

## **PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DALAM UPAYA PENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT**

### **FREE HEALTH STUDIES AND EXAMINATION IN EFFORTS TO INCREASE COMMUNITY HEALTH**

**E Gresinta<sup>1</sup>, RD Pratiwi<sup>1a</sup>, dan S Noer<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta, Indonesia

<sup>a</sup>Korespondensi: Rosa Dewi Pratiwi stuti, Email: tewe\_chemist@yahoo.co.id

(Diterima: 16-05-2018; Ditelaah: 16-05-2018; Disetujui: 07-07-2018)

#### **ABSTRACT**

The purpose of the implementation of counseling and free health checks conducted for the community, especially mothers who are members of PKK RW 009, Kalisari Urban Village, East Jakarta are as follows: 1) Improve public health through health checks in the form of blood sugar check and blood pressure. 2) Providing motivation to the community, especially the elderly about the importance of awareness to conduct routine inspection, and 3) Increasing community insight, especially in health through health education. The implementation of this activity involves two partners (target) of the community, namely PKK RT 02 and RT 04, RW 009, Kalisari. This activity lasts for 4 hours for each partner. The total number of participants who participated was 52 people. The result of blood pressure check, blood pressure average of participants is normal, that is in the number 100/70 -140/100. While the mean blood sugar level during the participants was also normal ie <180 mg / dL.

Keyword: blood pressure check, blood sugar level, free health check.

#### **ABSTRAK**

Tujuan pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis yang dilakukan untuk masyarakat khususnya ibu-ibu yang tergabung dalam PKK RW 009, Kelurahan Kalisari, Jakarta Timur adalah sebagai berikut: 1) Meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan berupa cek gula darah dan tekanan darah. 2) Memberikan motivasi kepada masyarakat khususnya para lansia tentang pentingnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan secara rutin, dan 3) Meningkatkan wawasan masyarakat terutama di bidang kesehatan melalui penyuluhan kesehatan. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan 2 mitra (sasaran) masyarakat, yaitu PKK RT 02 dan RT 04, RW 009, Kalisari. Kegiatan ini berlangsung selama 4 jam untuk masing-masing mitra. Jumlah total peserta yang ikut adalah 52 orang. Hasil pemeriksaan tekanan darah, rerata tekanan darah dari peserta adalah normal, yaitu di angka 100/70 -140/100. Sedangkan rerata kadar gula darah sewaktu peserta juga normal yaitu < 180 mg/dL.

Kata kunci: cek kesehatan gratis, cek kadar gula darah, tekanan darah.

## PENDAHULUAN

Upaya sadar pengembangan masyarakat Indonesia yang merata, adil dan makmur khususnya dalam bidang kesehatan tidak hanya merupakan tanggung jawab pemerintah semata. Secara proporsional tugas ini diemban pula oleh seluruh komponen bangsa lainnya, termasuk di dalamnya masyarakat itu sendiri. Seluruh komponen ini mempunyai kepentingan untuk secara aktif bersinergi dalam upaya perbaikan taraf kesejahteraan masyarakat.

Sesuai dengan tuntutan kinerja dosen yang tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, peran serta dosen dalam masyarakat tidaklah dibatasi pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga pada berbagai fungsi lain di lapangan/masyarakat luas. Salah satunya adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan bagian dalam upaya pembangunan nasional melalui proses pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi dengan kerja nyata.

Pengabdian kepada masyarakat di bidang kesehatan dapat dimulai sejak dini melalui berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti berupa penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan gratis secara sederhana. Pemeriksaan yang paling mudah dilakukan yaitu berupa pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa dalam darah.

Sejalan dengan pernyataan Joyce LeeFever (2007) bahwa kondisi kesehatan seseorang dapat ditentukan oleh kadar glukosa darah yang stabil. Glukosa darah adalah gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen di hati dan otot rangka.

Nilai rujukan untuk glukosa darah puasa dalam serum/plasma adalah 70-115 mg/dl pada orang dewasa, sedangkan untuk glukosa darah postprandial adalah < 140 mg/dl pada orang dewasa ( Joyce LeeFever, 2007 ).

