Buletin Ilmiah Nagari Membangun Vol. 8 No. 1. 2025
Website. http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id
EISSN: 2622-9978

PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DALAM UPAYA PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP DETEKSI DINI PENYAKIT TIDAK MENULAR DI DESA AMPALU KOTA PARIAMAN

Linda Marni*), Kheniva Diah Anggita, Armaita, Prima Yoselina
Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang, Padang

*) Email Koresponden: linda marni@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang bersifat kronis dan tidak ditularkan dari orang ke orang. Prevalensi PTM terus mengalami peningkatan seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat ke arah yang kurang seimbang. Berdasarkan dari data WHO Tahun 2017, PTM merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak yaitu 69,9% dari total beban penyakit di Indonesia. Pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin merupakan langkah preventif dalam mendeteksi dini masalah kesehatan serta menjaga kualitas hidup masyarakat. Tujuan kegiatan ini untuk melakukan pemeriksaan kesehatan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini penyakit tidak menular pada masyarakat desa Ampalu Kota Pariaman. Pengendalian resiko PTM dapat diterapkan dengan perilaku CERDIK yaitu cek kondisi kesehatan berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat yang cukup dan kendalikan stres. Perilaku ini merupakan perilaku sehat yang mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar kita dapat menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran dan menikmati masa tua tanpa beban penyakit Metode kegiatan yang dilakukan dalam bentuk diskusi dan praktik langsung pemeriksaan kesehatan tekanan darah, kolesterol, glukosa darah, asam urat dan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT). Kegiatan ini dilakukan oleh dosen keperawatan di Klinik Universitas Negeri Padang di Pariaman. Hasil pemeriksaan kesehatan secara keseluruhan cukup baik dengan rata-rata hasil pemeriksaan normal. Namun ada tiga orang peserta dengan hasil gula darah diatas 300 mg/dl dan tekanan darah melebihi normal. Dengan adanya kegiatan ini masyarakat semakin sadar pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala dalam rangka deteksi dini PTM.

Kata Kunci: *PTM, Perilaku Sehat, Pemeriksaan Kesehatan, Masyarakat*

Free Health Check-Up in An Effort to Increase Public Awareness of Early Detection of Non-Communicable Diseases in Ampalu Village, Pariaman City

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) are chronic diseases and are not transmitted from person to person. The prevalence of NCDs continues to increase along with changes in people's lifestyles in an unbalanced direction. Based on WHO data in 2017, NCDs are one of the causes of the most deaths, which is 69.9% of the total disease burden in Indonesia. The importance of routine health checks is a preventive step in detecting health problems early and maintaining the quality of life in the community. The purpose of this activity is to conduct public health checks in an effort to increase public awareness of the early detection of non-communicable diseases in the people of Ampalu village, Pariaman City. NCD risk control can be applied with CERDIK behavior, namely periodic health checks, eliminating cigarette smoke, diligent physical activity, a healthy diet with balanced calories, adequate rest, and stress control. This behavior is a healthy behavior that is easy to remember and apply in daily life so that we can maintain body health, improve fitness, and enjoy old age without the burden of disease The method of activities carried out is in the form of discussions and direct practice of health checks for blood pressure, cholesterol, blood glucose, uric acid and calculation of the Body Mass Index (BMI). This community service is carried out by nursing lecturers at the Padang State University Clinic in Pariaman. The overall health examination results were quite good with the average normal examination results. However, there were three participants with blood sugar results above 300 mg/dl and blood pressure exceeding normal. With this activity, the community is increasingly aware of the importance of periodic health checks in the context of early detection of NCDs.

