalah atas rekomendasi dari pimpinan STIKes KHAS Kempek yang telah berkoordinasi langsung dengan pihak yayasan agar santri dapat merasakan manfaat langsung dari keberadaan institusi pendidikan kesehatan di bawah naungan Yayasan KHAS Kempek. Selain itu, santri juga semakin memiliki pemahaman akan pentingnya gaya hidup sehat, mengonsumsi makanan bergizi dan rajin berolahraga sehingga menjadi generasi yang unggul dan mandiri.

Kegiatan edukasi ini berjalan lancar dan santai, akan tetapi tetap dalam suasana yang serius dalam menyimak dan menyampaikan. Semua peserta dan narasumber duduk bertatap muka secara lesehan. Para santri dan tenaga pengajar sangat antusias mengikuti agenda tersebut. Metode yang digunakan pada agenda edukasi ini adalah ceramah, dan tanya jawab seputar materi yang disampaikan. Seluruh alat dan perlengkapan dipersiapkan dan mendapat dukungan dana dari pihak STIKes KHAS Kempek dan swadaya dosen.

Respon Peserta

Para santri dan tenaga pengajar menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi selama kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan berlangsung. Mereka merasa senang dan bersyukur tentunya karena dapat memperoleh wawasan baru tentang pentingnya menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat untuk kesehatan. Pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan sehat dan pencegahan penyakit metabolik membuat mereka semakin sadar akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Selain itu, mereka juga mengapresiasi upaya dosen dan mahasiswa yang telah menjalankan kegiatan ini dengan baik, dimulai dari penyampaian materi yang informatif hingga proses pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan ramah. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat dan diharapkan dapat terus berlanjut di masa mendatang.

Umpan Balik Peserta

Umpan balik ini merupakan bagian yang paling penting dari kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang bertujuan untuk memberikan evaluasi sejauh mana pemahaman serta penilaian peserta mengenai materi yang sudah diberikan.

Umpan balik ini akan digunakan sebagai bahan evaluasi bagi pelaksana kegiatan untuk merencanakan kegiatan pengabdian yang lebih baik pada masa mendatang. Dalam sesi umpan balik ini, setiap peserta diminta untuk menyampaikan kesan dan pesan, serta kritik dan saran yang membangun terkait kegiatan yang telah berlangsung. Hal ini dilakukan untuk mendorong peserta agar lebih terbuka, pro aktif dan berani menyampaikan pendapat mereka. Sebagian besar peserta memberikan respon positif, mengungkapkan bahwa mereka merasa pengetahuan mereka bertambah, terutama mengenai pentingnya menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat.

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa peserta sangat antusias dan merespons kegiatan ini dengan baik, meskipun ada beberapa masukan terkait dengan waktu yang lebih terbatas untuk pemahaman materi yang lebih mendalam.

Cek kesehatan, khususnya cek kadar glukosa, kolesterol dan asam urat dalam darah yang disertai dengan edukasi penting terhadap para santri menjadi langkah preventif yang baik agar para santri dan tenaga pengajar memiliki sikap waspada terkait dengan kesehatannya sehingga lebih bijak dalam mengkonsumsi makanan dan berolahraga. Gambar kegiatan cek kesehatan dan edukasi kesehatan dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Cek Gula darah, kolesterol, dan asam urat.



Gambar 2. Edukasi Kesehatan

Kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin guna mencegah penyakit masih tergolong rendah. Bahkan, banyak di antara mereka yang belum mengetahui golongan darahnya sama sekali (Hardani, 2018). Masyarakat cenderung enggan mengunjungi fasilitas kesehatan jika merasa dirinya sehat. Tak jarang, mereka justru lebih memilih mengandalkan obat tradisional daripada memeriksakan diri langsung ke dokter. Hasil cek kesehatan glukosa darah sewaktu 50 santri dan tenaga pengajar dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Glukosa sewaktu Santri dan Tenaga Pengajar PP KHAS kempek.