Pemerintah saat ini sedang berusaha meningkatkan motivasi dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatannya melalui program-program seperti BPJS kesehatan (Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan) ataupun pemeriksaan bagi lansia yang biasanya dilaksanakan di posyandu. Melalui program BPJS yang menggratiskan biaya berobat dan perawatan di puskesmas atau di Rumah Sakit ini diharapkan masyarakat menjadi terbantu.

Namun kendala di lapangan yang ditemui saat ini adalah pelayanan Rumah Sakit yang tidak seluruhnya ramah terhadap pasien BPJS, antrian pengurusan administrasi yang terlalu panjang di Rumah Sakit milik pemerintah dan tidak semua Rumah Sakit melayani pasien BPJS. Hal ini menjadi salah satu penyebab masyarakat enggan memeriksakan kesehatan secara rutin di puskesmas atau Rumah Sakit. Terlebih bagi para lansia yang mengalami keluhan pada saat mengantri BPJS, karena masalah kemampuan fisik dan transportasi.

Selain itu pemeriksaan rutin di posyandu setiap bulan berlaku hanya untuk lansia, padahal kategori masyarakat berusia < 55 tahun juga ingin mendapatkan pemeriksaan kesehatan gratis di posyandu.

Dari paparan diatas, maka tim pelaksana kegiatan mencoba membantu dalam bentuk penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa yang dilaksanakan pada bulan November 2017. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan memotivasi masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan.

## MATERI DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain:

### 1. Ceramah

Tim pelaksana memberikan penyuluhan kepada masyarakat dengan topik materi yaitu penerapan gaya hidup sehat.

## 2. Tanya Jawab

Peserta penyuluhan mengajukan pertanyaan sesuai dengan topik ataupun mencari tahu informasi-informasi kesehatan penting lainnya.

## 3. Cek gula darah dan tekanan darah

Pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula dalam darah dengan menggunakan metode strip.

Prinsip kerja cara strip adalah pemeriksaan ini menggunakan prinsip dasar biosensor (enzim). Strip test diletakkan pada alat, ketika darah diteteskan pada zona reaksi tes strip, katalisator glukosa akan mengoksidasi glukosa dalam darah. Intensitas dari elektron yang terbentuk dalam alat strip setara dengan konsentrasi glukosa dalam darah (Suryaatmadja, 2003).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi pemeriksaan tekanan dan gula darah dilaksanakan kepada dua mitra yang merupakan ibu-ibu PKK RW 009 dan RT 002 RW 009 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur. Pada tanggal 8 Januari 2018 dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat pada mitra pertama yang merupakan ibu-ibu PKK RT 002 RW 009 Kalisari yang bertempat di salah satu rumah warga. Kegiatan berlangsung dari pukul 14.00 s/d 17.00 WIB yang dihadiri oleh 15 orang. Ibu-ibu yang berdatangan terlebih dahulu melakukan registrasi absen.

Sebelum dilakukan pemeriksaan kesehatan, diberikan penyuluhan seputar penyakit diabetes, gejala dan cara pencegahannya serta pembagian leaflet. Leaflet berisi informasi mengenai penyakit diabetes dan cara pencegahannya. Acara dimulai dengan sambutan ketua RT dan ketua tim pelaksana. Kemudian untuk menghangatkan suasana, tim pelaksana mengadakan games untuk mengajak ibu-ibu saling berjejer dan bertukar tempat duduk.

Setelah ibu-ibu duduk dengan rapi, kegiatan diawali dengan pemberian materi pentingnya hidup sehat. Efri Gresinta memaparkan bahwa sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, diet seimbang, bekerja, istirahat, tidur, santai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik.

Paparan Efri Gresinta diperkuat dengan pernyataan menurut *World Health Organization (WHO)* yang membuat defenisi universal yang menyatakan bahwa pengertian sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan.

Setelah acara pembukaan dan penyuluhan tentang hidup sehat dan penyakit diabetes, selanjutnya dilakukan pemeriksaan kesehatan secara bergiliran oleh tiga orang petugas yang merupakan dosen Universitas Indraprasta PGRI. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan oleh ketua Efri Gresinta, M.Pd. Si menggunakan tensimeter sekaligus membantu melakukan cek gula darah menggunakan glukotest.



