

Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif Melalui Edukasi Pola Hidup Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis

Degenerative Diseases Prevention Through Healthy Lifestyle Education and Free Health Check-Ups

**Benaya Yamin Onesiforus^{1*}, Materius Kristiyanto¹, Apriani Kartika¹, Salsa Aten Riya¹,
Samuel Marchel¹, Winda Istiani¹, Viana Islamaudy¹, Maria Pritinsia¹**

¹Program Studi Analis Kesehatan Program Diploma Tiga, Politeknik Katolik Mangunwijaya
Jl. Sriwijaya No.104 Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

*Penulis korespondensi: benayayamin@gmail.com

Abstrak: Masyarakat Kelurahan Bandarharjo merupakan kelompok masyarakat dengan mayoritas berada pada golongan ekonomi menengah kebawah yang umumnya kurang mendapat perhatian. Permasalahan yang dihadapi oleh warga Kelurahan Bandarharjo adalah tidak pernah melakukan dan kurangnya fasilitas kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Kurangnya pemeriksaan rutin dapat menyebabkan timbulnya penyakit pada warga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat Bandarharjo mengenai pentingnya edukasi menjaga pola hidup sehat untuk pencegahan timbulnya penyakit degeneratif. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis dengan metode POCT. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat antusias dengan kegiatan penyuluhan dan mendapatkan informasi kesehatan mengenai kadar glukosa dan asam urat dalam darah. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan telah memberikan manfaat dengan penyediaan informasi kesehatan jasmani pribadi bagi masyarakat Kelurahan Bandarharjo.

Kata kunci: Bandarharjo, Penyakit Degeneratif, Edukasi Pola Hidup Sehat, Pemeriksaan Kesehatan

Abstract: The residents of Bandarharjo Village are a community group, with a majority belonging to the lower-middle class, who generally receive little attention. The problem faced by the residents of Bandarharjo Village is the lack of regular health check-ups and the absence of health facilities for routine health checks. The lack of routine check-ups can lead to the emergence of diseases in residents. This community service activity aims to educate Bandarharjo residents about the importance of maintaining a healthy lifestyle to prevent the onset of degenerative diseases. This activity was implemented through counseling and free health checks using the POCT method. The activity results showed that the community was enthusiastic and received health information on glucose and uric acid levels. It can be concluded that the community service activity has benefited residents of Bandarharjo Village by providing personal health information.

Keywords: Bandarharjo, Degenerative Diseases, Healthy Lifestyle Education, Health Checks

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang disebabkan oleh kerusakan atau penurunan fungsi organ tubuh yang terjadi secara perlahan (Guyton dan Hall, 2006; Nussbaum et al., 2007). Penyakit degeneratif tidak disebabkan oleh karena ada pengaruh infeksi dari organisme patogen. Beberapa penyakit degeneratif yang umum dijumpai dalam masyarakat adalah diabetes melitus, penyakit jantung koroner, asam urat, hipertensi, obesitas, Parkinson, Alzheimer, dan

sebagainya. Pada masa lalu penyakit-penyakit ini umumnya dijumpai pada golongan usia lanjut, tetapi trend masa sekarang menunjukkan bahwa penyakit degeneratif juga sudah dimulai pada generasi muda, baik pada remaja dan anak-anak. Hasil Riskesdas tahun 2021 menunjukkan bahwa penyakit degeneratif merupakan penyebab utama dari kematian ibu setelah melahirkan pada tahun 2020 (Kemenkes, 2021). Menurut Data Statistik Kesehatan tahun 2022, penyakit degeneratif menduduki 6 dari 10 peringkat teratas penyakit di tahun 2017 di Indonesia. Stroke, jantung

iskemik, dan diabetes masing-masing menempati peringkat satu, dua, dan tiga (BPS, 2023). Tidak mengherankan apabila pemerintah menjadikan berbagai indikator terkait penyakit tidak menular dan obesitas sebagai indikator untuk mengukur pencapaian pemenuhan layanan dasar dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing dalam RPJMN 2020-2024. Upaya pemerintah ini juga sejalan dengan target global yang menargetkan pada tahun 2030, mengurangi hingga sepertiga angka kematian dini akibat penyakit tidak menular, melalui pencegahan dan pengobatan, serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.

