

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TENTANG PENTINGNYA PEMERIKSAAN KESEHATAN 6 BULAN SEKALI

Kursiah Warti Ningsih¹, Rahmat Saputra¹, Mailiza Cahyani¹, Rahmi Pramulia¹, Hugo¹, Fadila Roza¹, Huelin¹

¹Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

*e-mail korespondensi: kursiahwarti@gmail.com

Abstract

Regular health check-ups every six months are a crucial preventive measure for the early detection of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, and organ disorders, for which awareness remains low in Indonesia (only 39% screened). This study aimed to empower the Baru Village community through outreach, free screenings, and healthy exercise to improve knowledge and healthy behaviors. Methods included short lectures followed by interactive discussions on the benefits of health check-ups and degenerative diseases, a combination of visual media (leaflets, posters, videos) with simple tests (blood pressure, blood sugar, cholesterol, waist circumference), and group healthy exercise at the Baru Village Office. Results showed a significant increase in community knowledge: before the outreach, understanding was low and people tended to check only when sick; afterward, awareness of early detection increased. Free screenings revealed risk factors such as high blood pressure and high blood sugar in some participants. Healthy exercise increased active participation and motivation to exercise regularly. It was concluded that direct outreach, real-life screening, and enjoyable physical activity were effective in building ongoing awareness, encouraging participation in regular check-ups, and reducing the burden of chronic disease in the community. Similar programs are recommended for replication in other villages.

Keywords: Community Service, Health Check, Screening, Exercise

Abstrak

Pemeriksaan kesehatan rutin setiap 6 bulan sekali merupakan langkah preventif krusial untuk deteksi dini penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan organ, yang kesadarannya masih rendah di Indonesia (hanya 39% skrining). Penelitian ini bertujuan memberdayakan masyarakat Desa Baru melalui penyuluhan, skrining gratis, dan senam sehat untuk meningkatkan pengetahuan serta perilaku sehat. Metode meliputi ceramah singkat diikuti diskusi interaktif tentang manfaat cek kesehatan dan penyakit degeneratif, kombinasi media visual (leaflet, poster, video) dengan pemeriksaan sederhana (tensi darah, gula darah, kolesterol, lingkar perut), serta gerakan senam sehat bersama di Kantor Desa Baru. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan masyarakat: sebelum penyuluhan, pemahaman rendah dan cenderung periksa hanya saat sakit; sesudahnya, kesadaran deteksi dini meningkat. Skrining gratis mengungkap faktor risiko seperti tekanan darah tinggi dan gula darah tinggi pada sebagian peserta. Senam sehat meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi olahraga rutin. Disimpulkan bahwa penyuluhan langsung, skrining nyata, dan aktivitas fisik menyenangkan efektif membangun kesadaran berkelanjutan, mendorong partisipasi pemeriksaan rutin, serta mengurangi beban penyakit kronis di komunitas. Program serupa direkomendasikan untuk replikasi di desa lain.

Keyword: Pengabdian, Cek Kesehatan, Skrining, Senam

Submitted: 2026-05-06

Accepted: 2026-05-07

Published: 2026-05-07

PENDAHULUAN

Pemeriksaan kesehatan rutin setiap 6 bulan sekali merupakan langkah preventif krusial untuk mendeteksi dini berbagai penyakit, sehingga masyarakat dapat menjaga kualitas hidup yang lebih baik. Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi tentang pentingnya kebiasaan ini mampu meningkatkan kesadaran dan partisipasi aktif dalam menjaga kesehatan pribadi serta komunitas. Pemeriksaan kesehatan berkala memungkinkan deteksi dini kondisi seperti diabetes, hipertensi, gangguan fungsi organ (ginjal, hati, paru), serta penyakit tidak menular lainnya yang sering tidak bergejala pada tahap awal. Di Indonesia, kesadaran masyarakat masih rendah—hanya 39% yang

pernah skrining penyakit tidak menular—sehingga program seperti voucher cek kesehatan gratis dari Kemenkes diperlukan untuk mendorong partisipasi. Rekomendasi umum mencakup medical check-up minimal 6 bulan sekali, dengan penyesuaian berdasarkan usia dan riwayat kesehatan.

