



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 5, 2025

Revised: March, 18, 2025

Available online: March, 18, 2025

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Edukasi tentang manfaat pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan di Desa Tanete Kabupaten Maros

Hasnawati Sawidi*, Guntur Fara Nur, Fadillah, Naldi

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Hasnawati Sawidi. *Email: watihasnawati08@gmail.com

Abstract

Background: The community health check-up program is one of the activities to improve the health of the community by providing education on healthy lifestyles. The government provides various free health services for the community in the hope that it can help improve the community's health and increase life expectancy. One way to detect risks that threaten health is by routinely conducting health checks.

Purpose: To provide the community with an understanding of the benefits of a healthy lifestyle and health checks on the impact of health in an effort to detect early and determine the risk of the level of disease spread.

Method: This community service activity was carried out on Saturday, December 14, 2024, starting at 08.00 to 12.00 at the Tanete Village Office, Maros Regency with 20 participants. By conducting initial observations in the form of surveys to the village to see the healthy lifestyles that have been carried out by the community. The extension activity used the lecture method by gathering the community at the Tanete Village Office.

Results: Positive responses from participants indicate that this community service activity was well received and beneficial. After the health check, they obtained public health data in the form of cholesterol, blood sugar and uric acid checks. With this community service activity, the community understands more about how to maintain a healthy lifestyle so that in the future they can better protect themselves from disease.

Conclusion: Health education about healthy lifestyles and health checks provide a positive contribution in increasing public understanding of the importance of maintaining health.

Suggestion: It is hoped that this community service activity can provide information dissemination to the entire community in Tanete Village, Maros Regency so that it can expand the reach of useful information and the positive impacts of a healthy lifestyle.

Keywords: Education; Health checks; Healthy lifestyle

Pendahuluan: Program pemeriksaan kesehatan bagi masyarakat merupakan salah satu kegiatan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan memberikan edukasi pola hidup sehat. Pemerintah menyediakan berbagai layanan kesehatan gratis bagi masyarakat dengan harapan bisa membantu dalam meningkatkan derajat masyarakat dan menaikkan angka harapan hidup. Mendeteksi adanya risiko yang mengancam kesehatan salah satunya adalah dengan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

Edukasi tentang manfaat pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan di Desa Tanete Kabupaten Maros

Tujuan: Untuk memberikan pemahaman pada masyarakat tentang manfaat pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan terhadap dampak kesehatan dalam upaya deteksi sejak dini dan mengetahui risiko tingkat penyebaran penyakit.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Desember 2024, mulai pukul 08.00 hingga 12.00 di Kantor Desa Tanete Kabupaten Maros dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Dengan melakukan observasi awal berupa survei ke desa untuk melihat pola hidup sehat yang sudah dilakukan oleh masyarakat. Kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan mengumpulkan masyarakat di Kantor Desa Tanete.

Hasil: Tanggapan positif dari peserta menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat diterima dengan baik dan bermanfaat. Setelah pemeriksaan kesehatan mendapatkan data kesehatan masyarakat berupa cek kolesterol, gula darah dan asam urat. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini masyarakat menjadi lebih mengerti tentang bagaimana menjaga pola hidup sehat sehingga kedepannya mereka bisa lebih memproteksi diri terhadap penyakit.

Simpulan: Penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan.

Saran: Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan desiminasi informasi kepada seluruh masyarakat di Desa Tanete Kabupaten Maros sehingga dapat memperluas jangkauan informasi yang bermanfaat dan dampak positif dari pola hidup sehat.

Kata Kunci: Edukasi; Pemeriksaan kesehatan; Pola hidup sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat menjadi fokus utama dalam memastikan tingkat kesejahteraan yang optimal pada sebuah komunitas. Akses yang mudah dijangkau terhadap layanan kesehatan menjadi kunci dasar mencapai keberhasilan program. Pemerintah menyediakan berbagai layanan kesehatan gratis bagi masyarakat dengan harapan bisa membantu dalam meningkatkan derajat masyarakat dan menaikkan angka harapan hidup. Program pemeriksaan kesehatan gratis bagi masyarakat merupakan salah satu program yang ditawarkan kepada masyarakat.

