

DOI: <http://dx.doi.org/10.21111/ku.v5i2.7327>

**PENDAMPINGAN PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN
MASYARAKAT MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN
DAN EDUKASI POLAHIDUP SEHAT**

***IMPROVING THE LEVEL OF PUBLIC HEALTH
THROUGH MEDICALCHECKS AND EDUCATION
HEALTHY LIFESTYLES***

Edwina Rudyarti^{1*}, Koniasari²

¹Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Ilmu Vokasi, Universitas Medika Suherman

²Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Vokasi, Universitas Medika
Suherman

*Penulis Korespondensi: edwina@medikasuherman.ac.id

ABSTRAK

Program pemeriksaan kesehatan bagi masyarakat merupakan salah satu kegiatan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan memberikan edukasi pola hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menanamkan pada masyarakat tentang pentingnya kesehatan yang dideteksi sejak dini dan untuk mengetahui risiko tingkat penyebaran penyakit. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kintamani Kecamatan Tambun Kabupaten Bekasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melalui observasi kesehatan masyarakat, penyuluhan dan edukasi terkait pola hidup sehat serta memberikan konsultasi dan konseling bagi warga yang memiliki keluhan Kesehatan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dihasilkan data kesehatan masyarakat baik pada Lolita dan Lansia berupa cek kolesterol, gula darah dan asam urat sehingga dapat dilakukan penyuluhan serta edukasi pola hidup sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, dan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan serangkaian acara dan prosedur dalam pemeriksaan kesehatan serta perawatan dan konsultasi, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini akan menjadi program rutin tahunan bagi kampus untuk desa binaan dengan memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa program pemeriksaan kesehatan dan edukasi pola hidup sehat merupakan metode efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Kesehatan masyarakat, edukasi, Lansia

ABSTRACT

The health check program for the community is one of the activities in improving the health status of the community by providing education on healthy lifestyles. This com-

munity service activity aims to instill in the community the importance of early detection of health and to determine the risk of the spread of disease. This activity was carried out in Kintamani Village, Tambun District, Bekasi Regency. The method used in this community service is through public health observations, counseling and education related to healthy lifestyles as well as providing consultation and counseling for residents who have health complaints. The results obtained from this community service activity are that public health data is produced for both Lolita and the Elderly in the form of checking cholesterol, blood sugar and uric acid so that counseling and education on healthy lifestyles can be carried out to improve community health degrees, and community service activities are carried out with a series of events. and procedures in health examinations as well as treatment and consultation, so that this community service activity will become an annual routine program for campuses for fostered villages by providing health services for the community. It can be concluded that the health check-up program and education on a healthy lifestyle are effective methods to improve the health status of the community.

Keywords: *Public Health, Education, Elderly*

PENDAHULUAN

Pemeriksaan kesehatan merupakan langkah untuk mendeteksi risiko adanya penyakit tujuan dari adanya pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui bagaimana cara mencegah penyebarannya dan memberikan perawatan serta dapat berkelanjutan seperti rehabilitasi untuk dapat meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes, 2010). Ketahanan fisik dan mental manusia dimasa mendatang akan menjadi semakin terbatas dengan timbulnya berbagai penyakit baru baik karena pengaruh gaya hidup, perubahan lingkungan alam, mutasi maupun akibat kemampuan teknologi biologi serta populasi manusia semakin bertambah yang membutuhkan kesehatan memadai (Kemenkes, 2020). Oleh karena itu, kemampuan pemerintah dituntut untuk sanggup memenuhi kebutuhan dasar termasuk pendidikan, kesehatan, pangan dan papan yang menjadi pendorong agar sistem kesehatan masyarakat dapat diintegrasikan kedalam sistem sosial dan perilaku masyarakat (Permenkes, 2016).

Pembangunan kesehatan diselenggarakan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya (Puspitasari et al., 2019). Tingginya disparitas dan perlunya percepatan peningkatan aksesibilitas pelayanan kesehatan menuntut adanya dukungan sumber daya yang cukup serta arah kebijakan dan strategi pembangunan kesehatan yang tepat. Dukungan data dan informasi kesehatan yang akurat, tepat, dan cepat dalam pengelolaan pembangunan kesehatan menjadi penting (Renstra, 2020).

Perkembangan kesehatan masyarakat harus didukung oleh upaya pengembangan sistem-sistem teknologi dan informasi dalam artian edukasi kesehatan melalui tenaga ahli kesehatan yang terjun langsung menyampaikan mengenai pengelolaan penyehatan masyarakat berkelanjutan. Tantangan pemerintah dalam dunia kesehatan semakin tinggi disamping banyak masyarakat yang kurang mampu tidak dapat menikmati fasilitas pemeriksaan kesehatan dikarenakan biaya cek kesehatan yang cenderung mahal, di desa Kintamani merupakan salah satu daerah yang dimana mayoritas

