
Pemeriksaan Kesehatan Dasar Bagi Masyarakat Dalam Rangka Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat

Centia Komalasari¹, Desy Merilla Erizon², Kurniati Maya Sari³, Netty Herawati⁴, Ginda Sofia⁵, Ami Wulan Sari⁶

^{1 2 3 4 5 6}DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan YPTK Solok
correspondence akperypktsolok@gmail.com

Submitted:

Revised: 2023/08/06;

Accepted: 2023/08/21; Published: 2023/08/27

Abstract

Health is a fundamental right of every individual and a key determinant of quality of life. However, in reality, awareness of early detection of health conditions remains very low. Many people only seek medical check-ups when they experience symptoms or are in a serious condition. In fact, various non-communicable diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and obesity can be prevented and controlled if detected early through regular basic health check-ups. The number of non-communicable diseases (NCDs) in Indonesia in 2023 shows that NCDs are the leading cause of death in Indonesia, with 73% of deaths caused by NCDs. This activity is expected to increase public awareness and proactiveness in maintaining their health from an early age. This activity also supports the national health development goal of improving public health to the highest level. This community service activity consists of simple medical check-ups such as height and weight checks, waist circumference checks, blood pressure checks, fasting blood glucose, cholesterol, and uric acid checks. The aim is to determine the community's health status, thereby increasing public awareness and allowing for further treatment related to these health conditions. This activity was carried out in the community of Jorong Pamujan Kenagarian Kinari, Solok Regency. Conclusion: Free health screenings were conducted, including height and waist circumference checks, blood pressure checks, and blood tests (fasting blood glucose, cholesterol, and uric acid). Recommendation: Maintain good health to prevent disease and conduct regular checkups for residents with high blood pressure and diabetes mellitus.

Keywords



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak dasar setiap individu dan salah satu faktor penentu kualitas hidup. Namun, dalam realitas di masyarakat, kesadaran untuk melakukan deteksi dini terhadap kondisi kesehatan masih sangat rendah. Banyak masyarakat yang hanya memeriksakan kesehatannya saat sudah merasakan gejala atau dalam kondisi yang

sudah parah. Padahal, berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas dapat dicegah dan dikendalikan jika terdeteksi lebih awal melalui pemeriksaan kesehatan dasar secara berkala.¹

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, baik yang bersifat akut maupun kronis. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi organ tubuh, perubahan metabolisme, serta penurunan daya tahan tubuh. Kondisi ini menjadikan lansia lebih berisiko mengalami penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, gangguan jantung, gangguan pernapasan, pemeriksaan kesehatan dasar bagi masyarakat dan penurunan fungsi kognitif.¹

Sayangnya, banyak lansia tidak menyadari kondisi kesehatannya karena gejala awal penyakit sering kali bersifat ringan atau tidak tampak. Dalam banyak kasus, penyakit baru terdeteksi saat sudah dalam tahap lanjut, yang membutuhkan penanganan lebih kompleks dan biaya lebih tinggi. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan dasar secara rutin sangat penting dilakukan pada lansia untuk mendeteksi dini gangguan kesehatan yang mungkin timbul.¹

Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Hal ini diperburuk oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, khususnya di daerah dengan fasilitas yang terbatas. Pemeriksaan sederhana seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa tubuh (IMT), dan pemeriksaan fisik lainnya dapat menjadi langkah awal untuk mengetahui kondisi kesehatan seseorang secara menyeluruh.²

Angka penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa PTM menjadi penyebab utama kematian di Indonesia, dengan 73% kematian disebabkan oleh PTM, menurut data Kementerian Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah 29,2% berdasarkan pengukuran tekanan darah, dan 8% berdasarkan diagnosis dokter. Untuk penduduk usia 18 tahun ke atas, prevalensi hipertensi adalah 30,8% berdasarkan pengukuran dan 8,6% berdasarkan diagnosis dokter.⁴

Pemeriksaan kesehatan dasar merupakan langkah awal yang sangat penting dalam mendeteksi secara dini berbagai gangguan atau potensi penyakit yang bisa berkembang menjadi kondisi kronis jika tidak ditangani. Sayangnya, sebagian besar masyarakat, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan, belum memiliki kesadaran untuk memeriksakan kesehatannya secara rutin.³

Banyak masyarakat hanya mencari pengobatan ketika gejala penyakit sudah muncul atau dalam keadaan darurat. Padahal, penyakit-penyakit seperti hipertensi, diabetes, obesitas, dan gangguan metabolik lainnya seringkali berkembang secara perlahan tanpa gejala awal yang jelas. Jika tidak terdeteksi lebih awal, kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung.⁴

Selain itu, masih terbatasnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini, gaya hidup sehat, dan pengelolaan faktor risiko turut menjadi hambatan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian ini, pemeriksaan kesehatan dasar seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, serta penghitungan indeks massa tubuh (IMT) menjadi sangat relevan untuk memberikan informasi awal tentang kondisi kesehatan masyarakat secara langsung, meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, mengedukasi masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatannya sendiri, mendorong terciptanya pola hidup sehat sebagai budaya di lingkungan masyarakat.³

Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya bertujuan untuk menemukan masalah kesehatan, tetapi juga untuk mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat menuju pencegahan dan promosi kesehatan secara berkelanjutan. Sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki peran penting dalam menjawab tantangan tersebut. Melalui program "Pemeriksaan Kesehatan Dasar bagi Masyarakat", tim pengabdian bermaksud memberikan kontribusi nyata dengan memberikan layanan pemeriksaan gratis serta edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini juga menjadi sarana pembelajaran langsung bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan serta membangun kepedulian terhadap kesehatan masyarakat. Tujuan dari kegiatan Pengabdian

kepada Masyarakat ini adalah memberikan layanan pemeriksaan kesehatan dasar secara gratis kepada masyarakat, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya deteksi dini terhadap kondisi kesehatan, mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat sebagai langkah preventif terhadap penyakit, mengoptimalkan peran perguruan tinggi dalam mendukung program promotif dan preventif di bidang kesehatan.⁶

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat lebih sadar dan proaktif dalam menjaga kesehatannya sejak dini. Kegiatan ini juga mendukung tujuan pembangunan kesehatan nasional, yaitu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.⁷

METODE

Kegiatan pengabdian ini berupa *medical checkup* sederhana seperti Pemeriksaan tinggi badan, pemeriksaan berat badan, pemeriksaan lingkaran perut, pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat yang bertujuan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat, sehingga diharapkan masyarakat memiliki kesadaran tentang status kesehatannya kemudian dapat diberikan penanganan lebih lanjut terkait kondisi kesehatan tersebut. Kegiatan ini dilakukan pada masyarakat di Jorong Pamujan Kenagarian Kinari Kabupaten Solok. Tahapan kegiatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ada dua:

2.1 Tahapan Persiapan yaitu: Tahapan persiapan Tahapan persiapan dilakukan dengan mempersiapkan berbagai alat pemeriksaan kesehatan alat tensimeter, kit pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat, Meteran, Timbangan berat badan, Selain itu, disiapkan penataan kursi dan meja yang bertujuan untuk menata pasien supaya tetap tertib dan menjaga protokol kesehatan. dengan prosedur yaitu sebagai berikut:

2.2 Tahapan pelaksanaan: waktu pelaksanaan adalah hari sabtu tanggal 03 Juni 2023. Pada pelaksanaan, masyarakat dengan usia lansia berkumpul di kantor wali nagari, Saat pelaksanaan yang datang melakukan registrasi untuk kemudian

dilakukan pemeriksaan tinggi badan, pemeriksaan tinggi badan, pemeriksaan lingkaran perut, pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan darah (glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat). Setelah mencatatkan hasil, maka peserta diarahkan untuk konsultasi mengenai hasil pemeriksaan tersebut sembari diberi obat dan edukasi tentang pola hidup sehat yang sesuai dengan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 03 Juni 2023, Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan sebagai berikut: masyarakat yang hadir 35 orang. Kegiatan dilakukan di Jorong Pamujan Kenagarian Kinari Kabupaten Solok.

Tujuan dari kegiatan pemeriksaan Kesehatan gratis ini adalah meningkatkan pengetahuan, kemauan serta kesadaran warga tentang pentingnya pencegahan penyakit. Kegiatan pemeriksaan Kesehatan gratis ini disambut antusias oleh warga maupun perangkat desa setempat dan mereka berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin setiap bulannya.

Dari hasil kegiatan pemeriksaan Kesehatan gratis ini maka perlu disarankan bagi warga yang hasil pemeriksaannya tinggi maka perlu untuk melakukan pemeriksaan rutin atau berkala dan segera dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke puskesmas terdekat, serta menganjurkan warga untuk tetap menjaga kesehatannya.



Gambar 1. Dokumentasi pemeriksaan Tinggi Badan, Lingkar Perut



Gambar 2 . Dokumentasi kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis

KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis, dilaksanakan pada tanggal 03 Juni 2023 meliputi dilakukan pemeriksaan tinggi badan, pemeriksaan tinggi badan, pemeriksaan lingkar perut, pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan darah (glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat). Diharapkan warga Jorong Pamujan Kenagarian Kinari Kabupaten Solok. Tetap menjaga Kesehatan untuk mencegah terjadinya penyakit dan melakukan pemeriksaan rutin bagi warga yang memiliki penyakit tekanan darah tinggi dan diabetes mellitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada walinagari Jorong Pamujan Kenagarian Kinari Kabupaten Soloka yang telah memberikan izin kepada kami, serta kepada seluruh sponsor dan semua pihak yang telah mendukung dan membantu jalannya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENCES

- Anhar, C. A., Abida, L. L., & Kurniawan, G. P. D. (2022). Pelaksanaan Medical Checkup Sederhana Pada Warga RW 06, Jatiwarna, Pondok Melati, Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 01(02), 27–32.
- Di Dusun Tilaman Wukirsari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1(1), 52–57.
- Endang Tri Sulistyowati dan Hernawan Isnugroho. (2020). 541-Article Text-1737-1-10-20220425. Peningkatan Kesehatan Dengan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Bagi Warga Dusun Panggungan Rw 33 Trihanggo, Gamping,
- Mahmudah, S. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Metabolik Pada Ibu-Ibu Lansia
- Pramaswari, A. M. (2023). Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3447–3454.
<https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/15945%0Ahttps://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/download/15945/pdf>
- Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3447–3454
Sleman Yogyakarta, vol.2(2)(2), 105–109.
- Sukmana, D. J. (2020). Pemeriksaan Kesehatan Gratis sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *IndonesianJournal of Community Services*, 2(1), 19.
<https://doi.org/10.30659/ijocs.2.1.19-26>