Rentang Usia (Tahun)	Glukosa sewaktu (mg/dL)
13-15 (SMP)	96,65
16-18 (SMA)	98,81
19-23 (Mahasiswa)	111,67
30-40 (Tenaga Pengajar)	96,54
Rata-rata	100,92

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata kadar glukosa darah santri, baik yang usianya masih tingkatan SMP hingga Mahasiswa berada pada rentang kadar gula darah yang normal, begitupula para tenaga pengajar PP KHAS Kempek. Rata-rata keseluruhan kadar gula darah santri dan pengajar PP KHAS Kempek tercatat pada kisaran normal, yaitu sebesar 100,92 mg/dl. Kadar glukosa darah dapat dianggap normal jika berada di bawah kisaran 200 mg/dl (Situmorang, 2023). Seseorang yang memiliki kadar gula darah tinggi dan tidak terkontrol biasanya dapat mengalami kondisi diabetes mellitus (DM) (Situmorang, 2023). DM ini dipengaruhi oleh dua jenis faktor risiko, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi (Aryani & Muna, 2023). Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia di atas 40 tahun, riwayat keluarga dengan DM, kadar gula darah tinggi selama kehamilan, serta berat badan bayi lahir cenderung rendah. Sedangkan hasil cek kesehatan kadar kolesterol dalam darah pada santri dan tenaga pengajar PP KHAS Kempek dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Pemeriksaan Total Kolesterol darah Santri dan Tenaga Pengajar PP KHAS Kempek.

Rentang Usia (Tahun)	Total Kolesterol (mg/dL)
13-15 (SMP)	184,25
16-18 (SMA)	176,23
19-23 (Mahasiswa)	181,67
30-40 (Tenaga Pengajar)	179,63
Rata-rata	180,44

Berdasarkan data pada Tabel 2, rata-rata total kolesterol santri dan tenaga pengajar PP KHAS Kempek berada dalam kategori normal, yaitu sebesar 180,44 mg/dL karena masih <200 mg/dL.

Kadar kolesterol total yang tinggi, terutama peningkatan Low- Density Lipoprotein (LDL) atau kolesterol "jahat", dapat menimbulkan berbagai risiko kesehatan yang serius. LDL yang berlebihan dalam darah ini cenderung dapat menempel pada dinding arteri, membentuk plak yang menyebabkan aterosklerosis. Kondisi ini dapat mengakibatkan penyempitan dan pengerasan pada pembuluh darah, sehingga aliran darah dapat terganggu. Akibatnya, risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, dan stroke bisa meningkat secara signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi LDL kolesterol yang tinggi dalam darah berperan penting dalam pembentukan aterosklerosis, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit serius seperti hipertensi, aritmia, serangan jantung, dan stroke (Yudha & Suidah, 2023).

Hasil cek kesehatan kadar asam urat terhadap santri dan tenaga pengajar PP KHAS Kempek Cirebon dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil Pemeriksaan Kadar Asam Urat Darah Santri dan Tenaga Pengajar PP KHAS Kempek.

Rentang Usia (Tahun)	Kadar Asam Urat (mg/dL)
13-15 (SMP)	4,9
16-18 (SMA)	5,1
19-23 (Mahasiswa)	4,9
30-40 (Tenaga Pengajar)	6,9
Rata-rata	5,4

Data pada tabel 3 telah menunjukkan bahwa kadar asam urat santri dan tenaga pengajar PP KHAS Kempek dalam berbagai rentang usia juga masih berada pada rentang ambang batas normal, yaitu 5,4 mg/dL. Pada pria dewasa, kadar normal berkisar antara 3,4 hingga 7,0 mg/dL, sedangkan pada wanita dewasa berkisar antara 2,4 hingga 6,0 mg/dL.

Kadar asam urat yang melebihi batas normal dapat menyebabkan penumpukan kristal monosodium urat pada jaringan tubuh, terutama di persendian, yang mengakibatkan peradangan dan nyeri sendi akut, kondisi ini dikenal sebagai artritis gout. Selain itu, hiperurisemia juga berpotensi menyebabkan pembentukan batu asam urat di saluran

kemih, yang dapat mengganggu fungsi ginjal dan meningkatkan risiko penyakit ginjal kronis (Fadila *et al.*, 2023).

