

Penyuluhan Tentang Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala untuk Menjaga Kesehatan Jangka Panjang Di GSG Perwata Bengkong Indah

Yulia Netri ¹, Reni Yusman ², Tika Kencana ³, Lira Dian Nofita ⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Profesi Pendidikan Bidan Universitas Senior Medan

e-mail: nertyamaniezzz@gmail.com

ABSTRAK

Pemeriksaan kesehatan berkala penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang karena memungkinkan deteksi dini penyakit, pencegahan, dan pengelolaan kondisi kronis, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan harapan hidup. Pemeriksaan ini penting dilakukan oleh semua orang, terutama yang berusia di atas 30 tahun, memiliki riwayat penyakit keluarga, gaya hidup tidak sehat, atau memiliki kondisi seperti kolesterol tinggi atau diabetes, dan harus disesuaikan dengan usia, kondisi, riwayat keluarga, serta gaya hidup. Tujuan dari kegiatan ini untuk melakukan deteksi dini terhadap riwayat penyakit tidak menular serta meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2025, bertempat di GSG PERWATA Bengkong Indah, melibatkan 41 peserta mulai dewasa sampai lansia, kegiatan berupa penyuluhan kesehatan, kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, disukusi dan tanya jawab dan melakukan pemeriksaan kesehatan di mulai menimbang berat badan, mengukur tekanan darah, melakukan pemeriksaan gula darah dan asam urat. Hasil menunjukkan bahwa 41,5% peserta mengalami hipertensi, 41,5% memiliki kadar gula darah yang tinggi, dan 26,8% peserta tercatat memiliki riwayat asam urat. Melalui kegiatan ini, masyarakat semakin memahami pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya menjaga kesehatan jangka panjang.

Kata Kunci : Menjaga Kesehatan, Pemeriksaan Kesehatan, Penyuluhan

ABSTRACT

Regular health check-ups are important for maintaining long-term health as they enable early detection of diseases, prevention, and management of chronic conditions, thereby improving quality of life and life expectancy. These check-ups are essential for everyone, especially those over 30 years old, individuals with a family history of illness, unhealthy lifestyles, or conditions such as high cholesterol or diabetes, and should be tailored to one's age, health condition, family history, and lifestyle. This activity aimed to conduct early detection of non-communicable diseases and to enhance the community's understanding and awareness of the importance of regular health check-up. It was carried out on October 15, 2025, at GSG PERWATA Bengkong Indah. This activity involved 41 participants, ranging from adults to the elderly. The event included a health education session conducted through lectures, discussions, and question-and-answer sessions, as well as health examinations such as measuring body weight, checking blood pressure, and testing blood sugar and uric acid levels. Based on the health examination results, 41.5% of participants had hypertension, 41.5% had elevated blood glucose levels, and 26.8% were recorded as having a history of high uric acid. Through this activity, the community has gained a greater understanding of the importance of regular health check-ups as an effort to maintain long-term health.

Keywords: Health Check-up, Health Education, Maintaining Health

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v4i1.714>

Pendahuluan

Kesehatan memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa penerapan gaya hidup sehat melalui pola makan bergizi seimbang dan aktivitas fisik yang cukup, merupakan salah satu faktor risiko utama yang memengaruhi kesehatan secara global. Kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Karena itu, menjaga kesehatan tubuh perlu menjadi prioritas bagi setiap individu agar kualitas hidup tetap optimal serta mencegah munculnya penyakit kronis. (Mahmudah A, 2022).

Berdasarkan Kamus Bahasa Indonesia, sehat diartikan sebagai keadaan ketika tubuh beserta seluruh bagiannya berada dalam kondisi bebas dari penyakit. Pengertian ini menegaskan bahwa kesehatan tidak semata-mata berarti ketiadaan penyakit, melainkan juga mencerminkan kondisi fisik, mental, dan sosial yang berada pada tingkat optimal (Sayuti, 2024).

Penyakit tidak menular (PTM), termasuk hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung koroner, saat ini menjadi salah satu persoalan kesehatan paling besar di tingkat global. Berdasarkan laporan WHO, penyakit tidak menular ini adalah penyumbang angka kematian lebih dari 70% kematian secara global, di mana hipertensi dan diabetes merupakan dua kontributor utamanya. Kondisi ini umumnya berkaitan dengan gaya hidup kurang sehat, antara lain ditandai oleh asupan makanan yang tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, serta penggunaan alkohol dan tembakau secara berlebihan (Setyawati, 2021).

Di Indonesia, angka kejadian PTM juga tergolong tinggi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023, hipertensi dialami oleh 30,8% penduduk berusia 18 tahun ke atas, sementara diabetes melitus ditemukan pada 11,7% penduduk berusia 15 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2023). Data tersebut menunjukkan besarnya beban kesehatan masyarakat dan menegaskan perlunya upaya pencegahan serta penanganan penyakit tidak menular yang lebih serius.