masyarakat adalah mantan pekerja buruh pabrik yang sudah lama pensiun dikarenakan faktor umur, mereka tidak memiliki biaya lebih untuk dapat melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin mengingat biaya cek Kesehatan cukup mahal sehingga perlunya kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat memberikan fasilitas sertapelayanan gratis bagi masyarakat agar pembangunan kesehatan dapat terlaksana secara merata khususnya pada lansia dan keluarga miskin. Program pendampingan merupakan cara yang efektif yang sering dilakukan untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat karena disamping diberikan edukasi mereka juga mendapatkan fasilitas untuk dapat melakukan perbaikan pola hidup yang sehat secara berkelanjutan (Rahma & Rudyarti, 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dilaksanakan di Desa Kintamani Kecamatan Tambun Kabupaten Bekasi dan dihadiri oleh warga sekitar Rw.008 yang berusia produktif baik ibu-ibu dan para LOLITA dan LANSIA yang memiliki kemauan kesadaran untuk cek kesehatan diri, kegiatan ini dilakukan untuk screening/deteksi penyakit kronis dan penyakit degeneratif seiring dengan meningkatnya usia warga setempat. Dengan adanya pemeriksaan kesehatan tersebut diharapkan warga dapat mengetahui apakah individu tersebut menderita penyakit degeneratif atau tidak, serta dapat meningkatkan tindakan preventif kesehatan.

Selain pemeriksaan kesehatan, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga meliputi pengobatan gratis berupa terapi akupuntur yang di tujukan untuk mengobati warga dengan terapi kuratif sehingga dapat sedikit meringankan biaya pengobatan warga yang kurang mampu untuk menjalani check up karena keterbatasan dana. Dari terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat diatas diharapkan warga dapat memberikan dampak positif untuk pencegahan dini segala penyakit yang dirasakan warga.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu penerapan model *Active Observation and Feedback Learning* yaitu metode pendampingan masyarakat melalui observasi kesehatan dan memberikan masukan terkait penerapan pola hidup sehat bagi masyarakat. Kegiatan pendampingan penerapan pola hidup sehat dilakukan di Desa Kintamani, Kecamatan Tambun, Kabupaten Bekasi yang dimana di lokasi tersebut merupakan desa binaan yang terprogram untuk pemberdayaan Kesehatan masyarakat dengan dibantu tenaga kesehatan yang berpengalaman dan profesional. Tahapan kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Observasi pemeriksaan kesehatan masyarakat melalui cek kolesterol, gula darah dan asam urat
2. Pelaksanaan program pendampingan meliputi:
 - a. Edukasi dan penyuluhan pentingnya penerapan pola hidup sehat untuk semua masyarakat dari mulai anak-anak sampai dengan lansia.
 - b. Pendampingan untuk konsultasi dan bimbingan terkait keluhan yang dirasakan untuk semua dari mulai anak-anak sampai dengan lansia yang memerlukan pengecekan kesehatan Perawatan terapi seperti akupuntur untuk dapat meredakan keluhan yang dirasakan dengan jumlah peserta 80 baik Lolita dan lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan pada bulan Februari 2020 sebelum ter-

jadinya pandemic Covid-19. Pengabdian masyarakat dilakukan setiap tahun satu kali dan ini merupakan tahap kedua dengan bekerjasama dengan KSM (Koperasi Sejahtera Mandiri) yang diikuti oleh anggota PKK Rw.008 Perumahan Kintamani Tambun Utara, Kabupaten Bekasi. Kegiatan ini dimulai dengan penyediaan sarana berupa alat-alat kesehatan yang dibutuhkan oleh masyarakat guna dapat memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Dan kegiatan ini mendapatkan respon yang baik oleh masyarakat sangat antusias dalam mengikuti acara tersebut karena banyak diantara mereka memiliki keluhan baik masyarakat remaja, dewasa dan lansia.

Tahap awal yang dilakukan tim pengabdian masyarakat adalah dengan memberikan pelayanan pengecekan secara gratis dengan dibantu oleh mahasiswa untuk melakukan registrasi dengan menunjukkan kartu anggota lansia dan kartu menuju sehat (KMS). Sebelum dilakukannya pengecekan kadar glukosa dan asam urat masyarakat melakukan pengukuran tensi dan juga pengukuran berat badan. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan pengecekan kesehatan ini berupa data kadar glukosa masyarakat rata-rata adalah tinggi dan kadar asam urat masyarakat juga di tinggal normal mendekati ke tinggi sehingga perlunya penanganan lebih lanjut untuk masyarakat agar lebih paham dalam menjaga kesehatan tubuh, data yang diperoleh dicatat oleh masyarakat perindividu sebagai rujukan atau catatan apabila ingin berobat di puskesmas. Dokumentasi kegiatan pengecekan Kesehatan pada masyarakat.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan

Tahap kedua kegiatan penanganan dini yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah pengobatan akupuntur yang dilakukan oleh beberapa pakar dan ahli dalam bidang akupuntur dan juga termasuk dosen yang memiliki keahlian di bidangnya. Pengobatan akupuntur ini diharapkan dapat mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan pada masyarakat sehingga dapat membantu meminimalisir risiko yang terjadi pada kesehatan tubuh, setelah melakukan terapi akupuntur, syaraf-syaraf yang ada dalam tubuh menjadi lebih rileks dan tidak tegang, dan juga terapi akupuntur juga dapat dilakukan pada seluruh tubuh yang berguna untuk melancarkan peredaran darah dan mampu membuat tubuh lebih segar. Banyak dan hampir semua masyarakat mencoba terapi ini dan mereka merasamenang dengan adanya kegiatan ini sehingga kedepannya tim akan melakukan program pengabdian masyarakat dalam kurun waktu satu tahun dua sampai tiga kali dan dengan program – program pengabdian masyarakat yang lebih update dan lebih banyak bermanfaat bagi masyarakat. Kegiatan Akupuntur yang telah dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat:



