

## Upaya Peningkatan Pola Hidup Sehat Masyarakat guna Mewujudkan Indonesia Sehat

**Muh Sungging P<sup>1</sup>, Raymond F Runtu<sup>2</sup>, Halik Wijaya<sup>3</sup>, Brilliant Margalin<sup>4</sup>, Sholikudin<sup>5</sup>, Mukti Ali<sup>6</sup>, Khoirul Ngibad<sup>7\*</sup>**

<sup>1,2,4,5,6</sup> Analis Kesehatan, Universitas Maarif Hasyim Latif

<sup>6</sup> Manajemen, Universitas Maarif Hasyim Latif

\*Email: [khoirul\\_ngibad@dosen.umaha.ac.id](mailto:khoirul_ngibad@dosen.umaha.ac.id)

### ABSTRACT

*Health problems currently increasing in the number of sufferers are degenerative diseases, which are non-communicable diseases that can affect a person's productivity. Most sufferers only carry out examinations when symptoms arise. WHO estimates that by 2020 non-communicable diseases will account for 73% of deaths. In addition, there are also problems in the form of stunting which is a problem, especially in the future it will affect the quality of human resources. The method of implementing community service activities in the Panjunan sub-district area, Sukodono is carried out by conducting counseling and free checks for blood sugar, cholesterol, and uric acid. Counseling is carried out with the theme of stunting which will be followed by a complete blood and urine examination. The results of this community service activity are the provision of knowledge for the community and early detection of degenerative diseases in residents of the Panjunan, Sukodono sub-district, through complete blood and urine tests.*

**Keywords:** *Counseling, PkM, Healthy Lifestyle, Health examination*

### ABSTRAK

*Masalah kesehatan yang saat ini sedang meningkat jumlah penderitanya yaitu penyakit degeneratif yang merupakan penyakit tidak menular yang dapat mempengaruhi produktivitas seseorang dan sebagian besar penderita baru melakukan pemeriksaan ketika timbul gejala. WHO memperkirakan pada tahun 2020 penyakit tidak menular mengakibatkan 73% kematian. Selain itu, juga terdapat permasalahan berupa kejadian stunting yang menjadi permasalahan terutama ke depan akan berpengaruh kepada kualitas sumber daya manusia. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian di wilayah kelurahan Panjunan, Sukodono dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan dan pemeriksaan gratis untuk gula darah, kolesterol dan asam urat. Penyuluhan dilakukan dengan tema stunting yang akan dilanjutkan dengan pemeriksaan darah dan urin lengkap. Hasil kegiatan pengabdian ini berupa pembekalan pengetahuan bagi masyarakat dan deteksi dini adanya penyakit degeneratif pada warga kelurahan Panjunan, Sukodono, melalui pemeriksaan darah dan urin lengkap.*

**Kata Kunci:** *Penyuluhan, PkM, Pola hidup sehat, Pemeriksaan kesehatan*

### PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang saat ini sedang meningkat jumlah penderitanya yaitu penyakit degeneratif yang merupakan penyakit tidak menular yang dapat mempengaruhi produktivitas seseorang dan sebagian besar penderita baru melakukan pemeriksaan ketika timbul gejala. WHO memperkirakan pada tahun 2020 penyakit tidak menular mengakibatkan 73% kematian. Peningkatan ini dipengaruhi oleh kondisi kemakmuran di suatu negara yang akan berdampak pada pola hidup yang buruk, tingkat stres yang tinggi dapat menjadi faktor meningkatnya kejadian penyakit degeneratif (Amila et al., 2021). Contoh penyakit degeneratif yaitu diabetes, hipertensi dan asam urat (Gout). Penyakit degeneratif memiliki tingkatan mortalitas yang besar serta dapat mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Fandinata & Ernawati, 2020).

Kondisi kemakmuran suatu negara selain dapat meningkatkan jumlah penderita penyakit

degeneratif juga dapat mempengaruhi kejadian stunting pada anak-anak. Peningkatan kemakmuran akan menunjukkan peningkatan status ekonomi seseorang yang akan berpengaruh terhadap kejadian stunting. WHO telah mendata bahwa kejadian balita yang mengalami stunting di Indonesia masih cukup tinggi (Budhiastuti & Rahfiludin, 2019). Hal ini tentu akan berakibat kepada kualitas sumber daya manusia.

Pelayanan sosial yang dikelola dan diorganisir dengan baik diharapkan dapat mengemas misi pendidikan dan sarana untuk menyasar mereka yang membutuhkan sehingga dapat meningkatkan taraf hidup dan pertumbuhan jangka panjang, kesejahteraan yang mandiri dan terarah, terutama bagi masyarakat dengan sedikit pengetahuan tentang kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mendorong peningkatan kesejahteraan kesehatan masyarakat.

Hasil survey yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan beberapa permasalahan mitra yaitu: 1. Minimnya informasi terkait dengan kesehatan keluarga dan tumbuh kembang anak, 2. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan diri sendiri dan keluarga, dan 3. Perlu dukungan dari pihak luar terkait informasi penyakit degeneratif dan cara deteksi dini.