Pemerintah telah mencanangkan berbagai program kesehatan CERDIK untuk mencegah peningkatan kasus penyakit degeneratif melalui beberapa kegiatan, antara lain: (a) cek kesehatan berkala, (b) rajin aktivitas fisik, (c) diet sehat dan seimbang, (d) istirahat yang cukup, dan (e) pengelolaan stres. Pengecekan kesehatan berkala bertujuan agar masyarakat dapat memperoleh informasi kesehatan dengan cepat dan diharapkan dapat ditindaklanjuti dengan bijaksana untuk menghindar dari penyakit degeneratif. Peningkatan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, senam mingguan, dan berolahraga diharapkan dapat memberikan efek kesehatan pada masyarakat merupakan solusi dari fenomena malas gerak di masyarakat. Kementerian Kesehatan (2023) juga menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang baik dan teratur perlu dilakukan tiga hingga lima kali setiap minggunya, dengan waktu paling sedikit 150 menit seminggu. Diet sehat dan seimbang yang disarankan adalah dengan memperbanyak konsumsi buah-buahan/sayuran setiap hari. Sebagaimana tertulis dalam Permenkes RI No.41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, WHO secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayuran dan 150 gram buah-buahan. Penduduk dikategorikan “cukup” konsumsi buah-buahan dan sayuran apabila mengonsumsi buah-buahan dan/atau sayuran minimal lima porsi per hari selama tujuh hari dalam seminggu. Selain gizi yang cukup,

masarakat juga disarankan agar memenuhi jam istirahat yang cukup dengan rincian pada penduduk 18-40 tahun 7-8 jam/hari, penduduk 40-60 tahun 7 jam/hari, dan yang terakhir, penduduk umur 60 tahun ke atas memiliki kebutuhan tidur selama 6 jam/hari. Pengelolaan stres dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, misalnya saja membicarakan keluhan dengan orang yang dapat dipercaya, melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan, menjaga kesehatan, melakukan hobi yang bermanfaat, meningkatkan ibadah, mendekatkan diri kepada Tuhan, berpikir positif, menenangkan pikiran dengan relaksasi, dan lain-lain (BPS, 2023).

Pemahaman tentang pola hidup sehat haruslah dimiliki oleh masyarakat umum. Melalui pemberian edukasi dan pemeriksaan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya dan cara pencegahan penyakit degeneratif, serta mendapatkan informasi mengenai kondisi kesehatan pribadi untuk dapat ditindaklanjuti sebagai upaya pencegahan munculnya penyakit degeneratif.

Masyarakat Kelurahan Bandarharjo merupakan kelompok masyarakat dengan mayoritas berada pada golongan ekonomi menengah kebawah yang umumnya kurang mendapat perhatian. Permasalahan yang dihadapi oleh warga Kelurahan Bandarharjo adalah tidak pernah melakukan dan kurangnya fasilitas kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Kurangnya pemeriksaan rutin dapat menyebabkan timbulnya penyakit pada warga. Hal ini juga didukung dengan kebiasaan tidak sehat dari warga seperti konsumsi gula berlebih dan jarang melakukan olahraga atau gerak badan, sehingga meningkatkan resiko timbulnya penyakit degeneratif.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan di Balai Kelurahan Bandarharjo pada tanggal 21 Mei 2023. Kegiatan ini diikuti oleh 32 peserta anggota PKK Kelurahan Bandarharjo.

Kegiatan dilakukan dengan pemberian edukasi dan dilanjutkan dengan pemeriksaan

kesehatan di tempat. Kegiatan diawali dengan pertemuan dengan perwakilan dari pihak kelurahan dan ibu PKK. Kedua pihak menghendaki adanya kegiatan edukasi kesehatan terhadap masyarakat. Polteka Mangunwijaya kemudian menawarkan 2 kegiatan, yaitu workshop pembuatan sabun cuci tangan dan sabun cuci piring dan edukasi pola hidup sehat yang disertai pemeriksaan kesehatan gratis. Kegiatan workshop pembuatan sabun cuci dilaksanakan oleh Prodi DIII Teknik Kimia, dan edukasi dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan oleh Prodi DIII Analis Kesehatan.

Edukasi pola hidup sehat dilakukan dengan penjabaran materi yang terdiri atas: (a) peran tiap jenis gizi dalam tubuh, (b) jenis-jenis penyakit degeneratif berikut gejala klinis dan penjelasan fisiologis dibalik munculnya gejala klinis, dan (c) pemeriksaan kesehatan gratis. Kegiatan pemeriksaan kesehatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan glukosa dan asam urat dalam darah menggunakan metode POCT. Gambaran pelaksanaan pemeriksaan kesehatan adalah sebagai berikut: peserta akan dipanggil berdasarkan urutan di formulir pendaftaran, peserta kemudian diarahkan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu, kemudian peserta diarahkan ke meja pemeriksaan umum dan diberikan opsi untuk menjalani kedua jenis pemeriksaan (glukosa dan asam urat) atau hanya salah satunya (Mawarti dkk., 2022).