Cara mendeteksi adanya risiko yang mengancam kesehatan salah satunya adalah dengan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan agar supaya masyarakat bisa mengetahui secara dini apabila ada penyakit yang diderita. Semakin cepat penyakit diketahui maka semakin cepat pengobatan yang bisa diberikan. Sehingga dampak dari penyakit tidak bertambah parah yang dapat menghambat pengobatan. Pemeriksaan kesehatan sebaiknya rutin dilakukan oleh semua kalangan baik yang masih muda maupun yang sudah lanjut usia. Seorang yang terlihat bugar pun harus tetap rutin melakukan

pemeriksaan kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di dunia yaitu 63% dari semua kematian setiap tahun. Penyakit tidak menular adalah penyakit non infeksi yang berlangsung seumur hidup dan membutuhkan pengobatan dan perawatan jangka panjang (World Health Organization, 2024). Tak jarang muncul kebiasaan dari masyarakat lebih memilih menggunakan obat tradisional dibandingkan melakukan pemeriksaan kesehatan pada fasilitas kesehatan seperti rumah sakit atau puskesmas, sehingga untuk mendeteksi secara dini status kesehatan masyarakat menjadi kurang efektif (Sukmana, Hardani, & Irawansyah, 2020). Prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan setiap tahun disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan mereka terutama dalam hal gaya hidup dimana masyarakat yang mempunyai kebiasaan lebih sering makan makanan yang siap saji, kurang melakukan aktifitas di luar ruangan. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Peran tenaga kesehatan dan tenaga pendidik kesehatan sangatlah penting dan sangat dibutuhkan

Hasnawati Sawidi*, Guntur Fara Nur, Fadillah, Naldi

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Hasnawati Sawidi. *Email: watihasnawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.781>

Edukasi tentang manfaat pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan di Desa Tanete Kabupaten Maros

dalam upaya peningkatan kesadaran masyarakat baik melalui penyuluhan dan sosialisasi yang bisa dilakukan melalui tatap muka dan bisa juga dilakukan melalui media online.

Dalam menjalankan pelaksanaan program pemerintah terkait pemeriksaan kesehatan secara gratis kepada masyarakat maka Universitas Megarezky, khususnya dosen program studi S1 Administrasi Rumah Sakit melakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat di Desa Tanete Kabupaten Maros tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan sebagai upaya pendeteksian penyakit sejak dini serta dapat mengetahui risiko, dampak dan tingkat penyebarannya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Desember 2024, mulai pukul 08.00 hingga 12.00 di Kantor Desa Tanete Kabupaten Maros dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Dengan melakukan observasi awal berupa survei ke desa untuk melihat pola hidup sehat yang sudah dilakukan oleh masyarakat. Kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan mengumpulkan masyarakat di Kantor Desa Tanete. Adapun kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan:

Tahap persiapan

- a. Mengidentifikasi masalah melalui survei awal.
- b. Melakukan koordinasi dengan pihak kepala desa untuk mendapatkan dukungan dalam pelaksanaan program.
- c. Menyiapkan materi edukasi mengenai pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan.

Tahap pelaksanaan

- a. Memberikan penyuluhan mengenai pola hidup sehat, penyebab, gejala, dampak yang ditimbulkan.
- b. Melakukan observasi pemeriksaan kesehatan masyarakat melalui pemeriksaan kolesterol, gula darah dan asam urat.
- c. Mengadakan kuis dan sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta setelah edukasi.

Tahap evaluasi

- a. Para peserta mengikuti kegiatan dengan antusias setelah mendapatkan pengetahuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan.
- b. Mendapatkan data kesehatan masyarakat berupa data tentang hasil pemeriksaan cek kolesterol, gula darah dan asam urat setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan.
- c. Para peserta memahami keterkaitan antara menjalankan pola hidup sehat dengan data hasil pemeriksaan.

Tahap keberlanjutan program

- a. Tim pengabdian masyarakat akan memberikan peningkatan pengetahuan terkait dari hasil pemeriksaan kesehatan masyarakat dalam upaya pencegahan terjadinya penyakit dengan melakukan pola hidup sehat.
- b. Memonitor pencapaian target setelah adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat dan pemberian edukasi tentang bagaimana mengatur pola hidup sehat agar supaya kesehatan bisa terjaga dengan baik.
- c. Pihak terkait akan membuat program dan memfasilitasi kegiatan pemeriksaan kesehatan pada masyarakat secara rutin.

Hasnawati Sawidi*, Guntur Fara Nur, Fadillah, Naldi

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Hasnawati Sawidi. *Email: watihasnawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.781>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki sasaran adalah untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat seperti rajin melakukan aktifitas fisik, mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji, dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Tinggi rendahnya aktivitas fisik serta pola hidup sehat yang diterapkan oleh masyarakat sangat berpengaruh terhadap tingkat kesehatan masyarakat (Atmaja, Astra, & Suwiwa, 2021).