Situasi serupa juga ditemukan dari data Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 26,6%, sementara diabetes melitus mencapai 12,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau., 2023). Angka tersebut menegaskan bahwa PTM masih menjadi persoalan kesehatan yang serius di tingkat provinsi dan membutuhkan langkah pencegahan serta penanganan yang lebih optimal.

Prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Kota Batam juga terbilang mengkhawatirkan. Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kota Batam, sepanjang tahun 2024 dicatat 7.407 kasus hipertensi di Kota Batam, sementara penderita diabetes melitus mencapai angka 2.961 kasus (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2024). Besarnya angka tersebut mengindikasikan bahwa PTM menjadi persoalan kesehatan yang signifikan di tingkat kabupaten, sehingga dibutuhkan intervensi yang lebih terarah serta didukung oleh data yang valid dan akurat.

PTM termasuk kategori penyakit kronis yang pada tahap awal sering tidak menunjukkan gejala, sehingga kerap disebut sebagai “silent killer” (Naimah D, 2024). Akibatnya, banyak individu tidak menyadari bahwa mereka sebenarnya memiliki penyakit tidak menular. Kondisi ini turut menyebabkan rendahnya kebiasaan masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, karena masih banyak beranggapan bahwa pengecekan kesehatan hanya diperlukan ketika gejala sudah muncul (Winarsih, 2023).

Kurangnya kesadaran masyarakat untuk menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan masih menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kasus PTM di Indonesia (Yarmaliza dan Zakiyuddin, 2019), khususnya di wilayah GSG Perwata Bengkong Indah Kota Batam. Berdasarkan hasil wawancara peneliti, banyak warga setempat jarang memeriksakan kesehatan jika tidak merasakan gejala tertentu. Mereka juga menyatakan kekhawatiran terhadap hasil pemeriksaan yang berpotensi menunjukkan kondisi tidak normal, karena dianggap dapat menambah beban pikiran serta mengganggu kenyamanan psikologis. Di sisi lain, masyarakat cenderung memilih pemanfaatan obat herbal yang diwariskan secara turun-temurun untuk menangani keluhan ringan, dibandingkan mendatangi fasilitas pelayanan kesehatan.

Dengan latar belakang tersebut, dilakukan pemeriksaan kesehatan terkait penyakit tidak menular di GSG Perwata Bengkong Indah Kota Batam. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini hipertensi, diabetes dan penyakit tidak menular lainnya agar langkah pencegahan dapat segera dilakukan. Pemeriksaan ini juga berperan sebagai sarana edukasi bagi masyarakat terkait faktor risiko dan langkah-langkah pencegahan penyakit tidak menular. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan upaya pengelolaan kesehatan masyarakat dapat berjalan lebih optimal serta kesadaran warga akan pentingnya pemeriksaan berkala dan penerapan pola hidup sehat semakin meningkat. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya menekan angka penyakit tidak menular di tingkat kabupaten, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup

masyarakat di GSG Perwata Bengkong Indah Kota Batam secara keseluruhan. Pemeriksaan kesehatan ini ditujukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya memelihara kesehatan, mendeteksi risiko kesehatan sejak dini, serta menyampaikan informasi dan edukasi yang bermanfaat bagi masyarakat.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di GSG Perwata Bengkong Indah Kota Batam. Sebelum kegiatan berlangsung, beberapa persiapan dilakukan, mulai dari penyusunan proposal, survei lokasi, penentuan jenis pemeriksaan kesehatan yang dibutuhkan, hingga menyiapkan perlengkapan dan bahan untuk layanan pemeriksaan kesehatan gratis. Metode yang digunakan meliputi edukasi serta pemeriksaan kesehatan bagi warga GSG Perwata Bengkong Indah Kota Batam. Rangkaian kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai PTM, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, serta ditutup dengan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan mencakup:

a. Pendaftaran

Peserta mengisi daftar hadir yang tersedia di meja pendaftaran dan mendapatkan nomor antrean untuk menjalani pemeriksaan kesehatan.

b. Pemeriksaan Awal

Pada tahap ini, peserta menjalani pengukuran tanda vital dan antropometri (berat dan tinggi badan, serta tekanan darah).

c. Pemeriksaan Kesehatan

Petugas melakukan pemeriksaan kesehatan setiap peserta. Jika dari hasil evaluasi diperlukan pemeriksaan laboratorium, peserta akan diperiksa kadar asam urat, glukosa darah, dan kolesterolnya.

d. Penyuluhan kesehatan

Kegiatan penyuluhan ini adalah wujud pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan mendukung penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai upaya menjaga kesehatan dalam jangka panjang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di GSG Perwata Bengkong Indah. Melibatkan 41 orang peserta. Peserta kegiatan ini mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 26 orang (68,14%), rentang usia 28–75 tahun. Sementara itu, peserta laki-laki 15 orang (31,86%).