Hasil pemeriksaan POCT akan dirangkum dalam ceklist rekap, dan dituliskan di lembar hasil pemeriksaan dan diserahkan langsung ke peserta. Peserta kemudian dapat berkonsultasi dengan narasumber berdasarkan hasil dari pemeriksaan tersebut.

Tabel 1. Nilai Rujukan Hasil Pemeriksaan Kesehatan (Widyastuti dan Sukes, 2022; Febriani dkk., 2024)

Jenis Pemeriksaan	Nilai rujukan
Tekanan Darah	TDS (mmHg) = 90-120 TDD (mmHg) = 60-80
Gula Darah	90 – 126 mg/dl (GDP) >200 mg/dl (GDS)
Asam Urat	2.0 – 7.0 mg / dl

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pembukaan dengan proses sambutan-sambutan melibatkan Lurah Bandarharjo dan Direktur Polteka Mangunwijaya. Kegiatan pertama diisi dengan workshop pembuatan sabun cuci tangan dan sabun cuci piring secara mandiri oleh tim PkM dari Prodi DIII Teknik Kimia Polteka Mangunwijaya. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan pola hidup sehat disampaikan oleh narasumber yaitu dosen dari Prodi DIII Analis Kesehatan Polteka Mangunwijaya. Kegiatan terakhir diisi dengan pemeriksaan kesehatan di Balai Kelurahan Bandarharjo. Terdapat 32 orang peserta yang semula mendaftar untuk mengikuti kegiatan, namun hanya 25 orang peserta yang ikut mengambil pemeriksaan Kesehatan gratis. Tujuh orang peserta tidak mengikuti pemeriksaan kesehatan dikarenakan ada keperluan keluarga di rumah.

Edukasi pola hidup sehat dilakukan dengan metode ceramah, dikarenakan metode ini narasumber dapat berinteraksi langsung dengan responden yang kemudian diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan dan mengubah perilaku responden. responden menerima pembelajaran yang mengarah pada transformasi menjadi apa yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu, yang dahulunya belum paham menjadi paham (Widyastuti dan Sukes, 2022). Materi edukasi memuat informasi mengenai jenis-jenis nutrisi dalam makanan, peran dan efek samping dari tiap jenis nutrisi bagi tubuh, jenis-jenis penyakit degeneratif dan pola hidup sehat untuk pencegahan penyakit degeneratif. Penjelasan mengenai jenis nutrisi ditekankan pada 3 nutrisi utama, yaitu: karbohidrat, lemak, dan protein. Ketiga nutrisi ini berperan sebagai sumber utama bagi tubuh untuk menghasilkan energi dan perbaikan sel-sel yang mati. Penjelasan mengenai karbohidrat, lemak, dan protein diawali dengan proses pencernaan dalam tubuh terhadap ketiga nutrisi tersebut, dan dijelaskan pula jenis-jenis penyakit degeneratif yang berkaitan. Bagian berikutnya disampaikan mengenai 3 penyakit degeneratif yang umum dijumpai di masyarakat yaitu: diabetes melitus, asam urat,

dan stroke. Penjelasan meliputi gejala-gejala klinis yang terjadi pada penyakit tersebut dan faktor-faktor penyebabnya. Bagian akhir penyuluhan diisi dengan materi mengenai prinsip-prinsip dari pola hidup sehat dan pentingnya melakukan pengecekan kesehatan secara rutin. Prinsip pola hidup sehat yang disampaikan kepada masyarakat adalah agar masyarakat menyadari pentingnya membatasi jumlah asupan, disiplin jam makan, dan berolahraga (Widyastuti dan Sukes, 2022; Sarman dkk., 2022; Runtu, dkk, 2024; Sinay dkk., 2025). Pembatasan jumlah asupan dilakukan berdasarkan prinsip “makan sebelum

lapar, dan berhenti makan sebelum kenyang”. Hal ini ditujukan agar masyarakat senantiasa teringat untuk tidak makan berlebihan dalam segala kondisi, termasuk saat puasa. Masyarakat juga diingatkan akan pentingnya untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, minimal 1 kali dalam setahun, untuk dapat mendeteksi dini tanda-tanda dari penyakit degeneratif (Runtu, dkk, 2024). Pada sesi tanya jawab, peserta antusias bertanya mengenai jenis olahraga yang murah dan mudah dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat.