Gambar 1 Pemeriksaan kadar gula darah untuk peserta

Pemeriksaan kadar gula dengan menggunakan glucotest dilakukan oleh Shafa Noer, M.Si. Sedangkan Pencatatan hasil pemeriksaan dan dokumentasi dilakukan oleh Rosa Dewi Pratiwi, M.Pd. Dari 15 orang ibu-ibu, hanya 1 orang yang

tidak dilakukan cek gula darah, dikarenakan sudah melakukan cek gula darah secara rutin di rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat mendapat sambutan yang sangat baik. Dari 20 ibu-ibu yang diundang, 15 orang peserta yang menghadiri kegiatan abdimas ini. Terlihat dari beberapa orang ibu PKK yang datang membawa buku catatan. Hal ini menunjukkan antusias mereka. Ibu-ibu juga banyak menyampaikan bahwa mereka ingin kegiatan seperti ini dapat rutin dilaksanakan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat tidak menemui hambatan yang berarti, hanya saja ibu-ibu yang terkadang tidak sabar untuk mengantri giliran pemeriksaan kesehatan.

Kegiatan untuk mitra ke dua dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2018 di Masjid Al-Barokah RW 009 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur. Mitra kedua merupakan ibu-ibu PKK RW 009 Kalisari. Kegiatan berlangsung dari pukul 14.00 s/d 17.00 WIB yang dihadiri oleh 37 orang. Hampir sama dengan kegiatan sebelumnya yang telah dilakukan kepada mitra pertama, sebelum dilakukan pemeriksaan kesehatan, diberikan penyuluhan seputar penyakit diabetes, gejala dan cara pencegahannya serta pembagian leaflet.

Acara dimulai dengan sambutan Ibu ketua RW dan ketua tim pelaksana, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula oleh ketua dan anggota pengabdian kepada masyarakat. Pada mitra kedua ini, kegiatan pengabdian masyarakat juga mendapat sambutan yang sangat baik. Dari 50 ibu-ibu yang diundang, 37 orang peserta yang menghadiri kegiatan abdimas ini.

Dalam kegiatan ini, tidak ada hambatan yang berarti. Hanya saja beberapa orang ibu-ibu yang tidak sabar mengantri kemudian membatalkan niatnya untuk melakukan cek darah, sehingga dari 37 orang, terdapat 5 orang ibu-ibu yang tidak melakukan pemeriksaan cek gula darah.



Gambar 2 Pemeriksaan tekanan darah

Hasil pemeriksaan dari kegiatan ini, rata-rata mereka memiliki tekanan darah yang normal di angka 100/70 -140/100. Hanya beberapa orang yang tekanan darahnya cukup tinggi karena memang memiliki riwayat penyakit darah tinggi dan kolesterol. Hasil cek gula darah juga menunjukkan rata-rata ibu-ibu anggota PKK RW 09 Kalisari kadar gula darah sewaktu nya normal. Ibu-ibu terlihat sangat antusias dan mengharapkan kegiatan seperti ini terus dilaksanakan yang disampaikan oleh ibu ketua RW dalam kata sambutannya.

## KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil pelaksanaan kegiatan ini, antara lain: 1) hampir semua ibu-ibu mau mengikuti kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan cek gula darah, 2) Antusiasme yang positif dan rasa ingin tahu ibu-ibu ditunjukkan dengan berbagai pertanyaan yang diajukan saat penyampaian materi serta saat berlangsungnya pemeriksaan, dan 3) Berdasarkan hasil ramah tamah tim abdimas dengan ibu-ibu PKK mereka mengharapkan kegiatan serupa rutin dilakukan dengan penambahan materi seperti pemeriksaan kadar kolesterol dan asam urat.

**DAFTAR PUSTAKA**

Lee, Joyce le Fever (ed). 2007. Pedoman Pemeriksaan Laboratorium dan diagnostik. Dialihbahasakan oleh : Sari Kurnianingsih. EGC. Jakarta.

Suryaatmadja, Marzuki, 2003, Pendidikan Berkesinambungan Patolohi Klinik 2003, Bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.