

Sosialisasi Pemanfaatan Buah (Pisang) Untuk Kesehatan Hati Dan Pemeriksaan Urine Untuk Kesehatan

Andreas Putro Ragil Santoso^a, Devyana Dyah Wulandari^a, Ardyarini Dyah Savitri^b, Rizki Nurmalya Kardina^c, Suprpto Maat^a, Mella Rahmawati Mukminin^a, Wirda Nur Fa'ida^a, Arvian Nur Amalina^a, Alfian Daffa^a

^a D-IV Analis Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Surabaya, Indonesia

^b S1 Pendidikan Dokter, Surabaya, Indonesia

^c S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Surabaya, Indonesia

**corresponding author: andreasprs87@unusa.ac.id*

Abstract

Stress dapat menyebabkan tubuh akan melepaskan berbagai senyawa kimia yang dapat memicu peradangan di organ-organ tubuh, termasuk organ hati. Peradangan berkepanjangan yang tidak segera ditangani bisa menurunkan fungsi hati. Bahkan bukan tidak mungkin akan menyebabkan kerusakan secara permanen. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Petiken, Driyorejo, Gresik pada tahun 2022 yang dihadiri oleh 35 peserta. Metode pengabdian yang dilakukan yaitu dengan pendekatan melalui presentasi untuk pemahaman manfaat buah pisang, selanjutnya dilakukan pemeriksaan urine dilakukan sebagai bahan evaluasi pada masyarakat untuk mengetahui protein urine pada responden. Berdasarkan hasil sosialisai pada 35 responden didapatkan tingkat pemahaman pemanfaatan buah pisang dengan peningkatan sebesar 60%, dan berdasarkan hasil pemeriksaan protein urine menunjukkan bahwa terdapat 14% yang menunjukkan hasil positif dan 86% merupakan hasil negatif. Hal tersebut menunjukkan Kesehatan hati berdasarkan protein urine menunjukkan hasil yang baik.

Keywords: Pisang, Faal Hati, Pemeriksaan Urine

1. Pendahuluan

Stres adalah respons tubuh terhadap berbagai hal yang dianggap berbahaya oleh pikiran kita. Beberapa pemicu stres memang bisa mendorong kita untuk melakukan tindakan positif, seperti mencari pekerjaan saat dipecat. Akan tetapi, terlalu banyak stres dapat menekan sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan kita rentan jatuh sakit. Stres yang berkepanjangan

juga dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, termasuk penyakit jantung dan kanker (Sinaga, 2020). Dunia medis sudah menyimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi kesehatan. Bahkan stres kronis dapat mempengaruhi hampir semua organ tubuh dan menyebabkan kerusakan. Stres yang terlalu sering terjadi bisa merusak fungsi hati, yang kemudian akan menjalar pada berbagai gangguan lainnya. Aktifitas yang tinggi pada masyarakat akan memunculkan kondisi stress yang tinggi sehingga memudahkan seseorang mengalami gangguan organ, yang mana organ hati (Kusuma, 2018).

Buah pisang bisa dinikmati dengan berbagai cara: dimakan langsung, digoreng, dikukus, atau diolah bersama bahan lain. Tapi pisang tidak hanya enak, manfaatnya banyak Asam amino triptofan dalam pisang merupakan bahan pembuat hormon serotonin, yang berperan penting dalam meningkatkan suasana hati (Pangesti, 2019). Serotonin terkenal sebagai hormon yang berperan dalam perasaan tenang sehingga membantu mencegah kecemasan (Rusdiana, 2015).

Konsumsi pisang yang baik akan mempengaruhi pemeriksaan pada faal hati diantara pemeriksaannya yaitu protein pada urine. Pemeriksaan lain yang digunakan untuk mengetahui kondisi tubuh yang efektif dan biaya lebih murah yaitu pemeriksaan urine, pemeriksaan urine bisa mengetahui kondisi tubuh diantaranya infeksi pada hati yaitu pemeriksaan protein urine. Protein urin adalah terdapatnya protein dalam urin manusia yang melebihi nilai normal yaitu lebih dari 150 mg/hari. Protein urin baru dikatakan patologis bila kadarnya melebihi 200 mg/hari pada beberapa kali pemeriksaan dalam waktu yang berbeda (Tina, 2017).