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pemeriksaan Kesehatan

Karakteristik	Frekuensi	Percentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	63,4 %
Perempuan	15	36,6 %
Usia		
25-44	22	53,7 %
45-60	8	19,5 %
>60	11	26,8 %
Indeks Masa Tubuh		
<18,5	4	9,8 %
18,5 – 22,99	8	19,5 %
23 – 25	13	31,7 %
>25	16	39 %
Tekanan Darah		
<120/80 mmHg	12	29,3 %
120-139/80-89 mmHg	12	29,3 %
>140/90 mmHg	17	41,5 %
Gula Darah		
<90	4	9,8 %
90-179	20	48,8 %
>180	17	41,5 %
Asam Urat		
Laki-laki		
3-7	12	80 %
>7	3	20 %
Perempuan		
2-6	18	69,2 %
>6	8	30,8 %

Berdasarkan diatas, terlihat bahwa kelompok usia dengan jumlah peserta terbanyak adalah golongan dewasa yaitu rentang usia 25-44 tahun sebesar 53,7%. Kondisi ini berkaitan dengan lebih tingginya kejadian masalah kesehatan pada kelompok usia tersebut.

Karakteristik Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta menunjukkan bahwa kelompok terbanyak berada pada kategori >25 atau kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 16 orang (39%). Sementara itu, peserta dengan IMT normal (18,5–22,99) berjumlah 8 orang (19,5%), dan kategori IMT 23–25 tercatat sebanyak 13 orang (31,7%). Adapun kelompok dengan IMT <18,5 (kurus) merupakan yang paling sedikit, hanya 4 orang (9,8%).

Tabel 1 diatas, menunjukkan dari 41 peserta pengabdian Masyarakat, 17 orang (41,5%) memiliki tekanan darah tinggi ($>140/90$ mmHg). Sementara itu, sebanyak 12 orang (29,3%) tercatat memiliki tekanan darah rendah ($<120/80$ mmHg). Adapun peserta dengan tekanan darah normal (120–139/80–89 mmHg) berjumlah 12 orang (29,3%). Temuan ini menggambarkan adanya ketidakstabilan tekanan darah pada masyarakat di GSG Perwata Bengkong Indah yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Pada pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), ditemukan 17 peserta (41,5%) dengan hasil >180 mg/dL yang termasuk kategori tinggi. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh peserta menyampaikan bahwa mereka memiliki riwayat kadar gula darah tinggi dan tidak menjalani konsumsi obat diabetes secara teratur. Sebagai tindak lanjut atas temuan tersebut, panitia menganjurkan peserta yang memiliki kadar gula darah tinggi serta riwayat diabetes melitus untuk melakukan pemeriksaan berkala di Puskesmas agar memperoleh penatalaksanaan yang sesuai. Sementara itu, sebanyak 4 orang (9,8%) memiliki kadar gula darah <90 mg/dL (rendah), dan 20 orang lainnya (48,8%) menunjukkan gula darah dalam batas normal.

Berdasarkan hasil pemeriksaan asam urat pada masyarakat, diketahui bahwa sebanyak 3 peserta laki-laki (20%) memiliki kadar asam urat di atas normal. Sementara itu, pada kelompok peserta perempuan terdapat 8 orang (30,8%) yang menunjukkan kadar asam urat tinggi. Sementara itu, peserta lainnya tercatat memiliki kadar asam urat dalam batas normal.

Antusiasme masyarakat GSG Perwata Bengkong Indah terhadap kegiatan ini tergolong baik, terlihat dari banyaknya peserta yang hadir meskipun cuaca kurang mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sebenarnya memiliki kesadaran untuk memeriksakan kesehatan, namun kesibukan pekerjaan dan jarak sering membuat mereka lebih memprioritaskan kebutuhan lain yang dianggap lebih mendesak. Para peserta juga menyampaikan kepada panitia bahwa kegiatan pengabdian semacam ini dinilai sangat bermanfaat, khususnya bagi masyarakat yang memiliki keterbatasan biaya dan akses transportasi, namun tetap berkeinginan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Mereka juga menyatakan harapan agar program pengabdian masyarakat tersebut dapat dilaksanakan secara rutin, mengingat hasil pemeriksaan menunjukkan masih banyak warga yang memiliki riwayat PTM.

Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan, dilakukan kegiatan penyuluhan atau edukasi kesehatan kepada masyarakat GSG Perwata Bengkong Indah. Pemahaman mengenai

hipertensi dan diabetes melitus sangat diperlukan, mengingat banyak peserta yang mengalami kedua penyakit tersebut namun belum menyadari pentingnya melakukan konsultasi kesehatan secara teratur guna mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

Hipertensi dan diabetes melitus merupakan penyakit yang berisiko menimbulkan komplikasi serius dalam jangka panjang, sehingga dapat meningkatkan beban pembiayaan kesehatan baik bagi negara maupun bagi individu yang terdampak, terutama melalui penurunan kualitas hidup. Oleh sebab itu, pelaksanaan deteksi atau skrining sejak dini menjadi langkah krusial untuk menekan risiko terjadinya komplikasi (Oktafiani, 2022).

PTM seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung dapat dilakukan melalui integrasi aktivitas fisik, kegiatan edukasi, serta penerapan pola makan sehat. Melalui edukasi, masyarakat memperoleh pemahaman untuk menjalankan gaya hidup sehat dalam keseharian, antara lain dengan membatasi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam, serta meningkatkan asupan pangan yang kaya serat dan bergizi (Kurniasih, 2022).

Penyuluhan atau penyampaian informasi kesehatan diketahui dapat meningkatkan tingkat pengetahuan individu; hal ini juga ditunjukkan oleh sejumlah penelitian dan kegiatan penyuluhan kesehatan (Armiyati, Y., Soesanto, E., & Hartiti, 2014). Penelitian di Manado menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah penyuluhan, yang terlihat dari nilai pretest sebesar 56,5 dan meningkat pada posttest menjadi 70,0 (Nelwan, 2019).

Kegiatan edukasi yang diselenggarakan mencakup penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan diabetes. Acara ini berlangsung di Balai Desa GSG Perwata Bengkong Indah dan diikuti oleh 41 peserta. Partisipasi aktif masyarakat diharapkan menjadi sarana untuk menyebarluaskan informasi kepada lingkungan sekitar. Materi penyuluhan disampaikan menggunakan media PowerPoint dan leaflet sebagai pendukung. Pembahasan mencakup definisi hipertensi dan diabetes, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak terhadap kesehatan, serta upaya pencegahan dan penanganannya.



Gambar 1. Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan di GSG perwata

Kesimpulan

Melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, terlihat adanya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin sebagai upaya deteksi dini penyakit tidak menular. Antusiasme dan partisipasi aktif warga selama kegiatan menunjukkan respons yang positif. Kegiatan ini juga membantu tenaga kesehatan dalam memahami pengetahuan serta pandangan masyarakat terkait tema yang diangkat, yaitu pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan secara rutin oleh tenaga kesehatan Puskesmas bekerja sama dengan perangkat desa, sehingga masyarakat lebih mudah memperoleh layanan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, kerja sama dengan dokter juga diupayakan agar masyarakat tidak hanya mengetahui kondisi kesehatannya, tetapi juga dapat berkonsultasi langsung dan memperoleh pengobatan sesuai dengan keluhan yang dialami.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada panitia dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Senior Medan yang telah memberikan dukungan, sehingga kegiatan ini dapat berjalan sesuai dengan harapan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil terlaksana dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami

menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Bapak Ketua RT GSG Perwata Bengkong Indah, para Kader Posyandu, serta seluruh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas kontribusi yang diberikan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh lansia yang telah membantu serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Armiyati, Y., Soesanto, E., & Hartiti, T. (2014). Pemberdayaan Kader Posbindu Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Desa Kangkung Demak. Semarang. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2024). *Profil Kesehatan Kota Batam*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau*. Bidang P2PL Dinas Kesehatan Prov. Kepulauan Riau.
- Kemenkes, RI, . (2023). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2023*.
- Kurniasih. (2022). Pengembangan Sistem Informasi Penyakit Tidak Menular (PTM) Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Teknoinfo*, 16(1).
- Mahmudah A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Asupan Makanan Dengan Kejadian KEK Pada Calon Pengantin Di Wilayah Kerja Kua Tarub. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 27–35.
- Naimah D. (2024). Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Lentera*, 4(1).
- Nelwan. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Kota Manado. *Journal Public Health Without Border*, 1(2), 1–15.
- Oktafiani. (2022). Screening Penyakit Tidak Menular dan Edukasi Cardiopulmonary Resuscitation di Desa Kranjingan Kec. Sumbersari Kab. Jember. *ABDIMAYUDA: Indonesia Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2).
- Sayuti. (2024). Edukasi tentang Upaya Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK) pada Ibu Balita di Kelurahan Sisir Kota Batu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat : Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 4(5), 10–16.
- Setyawati, A. (2021). Screening Degeneratif Disease Di Era Pandemi COVID-19. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 2(1).
- Winarsih. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Screening Penyakit Tidak Menular Di Desa Dladaan Banguntapan Bantul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendikia*, 2(1).
- Yarmaliza dan Zakiyuddin. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular Melalui Germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2).