Peningkatan pengetahuan dalam penyuluhan ini meliputi tentang pola hidup sehat, penyebab, dampak jangka panjang jika tidak ditangani, dan pemeriksaan kesehatan. Masyarakat mendapatkan tambahan informasi tentang keterkaitan menjaga kesehatan diri, keluarga dan lingkungan, dimana pola hidup sehat mempunyai pengaruh terhadap terjadinya penyakit dan dampak penyebarannya. Disela sela kegiatan penyuluhan tak lupa juga panitia menyisipkan kegiatan tanya jawab serta kuis. Peserta yang bisa menjawab pertanyaan dan kuis maka akan mendapatkan hadiah, disamping itu juga dengan adanya pertanyaan yang diberikan kepada peserta hal itu bisa mengukur tingkat pengetahuan mereka sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini masyarakat menjadi lebih mengerti tentang bagaimana menjaga pola hidup sehat mereka sehingga kedepannya mereka bisa lebih memproteksi diri mereka terhadap penyakit. Mengajarkan gaya hidup sehat kepada masyarakat bukanlah hal yang mudah, tetapi menanamkan kebiasaan dengan pola hidup sehat sejak dini merupakan langkah yang tepat untuk membuat masyarakat memahami pentingnya kesehatan. Hal ini dimulai dengan kesadaran individu terhadap gaya hidup sehat, sehingga nantinya masyarakat akan melakukannya secara mandiri tanpa harus dipaksa. Upaya menanamkan gaya hidup bersih dan teratur harus dilakukan, karena gaya hidup sehat merupakan kebutuhan dasar manusia (Mulyana, Lestari, Pratiwi, Rohmah, Tri, Agustina, & Hefty, 2024).

Tanggapan positif dari peserta menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat diterima dengan baik dan dianggap bermanfaat. Ada beberapa masukan dari masyarakat agar supaya kegiatan ini berkelanjutan atau rutin dilakukan. Langkah-langkah tindak lanjut yang direncanakan, seperti penyebaran informasi melalui media sosial dan menjalin kerjasama dengan pemerintah setempat yang bertujuan untuk memperluas jangkauan edukasi agar lebih banyak warga bisa merasakan manfaatnya. Evaluasi jangka panjang terhadap dampak kegiatan ini juga penting dilakukan untuk mengukur efektivitasnya dan memberikan perbaikan yang diperlukan.

SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Pengetahuan tentang pentingnya tindakan pemeriksaan kesehatan akan memberikan pengaruh pemahaman masyarakat terhadap aspek kesehatan.

SARAN

Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan desiminasi informasi kepada seluruh masyarakat di Desa Tanete Kabupaten Maros sehingga dapat memperluas jangkauan informasi yang bermanfaat dan dampak positif dari pola hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dosen penyelenggara kegiatan penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung dengan lancar dan sukses sesuai dengan harapan dosen serta semua peserta yang terlibat.

Hasnawati Sawidi*, Guntur Fara Nur, Fadillah, Naldi

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Hasnawati Sawidi. *Email: watihasnawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.781>

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal promkes*, 1(2), 111-117.
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 5(1), 20-25.
- Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas fisik serta pola hidup sehat masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128-135.
- Fadhilah, S. N., Rohita, T., & Milah, A. S. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamarican Kabupaten Ciamis Tahun 2020.
- Harwandy, H., & Maziyyah, N. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kepatuhan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kasihan 1 Bantul. *Research Repository*. Diakses dari: <https://repository.umy.ac.id/handle/123456789/16104>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. Diakses dari: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pokok-Pokok Renstra Kemenkes 2020-2024. Pokja Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024. Diakses dari: [https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cEdQdm1WVXZuRXhad3FtVXduOW1WUT09/2024/03/Rencana%20Strategis%20Kementerian%20Kesehatan%20Tahun%202020-2024%20\(Litbangkes\).pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cEdQdm1WVXZuRXhad3FtVXduOW1WUT09/2024/03/Rencana%20Strategis%20Kementerian%20Kesehatan%20Tahun%202020-2024%20(Litbangkes).pdf)
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333.
- Notoatmodjo, S. (2003). Pengantar pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku. Yogyakarta: Andi Offset.
- 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.
- 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), 19-26.
- World Health Organization (2024). Noncommunicable diseases. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Hasnawati Sawidi*, Guntur Fara Nur, Fadillah, Naldi

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Hasnawati Sawidi. *Email: watihasnawati08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.781>