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Petiken, Driyorejo, Gresik pada tahun 2022 yang dihadiri oleh 35 peserta. Metode pengabdian yang dilakukan yaitu dengan pendekatan melalui sosialisasi untuk pemahaman manfaat buah pisang selanjutnya setelah sosialisasi dilakukan pendekatan Kembali terkait tingkat pemahaman,

selanjutnya dilakukan pemeriksaan urine dilakukan sebagai bahan evaluasi pada masyarakat untuk mengetahui protein urine pada responden

3. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil tingkat pemahaman didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan sosialisasi dilakukan pengukuran pemahaman pada masyarakat untuk pengukuran pemahaman pisang sebagai manfaat untuk kesehatan hati didapatkan bahwa pada sebelum didapatkan 70% masyarakat tidak paham tentang manfaat pisang sebagai Kesehatan hati dan 30% masyarakat paham terhadap masyarakat, selanjutnya setelah sosialisasi dilakukan didapatkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan sebesar 60% yaitu dari 30% ke 90% berdasarkan tingkat pemahaman.

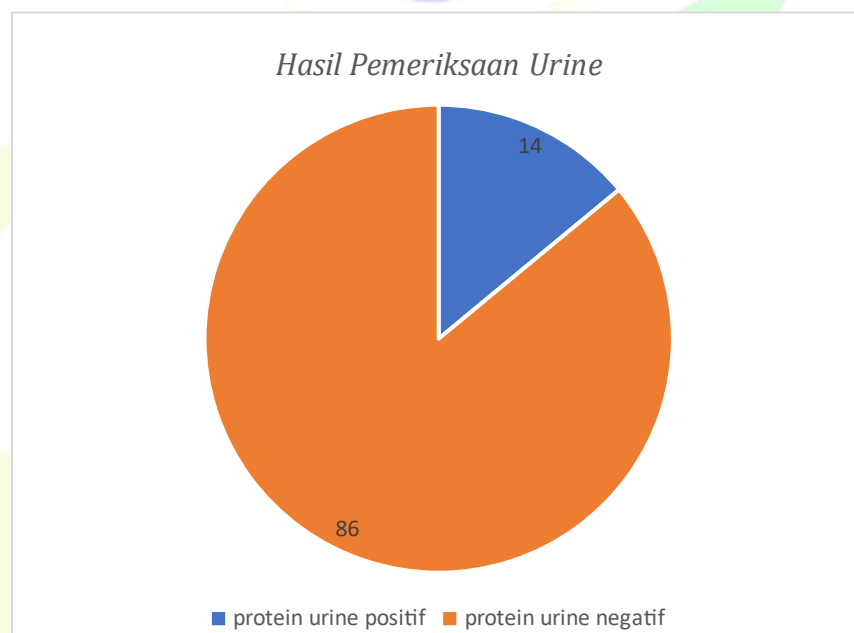


Gambar .1 Pemahaman pemanfaatan pisang

Memahami atau memahami dapat berarti menguasai sesuatu dengan pikiran. Oleh karena itu, belajar harus secara mental memahami makna dan filosofinya, tujuan dan implikasinya, serta aplikasinya agar masyarakat dapat memahami keadaannya. Hal ini sangat penting bagi siswa. Untuk memahami maknanya, untuk memahami maknanya, adalah tujuan akhir dari semua pemahaman tentang manfaat pisang sebagai manfaat Kesehatan hati.

Pemahaman atau pemahaman memiliki arti yang sangat mendasar yang menghubungkan bagian-bagian pembelajaran. Tanpa itu, pengetahuan keterampilan dan sikap tidak ada artinya.

Berdasarkan hasil pemeriksaan protein urine dilakukan pada 35 masyarakat yang mengikuti sosialisasi didapatkan hasil bahwa terdapat 5 orang yang terdapat hasil protein urine positif atau sebanyak 14%, sedangkan 30 orang didapatkan hasil protein urine negatif atau sebanyak 86%.