Gambar 1. Kegiatan Pembukaan dan Edukasi Pola Hidup Sehat



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap hasil pemeriksaan, semua peserta melakukan pemeriksaan asam urat dan gula darah. Dari 25 peserta, ditemukan 5 peserta yang memiliki nilai asam urat diatas normal (3,4-7,0 mg/dl) dengan nilai tertinggi yang didapat adalah 9,1. Kelima peserta tersebut berjenis kelamin laki-laki. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pola konsumsi dan kurangnya aktivitas gerak badan. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa pola makan warga Kelurahan Bandarharjo

cenderung mengarah pada makanan produk kedelai seperti tempe dan tahu yang lunak, sehingga mudah ditelan oleh lansia. Kurangnya aktivitas gerak badan disebabkan oleh kemampuan tubuh lansia yang sudah susah untuk bergerak. Pada hasil pemeriksaan gula darah, ditemukan 15 peserta yang memiliki nilai diatas normal (<200 mg/dl) dengan nilai tertinggi adalah 275 mg/dl (Ibu S). Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa Ibu S gemar mengkonsumsi kudapan kering dan teh manis.

Pengukuran glukosa berdasarkan pada GDS (gula darah sewaktu) disebabkan karena selisih waktu pemeriksaan yang rendah dengan waktu sarapan di Balai Kelurahan Bandarharjo.

SIMPULAN

Hasil kegiatan ini dapat disimpulkan kegiatan pengabdian Masyarakat ini sangat efektif dalam membantu meningkatkan pemahaman warga terhadap pentingnya pola hidup sehat dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah timbulnya penyakit degeneratif. Masyarakat juga sangat terbantu dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan dikarenakan memberikan data kesehatan secara langsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Desa dan jajaran di Kelurahan Bandarharjo atas kerja sama dan dedikasi mereka dalam mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Partisipasi aktif anggota PKK sebagai peserta dan kesediaan mengikuti kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu faktor keberhasilan program ini. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada tim pelaksana program dari Prodi DIII Analis Kesehatan dan Prodi DIII Teknik Kimia yang telah bekerja keras dan kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2022. Semarang: CV Surya Lestari
- Febriani, I., Annah, I., Miden, D.K. (2024). Skrining Diabetes Tidak Terdiagnosis pada Remaja di SMA Bukit Rawi Kecamatan Kahayan Tengah. JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 5 (4), 1367-1382, Doi: <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i4.2031>
- Guyton, A.C. dan Hall, J.E. (2006). Textbook of Medical Physiology 11th edition. Philadelphia: Elsevier Inc

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Mawarti, H., Masruroh, Istiqomah, S.B.T., Fatmawati, D.A. (2022). Pemeriksaan Kesehatan Penglihatan, Pendengaran dan Gigi pada Anak di SD Plus Jombang. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 3 (1), 55-62 <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/275>
- Nussbaum, R.L., McInnes, R.R., Willard, H.F. (2007). Thompson & Thompson Genetic in Medicine 7th edition. Philadelphia: Saunders Elsevier
- Runtu, A.R., Enggune, M., Pondaag, A., Lariwu, C., Sarayar, C., Pondaag, L., Lolowang, N., Merentek, G., Lontaan, E., Sumarauw, J. (2024). Penyuluhan Kesehatan Diabetes Mellitus dan Deteksi Kadar Gula Darah pada Lansia. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 5 (1), 1492-1499, DOI: <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/3009>
- Sarman, Fauzan, M.R., Rumaf, F., Akbar, H. Darmin, Muzayyana, Agustin, Saleh, S.N. (2022). Promosi Kesehatan Dalam Pencegah Penyakit Degeneratif Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kotamobagu. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 3 (1), 225-231, DOI: <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/322>
- Sinay, H., Lating, Z., Tunny, R. (2025). Edukasi Kesehatan Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Lateri. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 6 (2), 3184-3187, DOI: <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i2.5061>
- Widyastuti, P.A dan Sukesi, T.W. 2022. Penyuluhan Kesehatan untuk Pencegahan Hipertensi di Dusun Druwo, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2022. JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 3 (3), 566-576 <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v3i3.1029>