Pemberdayaan melalui penyuluhan, ceramah, diskusi interaktif, dan kampanye seperti GERMAS atau PHBS terbukti efektif meningkatkan pengetahuan serta perilaku sehat masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya mendidik tentang risiko penyakit, tapi juga mendorong akses layanan kesehatan preventif, mengurangi beban penyakit kronis di tingkat komunitas. Contohnya, edukasi rutin di desa-desa telah berhasil membangun kesadaran berkelanjutan.

Pemberdayaan melalui penyuluhan, ceramah, diskusi interaktif, dan kampanye seperti GERMAS atau PHBS terbukti efektif meningkatkan pengetahuan serta perilaku sehat masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya mendidik tentang risiko penyakit, tapi juga mendorong akses layanan kesehatan preventif, mengurangi beban penyakit kronis di tingkat komunitas.

METODE

1. Ceramah dan Diskusi Interaktif

Ceramah singkat diikuti diskusi kelompok efektif untuk menjelaskan manfaat cek kesehatan rutin, dengan peningkatan pengetahuan hingga 20% setelah sesi. Metode ini cocok untuk kelompok besar seperti posyandu lansia, di mana peserta bisa bertanya langsung tentang gejala dini penyakit.

2. Kombinasi Media Visual dan Praktik

Menggunakan audiovisual seperti leaflet, poster, atau video, dikombinasikan dengan pemeriksaan sederhana (tensi darah, gula darah), untuk lansia atau komunitas pedesaan. Inisiatif komunitas dengan pemeriksaan gratis pasca-edukasi terbukti menaikkan partisipasi hingga 60%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Melakukan Penyuluhan Tentang Pentingnya Cek Kesehatan Rutin dan pengenalan Penyakit Degeneratif Kepada Masyarakat Di Kantor Desa Desa Baru

Berdasarkan hasil kegiatan sebelu dibeirkan kegiatan penyuluhanPengetahuan masyarakat Desa Baru Dusun 1 masih rendah mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan penyakit degeneratif. Masyarakat cenderung hanya memeriksakan diri saat sudah sakit. Setelah di berikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan pemahaman tentang penyakit degeneratif. Masyarakat mulai menyadari pentingnya deteksi dini.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan

2. Melaksanakan skrining/ pemeriksaan kesehatan gratis

Sebelum pelaksanaan skrining sebagian besar masyarakat belum mengetahui kondisi kesehatannya seperti tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan lingkar perut. Pemeriksaan kesehatan rutin masih jarang dilakukan. Setelah diberikan skrining masyarakat telah mengetahui kondisi kesehatannya secara langsung, dan ditemukan beberapa masyarakat dengan faktor risiko seperti tekanan darah tinggi dan gula darah tinggi.



Gambar 2. Skrining Kesehatan

3. Melakukan Gerakan Sehat Bersama yaitu Senam Sehat

Sebelum di lakukan senam sehat bersama Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik masih rendah, dan sebagian masyarakat jarang melakukan olahraga secara rutin. Setelah dilakukan senam sehat bersama masyarakat berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam dan menunjukkan antusiasme yang tinggi. Kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik mulai meningkat.



Gambar 3. Senam Sehat

KESIMPULAN

Dari kegiatan yang sudah dilakukan di lapangan P maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Penyuluhan yang dilakukan di Kantor Desa Baru berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Penyampaian materi secara langsung membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan deteksi dini penyakit.
2. Pemeriksaan kesehatan memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat untuk mengetahui kondisi tubuhnya. Hal ini lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran karena masyarakat dapat melihat hasilnya secara nyata, sehingga mendorong keinginan untuk menjaga kesehatan dan melakukan pemeriksaan secara rutin.
3. Kegiatan senam sehat menjadi media edukasi yang menyenangkan sehingga masyarakat lebih mudah menerima pesan kesehatan. Dengan praktik langsung, masyarakat dapat merasakan manfaat aktivitas fisik dan lebih termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kami ucapkan kepada Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dan Masyarakat Desa Baru, Kecamatan Siakhulu Kabupaten Kampar yang merupakan lahan pengabdian kami selama kurang lebih 2 bulan yang sudah membantu kami dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. (2008). Sistem Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Adisasmito, W. (2010). Sistem Manajemen Kesehatan Masyarakat. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Kenre, I., & Fitriani. (2022). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Teresia, R. P., et al. (2022). Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta: Zahir Publishing.

Adisasmitho, W. (2008). Sistem Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.