Keywords: *NCDs, Healthy Behaviour, Health Checks, Community*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor mendasar yang memengaruhi kualitas hidup individu dan masyarakat. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara rutin memiliki peran yang sangat penting dalam upaya preventif untuk mendeteksi dini penyakit, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Putri, 2021). Meskipun demikian, masih banyak daerah di Indonesia yang kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan berkualitas, terutama di daerah pedesaan atau wilayah dengan fasilitas kesehatan terbatas (Kemenkes, 2019). Penyakit tidak menular (PTM) bersifat kronis dan tidak ditularkan dari orang ke orang. Berdasarkan data dari WHO, PTM merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak. Pada tahun 2017 terdapat 69,9% dari total beban penyakit di Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak menular (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018).

Jenis PTM berdasarkan urgensinya yang sering terjadi di masyarakat adalah obesitas, diabetes melitus, stroke, penyakit jantung, hipertensi, kanker, asma, PPOK (Purwati et al., 2020). Dari data *Internasional Diabetes Federation* (IDF), prevalensi penyakit diabetes melitus di dunia meningkat dari 536,6 juta kasus (10,5%) Tahun 2021 menjadi 783,2 juta pada Tahun 2045. Di daerah perkotaan prevalensinya lebih tinggi yaitu 12,1% dibandingkan dengan daerah pedesaan (8,3%). Dari total populasi tersebut terdapat 58,7 juta (7,6%) pasien DM tipe 2 (Sun et al., 2022). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 dan studi kohor PTM Tahun 2011-2021 hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat (10,2%) (Nurvita, 2021)

Adapun upaya untuk pencegahan PTM adalah perilaku hidup sehat seperti tidak merokok, konsumsi sayur dan buah lebih dari 5 porsi per hari, konsumsi garam tidak lebih dari 1 sendok teh per orang per hari, konsumsi gula tidak lebih dari 4 sendok makan per orang per hari, konsumsi lemak (minyak) tidak lebih dari 5 sendok makan per orang per hari, aktifitas fisik minimal 30 menit per hari sebanyak 3-5 kali per minggu, tidak mengkonsumsi alkohol dan kendalikan stres. Selain itu upaya yang dilakukan adalah menciptakan lingkungan yang sehat yaitu bebas polusi, kendaraan yang layak jalan dan menjaga kondisi tubuh seperti berat badan ideal, gula darah normal, kolesterol dan tekanan darah normal (Kemenkes, 2021)

Pengendalian resiko PTM dapat diterapkan dengan perilaku CERDIK yaitu cek kondisi kesehatan berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat yang cukup dan kendalikan stres. Perilaku ini merupakan perilaku sehat yang mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar kita dapat menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran dan menikmati masa tua tanpa beban penyakit. Dengan menerapkan perilaku hidup sehat, melakukan pemeriksaan secara berkala ke fasilitas kesehatan dapat menghindari seseorang untuk terkena penyakit PTM (Andriana, 2017)

Kesadaran masyarakat yang kurang untuk melakukan kesehatan secara berkala untuk pencegahan penyakit masih menjadi kendala. Masyarakat mengunjungi fasilitas kesehatan jika sudah sakit dan jarang mengunjungi fasilitas kesehatan dalam keadaan sehat. Masyarakat lebih memilih pengobatan secara tradisional dibanding memeriksakan diri ke dokter (Sukmana et al., 2020).

Peran tenaga kesehatan dan tenaga pendidik kesehatan dibutuhkan dalam memberikan edukasi serta pelayanan pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat secara

rutin. Hal ini dapat menjadi solusi untuk menekan risiko atau angka kematian akibat PTM. Dosen Keperawatan Universitas Negeri Padang bersama mahasiswa keperawatan merasa terpanggil untuk membantu meningkatkan kesadaran masyarakat. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan secara gratis yaitu pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, glukosa darah, asam urat dan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT). Selain melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi penyakit tidak menular sedini mungkin.