Secara keseluruhan, pengecekan GCU menunjukkan data sebaran yang berada dalam ambang batas normal. Meski demikian, upaya preventif melalui edukasi harus tetap dilakukan karena berdasarkan wawancara yang dilakukan, banyak santri dan tenaga pengajar yang masih belum memahami bahaya dari penyakit metabolik yang memiliki efek jangka panjang dan bersifat kronis, sehingga pemeriksaan secara berkala beserta penerapan pola hidup sehat harus terus diupayakan agar generasi muda ke depan bisa menjadi generasi yang sehat dan terhindar dari penyakit metabolik yang mengancam masa depan generasi bangsa di masa yang akan datang. Meskipun kegiatan ini belum dilengkapi dengan evaluasi pasca-penyuluhan, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan antusiasme dan partisipasi aktif dari peserta. Banyak peserta mengajukan pertanyaan dan menunjukkan ketertarikan terhadap upaya pencegahan penyakit metabolik. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan memiliki potensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian di Pondok Pesantren KHAS Kempek, Cirebon, telah memberikan pemahaman kepada santri dan tenaga pengajar tentang pentingnya pola hidup sehat. Edukasi yang diberikan membantu peserta mengenali risiko penyakit metabolik seperti diabetes, kolesterol tinggi, dan asam urat akibat pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik. Pemeriksaan kesehatan sederhana yang dilakukan juga membantu mendeteksi gejala awal gangguan metabolik. Hal ini penting mengingat keterbatasan akses layanan kesehatan di pesantren dan padatnya aktivitas harian santri serta tenaga pengajar. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pemeriksaan rutin sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran dan mencegah penyakit metabolik di lingkungan pesantren. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkala dan melibatkan lebih banyak pihak.

DAFTAR PUSTAKA

Aryani. R. & S. Muna. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat Gratis di Kota Banda Aceh. *Community Development Journal*, 4 (5), 9623-9628.

- Dieny, F. F., Aini, F. N., Fauzia, R., Pramono, A., Susilo, M. T., Widyastuti, N., & Wijayanti, H. S. (2024). Profil Status Gizi Dan Komposisi Tubuh Remaja Santriwati Berdasarkan Jenis Kebiasaan Puasa. *The Journal of Nutrition and Food Research*, 47(2), 63-78.
- Fadila, E., A.R. Bamahry, A.A. Pratama, R. Purnamasari, Rasfayanah. (2023). Hubungan Faktor-Faktor Resiko dengan Hiperurisemia pada Pasien Batu Saluran Kemih di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar Tahun 2020-2022. *Fakumi Medical Journal*, 3 (5), 326-334.
- Fuad, H., & Putri, E. O. (2024). Gambaran Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah, Kolesterol Dan Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Analis Kesehatan*, 13(2), 99-104.
- Heslin, A. M., & McNulty, B. (2023). Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proceedings of the Nutrition Society*, 82(2), 142-156.
- Pujiastuti, M. (2022). Pemeriksaan Kadar Gula Darah, Asam Urat dan Kolesterol Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Pengabdian Kesehatan (JUPKes)*, 1(2), 71-75.
- Saputri, D. (2020). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Di Posyandu Lansia Kelurahanmadiun Lor Puskesmas Patihan Kota Madiun* (Doctoral dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Situmorang, I. (2023). Pemeriksaan Kadar Gula Darah, Kolesterol, Asam Urat Pada Masyarakat Di Kelurahan Lubuk Kambing, Kec. Renah Mendaluh, Kab. Tanjab Barat, Provinsi Jambi Periode Mei Tahun 2023. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(2), 479-486.
- Yudha, A.K & H. Suidah. (2023). Studi Korelasi Pola Makan dengan Kadar Kolesterol pada Pasien Stroke. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehata*, (2) 1, 48-61.