Gambar 2. Terapi Akupuntur

Tahap ketiga adalah kegiatan Penyuluhan pentingnya program pola hidup sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan ilmu pengetahuan kepada masyarakat mengenai pola hidup sehat dan bagaimana menerapkannya di dalam kehidupan sehari-hari khususnya bagi lansia yang memiliki keluhan kesehatan. Karena pola hidup sehat merupakan salah satu program yang efektif untuk dapat memberikan pengetahuan bagi para lansia guna mempertahankan hidup sehat sehingga masih berguna bagi keluarga dan masyarakat serta meningkatkan kesadaran lanjut usia untuk membina sendiri kesehatannya (Bangun et al., 2020). Penyuluhan ini menggunakan media power point yang memperlihatkan apa saja asupan makanan yang baik dikonsumsi oleh lansia dan juga bagi masyarakat untuk menjaga Kesehatan tubuh.



Gambar 3. Penyuluhan dan Edukasi Pola Hidup Sehat

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi pola hidup sehat terlaksana dengan baik dan tersampaikan. Kegiatan pemeriksaan kesehatan secara gratis pada masyarakat dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, pemeriksaan kadar glukosa darah, dan asam urat. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari tokoh masyarakat terutama perangkat desa, ibu-ibu PKK, remaja dan masyarakat setempat. Antusias masyarakat terbukti dengan kehadiran masyarakat untuk mau mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini, kurang lebih sekitar 80% masyarakat yang menghadiri kegiatan tersebut. Rencana kedepan untuk program pengabdian masyarakat yang akan dikembangkan yaitu mengenai Penyuluhan kesehatan berupa pendidikan mengenai kanker payudara, kanker serviks, gizi bagi penderita kanker, dan alur pelayanan BPJS serta untuk usia subur dengan pencegahan, tanda dan gejala cancer serviks, pemeriksaan payudara sendiri untuk deteksi kanker payudara bagi para remaja dan juga akan tim programkan mengenai penyuluhan bahaya narkoba dengan mengundang pakar-pakar ahlinya.

SIMPULAN

Terdapat kontribusi yang positif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia melalui pemeriksaan kesehatan gratis, yang disertai terapi akupuntur sebagai hasil tindak lanjut dari pemeriksaan kesehatan dilihat dari kondisi dan keluhan yang dirasakan masyarakat. Melalui penyuluhan dan edukasi mengenai pola hidup sehat sebagai penerapan hasil kegiatan pengabdian masyarakat tersebut, masyarakat akan lebih paham dan memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatan agar mampu mengenali masalah kesehatan yang ada pada diri sendiri sehingga dapat mengantisipasi potensi sumber bahaya yang dapat timbul mengganggu kesehatan.

SARAN

Masyarakat sekitar hendaknya mendukung usia remaja untuk serta merta meraimakan kegiatan pengabdian masyarakat tersebut karena dalam cek kesehatan tidak hanya usia lanjut dan usia produktif saja akan tetapi upaya kesehatan dilakukan pada anak-anak remaja juga untuk dapat mendeteksi permasalahan kesehatan sejak dini. Semoga acara Program pengabdian masyarakat ini dapat

berlangsung setiap tahun dan terselenggara dengan baik dengan meningkatnya program-program yang lebih baik khususnya untuk lansia sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Medika Suherman atas dukungandan arahan yang diberikan untuk dapat meningkatkan kesehatan masyarakat membantu pemerintah dengan menyediakan tenaga-tenaga kesehatan yang ahli sesuai dengan kepakarannya. Dan ucapan terima kasih juga kepada KSM (Koperasi Sejahtera Mandiri) yang diikuti oleh anggota PKK Rw.008 Perumahan Kintamani, Kepala Desa Tambun Utara, Kabupaten Bekasi, atas bantuan dalam terselenggarannya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Bangun, H. A., Manurung, J., & Nababan, D. (2020). Sosialisasi Bersama Dengan Puskesmas Tentang Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Puskesmas Bandar Masilam Kabupaten Simalungun. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), 146–148.
- Depkes. (2010). *Pedoman Puskesmas Santun Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*, Jakarta.
- Kemenkes. (2020). *Pokja Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024*.
- Permenkes. (2016). *Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*.
- Puspitasari, P., Rinata, E., & Salim, A. (2019). Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Pemeriksaan Kesehatan Dan Edukasi Pola Hidup Sehat. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(1), 376–382.
- Rahma, R. A. A., & Rudyarti, E. (2018). Efektivitas Pendampingan Pekerja dalam Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Sentra Industri Gamelan Kabupaten Ponorogo. *Khadimul Ummah*, 1(2), 93–101.