METODOLOGI

Kegiatan ini dilakukan di Klinik Universitas Negeri Padang di Pariaman. Informasi mengenai kegiatan ini disampaikan melalui pengeras suara oleh Kepala Klinik, disertai dengan pemberitahuan langsung oleh tim. Kegiatan ini diperuntukkan bagi seluruh masyarakat desa Ampalu. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah kelompok usia diatas 30 tahun dan warga yang memiliki gejala atau riwayat keluarga dengan penyakit tidak menular. Peserta yang hadir datang secara mandiri, namun bagi peserta yang memiliki keadaan khusus hingga menyulitkan untuk datang ke lokasi kegiatan akan dijemput atau diperiksa di kediamannya. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan jumlah cakupan dalam kegiatan. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 35 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dalam bentuk diskusi dan praktik langsung, dalam hal ini adalah pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, kolesterol, glukosa darah, asam urat dan perhitungan IMT). Adapun tahapan kegiatannya adalah:

1. Diskusi

   Diskusi ini dilakukan dalam bentuk edukasi. Masyarakat diberikan kesempatan bertanya mengenai penyakitnya, perilaku hidup sehat, dan keluhannya saat ini. Pada diskusi ini dijelaskan tentang penyakit tidak menular, perilaku hidup sehat yang dapat diterapkan dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi dini penyakit tidak menular. Edukasi yang diberikan dalam bentuk penerapan langsung dengan senam bersama di lapangan Kampus Departemen Keperawatan Universitas Negeri Padang di Pariaman.

2. Praktik

   Metode praktik ini dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan peserta. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dengan pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, glukosa darah, asam urat dan perhitungan IMT. Dalam pelaksanaan kegiatan ini masyarakat bersemangat untuk memeriksakan kesehatannya karena pemeriksaan kesehatan diberikan secara gratis.

Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan tensimeter digital dan pemeriksaan glukosa darah serta asam urat dengan menggunakan alat "*Easy Touch*". Pemeriksaan ini dilakukan setelah peserta beristirahat setelah senam bersama. Sebelum melakukan pemeriksaan kesehatan, peserta melakukan pendaftaran di meja pendaftaran dan kemudian melakukan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan ini sesuai dengan kebutuhan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan ini sebanyak 35 orang yang didominasi perempuan (85,71%) dengan rentang usia 32-75 tahun. Adapun hasil pengukurannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Gratis Dalam Upaya Deteksi Dini PTM

Karakteristik	N (%)
Usia	
32-45 tahun	8 (22,86%)
46-60 tahun	12 (34,29%)
>60 tahun	15 (42,85%)
Tekanan darah	
90-130 mmHg	32(91,43%)
>131 mmHg	3 (8,57%)
Kolesterol	
<200 mg/dl	34 (97,14%)
≥200 mg/dl	1 (2,86%)
Glukosa darah	
80-120 mg/dl	32(91,43%)
>121 mg/dl	3 (8,57%)
Asam urat	
3-7 mg/dl	35 (100%)
>7,1 mg/dl	-
IMT	
Kurus	4 (11,43%)
Normal	25 (71,43%)
Gemuk	6 (17,14%)

Dari tabel diatas dapat dilihat usia peserta banyak pada usia lebih 60 tahun yaitu 42,85%, tekananan darah lebih dari normal (8,57%), kolesterol lebih dari normal (2,86%), glukosa dari melebihi normal (8,57%), asam urat normal (100%), dan IMT peserta masih dalam rentang normal.

Pemeriksaan kesehatan rutin bertujuan untuk mendeteksi dini berbagai penyakit, baik yang bersifat akut maupun kronis. Jenis PTM antara lain hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung koroner merupakan masalah kesehatan utama yang sering ditemukan pada masyarakat, terutama yang tidak memiliki akses yang cukup terhadap layanan kesehatan (Sutrisno et al., 2023). Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan dapat membantu mengidentifikasi faktor risiko dan memberikan kesempatan untuk melakukan pencegahan yang lebih efektif.