## **METODE**

Survey lokasi dilaksanakan dengan kegiatan musyawarah mengenai lokasi, waktu pelaksanaan kegiatan dan interview seputar keadaan warga dengan memperhatikan masukan dari petugas desa setempat. Selain itu juga melakukan pendataan dan pemberian undangan terhadap warga yang akan menjadi sasaran program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Tahapan selanjutnya yaitu persiapan alat dan bahan yang akan digunakan pada kegiatan. Disamping persiapan alat dan bahan juga dilakukan pelatihan penggunaan alat untuk mahasiswa. Pelatihan ini perlu dilakukan untuk melatih mahasiswa agar tidak kesulitan dalam mengoperasikan alat ketika kegiatan. Selesai pelatihan penggunaan alat maka dilakukan persiapan bahan terutama reagen untuk menunjang pemeriksaan. Kegiatan pengabdian dilakukan sesuai jadwal yang telah disepakati. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh panita kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan oleh dosen terkait dengan stunting. Selanjutnya penjelasan alur pemeriksaan oleh panita dan dilanjutkan dengan pemeriksaan yang dilakukan oleh mahasiswa. Pemeriksaan meliputi pemeriksaan darah dan urin menggunakan alat dan reagen yang sudah disiapkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sasaran khalayak dalam kegiatan PkM ini adalah seluruh masyarakat khususnya masyarakat desa Panjunan, kecamatan Sukodono, kabupaten Sidoarjo serta Kepala Sekolah SMP, SMA dan SMK YPM Panjunan. Peserta yang hadir dalam kegiatan PkM ini terdiri dari 5 Dosen pelaksana pengabdian kepada masyarakat Desa Panjunan, 21 mahasiswa D3 TLM UMAHA Sidoarjo, perangkat desa terdiri dari Kepala desa Panjunan, Ketua RW dan Ketua RT, kepala sekolah SMP, SMA dan SMK YPM Panjunan serta masyarakat setempat dibantu oleh staf dari UMAHA.

Kegiatan PkM yang dilaksanakan di Desa Panjunan, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo dimulai dengan penyuluhan tentang Stunting yang dilakukan oleh dr. Brilliant Margalin, Sp.PK (**Gambar 1**). Setelah selesai penyuluhan kegiatan, dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan, yaitu gula darah, kolesterol dan asam urat dengan sampel yang berasal dari Darah Lengkap (DL) dan Urin (**Gambar 2** dan **3**). Pemeriksaan dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UMAHA dengan didampingi oleh dr Raymond F. Runtu, Sp.PK. Keluaran kegiatan berupa hasil pemeriksaan yang langsung diberikan kepada masyarakat pada hari berikutnya. Hasil pemeriksaan tersebut berisi tentang data diri pasien dan nilai-nilai pemeriksaan dari sampel darah dan urin.



**Gambar 1.** Penyampaian materi penyuluhan oleh dr. Brilliant Margalin, Sp.PK



**Gambar 2.** Pendaftaran pemeriksaan kesehatan



**Gambar 3.** Pendaftaran pemeriksaan

Keluaran yang didapatkan diharapkan tingkat pemahaman masyarakat terkait dengan stunting dapat bertambah. Hal ini dibuktikan dengan warga yang antusias melakukan tanya jawab sehingga informasi yang diterima dapat disampaikan secara maksimal. Selain itu juga diharapkan kesadaran masyarakat akan meningkat terutama untuk masalah kesehatan baik kesehatan diri sendiri maupun kesehatan keluarga. Antisipasi terhadap penyakit degeneratif juga perlu ditingkatkan sehingga dengan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat tercapai keluaran tersebut.

Kegiatan PkM ini dapat memberikan beberapa manfaat bagi warga Desa Panjunan Kecamatan Sukodono diantaranya:

- Meningkatkan informasi kepada warga terkait dengan stunting, mulai dari penyebab hingga dari pencegahan,
- Meningkatnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan baik diri sendiri maupun keluarga,
- Meningkatnya informasi masyarakat tentang penyakit degeneratif serta cara pencegahan maupun terapi pengobatan,
- Mendapatkan konsultasi gratis seputar kesehatan maupun hasil pemeriksaan yang telah diberikan.

## **SIMPULAN**

Kegiatan PkM dapat terlaksana dengan lancar. Kegiatan ini mendapat dukungan dari tokoh masyarakat dan warga yang dibuktikan dengan banyaknya warga dan ketua RT yang datang dalam kegiatan ini. Beberapa peserta juga terlihat aktif dalam melakukan tanya jawab ketika dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan. Beberapa warga yang telah menerima hasil pemeriksaan juga dapat melakukan konsultasi ke dokter.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Amila, A., Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 102–112.
- Budiastuti, I., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Faktor risiko stunting pada anak di negara berkembang. *Amerta Nutrition*, 3(3).
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Penerbit Graniti.