Gambar. 2 Hasil Pemeriksaan Urine

Analisis protein urine biasanya digunakan untuk melihat penyakit ginjal namun selain ginjal juga dilakukan pemeriksaan untuk mengetahui kondisi hati. Jika kondisi ginjal terganggu, maka filter atau penyaring organ ini tidak dapat berfungsi secara maksimal. Akibatnya, protein dari darah diserap dalam urin. Adanya albumin atau protein dalam urin dalam jumlah kecil disebut mikroalbuminuria. Kandungan protein yang sedikit meningkat dalam urin ini mungkin disebabkan oleh aktivitas fisik yang berat. Saat penyakit ginjal memburuk, jumlah albumin atau protein dalam urin juga dapat meningkat. Kondisi ini disebut makroalbuminuria atau proteinuria.

Sosialisasi dilakukan pada masyarakat Desa Petiken didapatkan manfaat yang dengan menambah pengetahuan dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya konsumsi buah pisang yang kaya akan manfaat yang tinggi untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat



Gambar. 3 Sosialisasi Manfaat pisang

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil sosialisai pada 35 masyarakat didapatkan tingkat pemahaman pemanfaatan buah pisang dengan peningkatan sebesar 60%, dan berdasarkan hasil pemeriksaan protein urine menunjukkan bahwa terdapat 14% yang menunjukkan hasil positif dan 86% merupakan hasil negatif. Hal tersebut menunjukkan Kesehatan hati berdasarkan protein urine menunjukkan hasil yang baik.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada LPPM Unusa yang telah memberikan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih kepada kader Lansia dan perangkat Kelurahan Wonokromo yang telah membantu berjalannya pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Adiga U dan Yogish S, 2016. *Hemolitic Index: a Tool to Measure Hemolitic in vitro*. *Journal of Biotechnology and biochemistry*. Vol 2. No. 2: 49-52
- Gandasoebata R, 2013. *Penuntun Laboratorium Klinik, Dian Rakyat*
- Heryant, A.A. dan Pulungan, R.M. (2019) "Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Pekerja Konstruksi di Proyek Pembangunan Tol Tahun 2018," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Edisi 1, 11, hal. 100–116.
- Ira M. 2014. *Hubungan Pola Makan dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Lansia di Jebres Surakarta*. *Jurnal Keperawatan 17 Surakarta*.
- Khusuma, A., Roselyn, A.P. dan Agata, A. (2018) "Evaluasi Pemberian Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambah Subur Kec. Way Bungur Lampung Timur," *Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS)*, 5(2), hal. 59. doi:10.32807/jambs.v5i2.106.
- Pangesti, N.B., Mulyasari, I. dan Anugrah, R.M. (2019) "JGK-vol.11, no. 25 Januari 2019," 11(25), hal. 46–53.
- Prameswari, D.C. (2021) "Konsumsi Pisang dalam Menurunkan Kadar Kolesterol Darah," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), hal. 511–518. doi:10.37287/jppp.v3i3.537.
- Rusdina, R. dan Syauqy, A. (2015) "Pengaruh Pemberian Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca* Forma Typical) Terhadap Kadar Trigliserida Tikus Sprague Dawley Pra Sindrom Metabolik," *Journal of Nutrition College*, 4(4), hal. 585– 592. doi:10.14710/jnc.v4i4.10166.
- Sinaga, N.S., Niswati, U.T. dan Khairuna, N.R. (2020) "Analisis hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bangunan kota medan," *Seminar Nasional Teknik Industri Universitas Gadjah Mada*, hal. 61–65.
- Susiwati dan Anggita (2017) "Hubungan Lama Waktu Paparan Polutan Terhadap Kadar Sgpt Pada Penyapu Jalan Sore Hari Di Kota Bengkulu," *Journal of Nursing and Public Health*, 5(2), hal. 95–100. doi:10.37676/jnph.v5i2.581.
- Syahrumsyah H, 2010, *Pengaruh penambahan CMS dan tingkat kematangan buah nanas*. *Jurnal teknologi Pertanian Mulawarman*



Tina, L., Ulfianti, R., Yunawati, I. dan Asia, D. (2017) “Darah Penderita Hipertensi Di Atas 45 Tahun di Puskesmas Wawatobi,” Majalah Kesehatan, 6(2), hal. 106–112.