Berbagai jenis pemeriksaan yang dilakukan dalam pemeriksaan kesehatan rutin antara lain:

a. Pemeriksaan tekanan darah: untuk mendeteksi hipertensi atau masalah jantung.
b. Pemeriksaan kadar gula darah: untuk memantau risiko diabetes.
c. Pemeriksaan kadar kolesterol: untuk mengetahui risiko penyakit jantung.
d. Pemeriksaan kadar asam urat: untuk mendeteksi penyakit asam urat (gout arthritis)
e. Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT): Untuk mengetahui status gizi dan obesitas.

Mahasiswa keperawatan juga dilibatkan dalam kegiatan ini, yaitu dalam proses pemeriksaan, edukasi, serta pendampingan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk

memberikan pengalaman praktis kepada mahasiswa dan memperkuat keterampilan komunikasi serta keterampilan klinis mereka dalam konteks pelayanan masyarakat (Muna, 2022)

Peserta antusias dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara gratis. Dengan melakukan pemeriksaan kesehatan peserta mengetahui keadaan kesehatan saat ini dan mengetahui pengobatan dan tindakan kesehatan yang akan dilakukan nantinya. Peserta juga diberikan edukasi pencegahan yang dilakukan untuk menghindari terjadinya PTM. Peserta menyampaikan bahwa kegiatan ini dapat dilakukan secara berkala karena dapat memfasilitasi masyarakat untuk cek kesehatannya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Carter et al (2021), pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi angka kematian akibat penyakit tidak menular dan meningkatkan angka harapan hidup masyarakat. Selain itu, hasil dari pemeriksaan ini dapat memberikan dasar bagi individu untuk mengubah gaya hidup dan pola makan menjadi lebih sehat.

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan di masyarakat menghadapi beberapa tantangan yang perlu diatasi yaitu kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi mengenai manfaat pemeriksaan kesehatan dan kurangnya akses informasi kesehatan yang berkualitas. Selain memberikan pemeriksaan kesehatan, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara berkala memberikan berbagai manfaat yang signifikan, baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Beberapa manfaat utama dari pemeriksaan kesehatan adalah:

a. Deteksi dini penyakit yaitu pemeriksaan rutin memungkinkan deteksi dini terhadap penyakit yang mungkin tidak menunjukkan gejala pada tahap awal. Hal ini memungkinkan penanganan yang lebih cepat dan mengurangi risiko komplikasi (Sukmana et al., 2020)
b. Pencegahan penyakit yaitu dengan mengetahui faktor risiko dan kondisi kesehatan, individu dapat mengubah gaya hidup mereka untuk mencegah timbulnya penyakit (Carter., Thompson, & Wilson, 2021)
c. Meningkatkan kesadaran kesehatan yaitu dengan pemeriksaan kesehatan dan edukasi yang diberikan, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan menjalani pola hidup sehat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Merawati & Frismayudha, 2018)
d. Meningkatkan akses kesehatan yaitu membawa layanan kesehatan langsung ke komunitas-komunitas yang belum memiliki akses memadai, sehingga dapat mengurangi kesenjangan dalam layanan kesehatan (Kemenkes, 2021)

Berdasarkan hasil kegiatan ini, terdapat beberapa rekomendasi untuk meningkatkan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan di masyarakat:

a. Edukasi berkelanjutan yaitu edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan dan gaya hidup sehat. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan-kegiatan penyuluhan secara berkala di tingkat desa atau komunitas.

b. Pelatihan bagi tenaga kesehatan yaitu dosen keperawatan dapat berperan dalam memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan setempat agar mereka dapat memberikan pelayanan pemeriksaan kesehatan yang optimal dan berbasis pada kebutuhan masyarakat.
c. Penguatan kerja sama dengan pihak lain yaitu dengan kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah, dan organisasi masyarakat sangat penting untuk memastikan keberlanjutan program ini serta peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan Gratis



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah, Kolesterol, Gula Darah, Dan Asam Urat



Gambar 3. Pemberian Edukasi Kesehatan oleh Dosen Keperawatan UNP

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemeriksaan kesehatan merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan penyakit serta peningkatan kualitas hidup masyarakat. Program yang dilakukan oleh dosen keperawatan memiliki peran besar dalam memberikan edukasi dan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, terutama di daerah yang kurang terjangkau oleh fasilitas kesehatan.

Melalui pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara berkala, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan memitigasi risiko penyakit. Kedepan, perlu adanya kerjasama yang lebih erat antara tenaga medis, pemerintah, dan masyarakat dalam meningkatkan akses dan kualitas layanan kesehatan di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan telah berakhirnya kegiatan ini oleh Departemen Keperawatan Universitas Negeri Padang, tim pelaksana ini mengucapkan terima kasih atas segala dukungan, bantuan, dan kerjasamanya yang baik oleh masyarakat desa Ampalu Kota Pariaman yang telah aktif dan interaktif selama kegiatan berlangsung. Tim Pengabdian Masyarakat Departemen Keperawatan Universitas Negeri Padang mohon maaf yang setulus-tulusnya atas segala kekhilafan dan kekurangan yang terjadi, baik secara kedinasan maupun pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

Andriana, Y. (2017). Determinan Perilaku “CERDIK” sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular pada masyarakat peserta posbindu PTM. In Repository.Unej.Ac.Id

Carter, A. S., Thompson, T. L., & Wilson, M. A. (2021). Health screenings and preventive care: A guide to community health promotion. Springer Publishing.

Kemenkes. (2021). Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu PTM Terintegrasi. Kementerian Kesehatan Indonesia.

Kemenkes, R. (2019). Panduan pemeriksaan kesehatan untuk pencegahan penyakit tidak menular.

Merawati, F., & Frismayudha, E. (2018). Penyuluhan Kesehatan Guna Membangun Kesadaran Akan Pentingnya Kesehatan Bagi Masyarakat. Jurnal Pemberdayaan Publikas, 2(2).

Muna, C. (2022). Eksistensi Peran Mahasiswa dalam Pengabdian Masyarakat. Eastasouth Journal of Impactive Community Services, Vol 1(1).

Nurvita, S. (2021). Literature Riview Gambaran Hipertensi di Indonesia. Jurnal Rekam Medis & Manajemen Infomasi Kesehatan, 1(2). https://doi.org/10.53416/jurmik.v1i2.34

Purwati, P., Noviyana, A., & Roudhotul, D. (2020). Upaya Pengendalian Faktor Resiko PTM (Penyakit Tidak Menular). Jurnal ABDIMAS-HIP : Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2). https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol1.iss2.104

Putri, E. D. (2021). Strategi pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di daerah tertinggal. Indonesian Journal of Nursing and Community, 12(1), 53–59.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf

Sukmana, D. J., Hardani, H., & Irawansyah, I. (2020). Pemeriksaan Kesehatan Gratis sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. Indonesian Journal of Community Services, 2(1). https://doi.org/10.30659/ijocs.2.1.19-26

Sun, H., Saeedi, P., Karuranga, S., Pinkepank, M., Ogurtsova, K., Duncan, B. B., Stein, C., Basit, A., Chan, J. C. N., Mbanya, J. C., Pavkov, M. E., Ramachandaran, A., Wild, S. H., James, S., Herman, W. H., Zhang, P., Bommer, C., Kuo, S., Boyko, E. J., & Magliano, D. J. (2022). IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. Diabetes Research and Clinical Practice, 183. https://doi.org/10.1016/j.diabres.2021.109119

Sutrisno, R. Y., Sari, P., Ariastuti, E. D., & Ananda, V. (2023). Capacity Building to Support Posbindu Cadre Skills in Early Detection of Non-Communicable Diseases. Proceeding International Conference of Technology on Community and Environmental Development, 1(2). https://doi.org/10.18196/ictced.v1i2.88