



## PELAKSANAAN MEDICAL CHECKUP SEDERHANA PADA WARGA RW 06, JATIWARNA, PONDOK MELATI, BEKASI

Citra Amaniah Anhar<sup>1</sup>, Liza Laela Abida<sup>2</sup>, Ganuesa Puput Dinda Kurniawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail<sup>1</sup>: [Lizalaela@gmail.com](mailto:Lizalaela@gmail.com)

### Abstract

This community service is carried out for early prevention of non-communicable diseases and to determine the health status of the community in RW 06, Jariwarna, Pondok Melati, Bekasi. The method used in this community service has 3 stages, namely the survey stage, the preparation stage and the implementation stage. At the implementation stage there are 4 activities, namely checking blood pressure, checking fasting blood glucose, checking cholesterol and checking uric acid. The conclusion of this activity is that the average resident in RW 06 Jatiwarna does not yet have a healthy diet, so the results of a simple medical checkup show that the results are increased in blood pressure by a percentage of 63%, fasting blood glucose by a percentage of 54%, cholesterol by a percentage of 62% . For the next activity, you can teach participants about the topic of healthy eating patterns.

### Abstrak

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk upaya pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular dan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat di RW 06, Jariwarna, Pondok Melati, Bekasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini terdapat 3 tahapan yaitu tahap survey, tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahapan pelaksanaan terdapat 4 kegiatan yaitu pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah puasa, pemeriksaan kolesterol dan pemeriksaan asam urat. Kesimpulan pada kegiatan ini adalah rata-rata warga di RW 06 Jatiwarna belum memiliki pola makan yang sehat, sehingga hasil *medical checkup* sederhana didapatkan hasilnya yang meningkat pada tekanan darah dengan presentase 63%, glukosa darah puasa dengan presentase 54%, kolesterol dengan presentase 62%. Untuk kegiatan selanjutnya dapat mengajarkan peserta dengan topik pola makan sehat.

Kata kunci: *medical check up*, pengabdian masyarakat, Jatiwarna

---

### Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang Kesehatan No 36 tahun 2009). Pada saat ini telah terjadi transisi epidemiologi yaitu terjadinya perubahan pola penyakit yang pada awalnya didominasi oleh penyakit menular namun sekarang didominasi oleh penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit non infeksi yang berlangsung seumur hidup dan membutuhkan pengobatan dan perawatan jangka panjang. Laporan World Health Organisation (WHO) tahun 2013 menunjukkan bahwa PTM merupakan penyebab utama kematian di dunia, yaitu 63% dari semua kematian tahunan. PTM membunuh lebih dari 36 juta orang setiap tahunnya. Sekitar 80% dari semua kematian PTM terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah(4) .

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi 10 penyakit tidak menular di Indonesia yaitu asma (4,5%), PPOK (3,7%), kanker (1,4 per mil), diabetes melitus (2,1%), hipertensi (9,4%), hipertiroid (0,4%), jantung koroner (1,5%), gagal jantung (0,3%), stroke (12,1 per mil) dan penyakit ginjal (0,8%) .

Tingginya PTM dipicu berbagai faktor risiko antara lain merokok, kurang aktivitas fisik, dan gaya hidup tidak sehat. Riskesdas 2013 melaporkan, 36,2% penduduk usia 15 tahun ke atas merokok setiap hari, 93,5% kurang konsumsi buah dan sayur, 48,2% kurang aktivitas fisik, 24,1% perilaku sedentari (perilaku duduk 2 atau berbaring dalam kegiatan sehari-hari baik di tempat kerja, diperjalanan atau di rumah)  $\geq 6$  jam dalam sehari, 53,1% penduduk mengkonsumsi makanan dan minuman manis  $\geq 1$  kali dalam sehari serta 40,7% penduduk mengkonsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan  $\geq 1$  dalam sehari. Untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular dapat dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pelayanan Medical Check-Up untuk mengetahui sedini mungkin masalah kesehatan yang ada di dalam tubuh. Medical checkup yang dapat dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat, gula darah. Untuk itu, pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk upaya pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular dan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat di RW 06, Jariwarna, Pondok Melati, Bekasi.

## **Metode**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di RW 06, Jariwarna, Pondok Melati, Bekasi dengan sasarannya adalah pengurus RW, RT, tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan perwakilan masyarakat. Kegiatan pengabdian ini berupa medical checkup sederhana seperti pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat yang bertujuan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat di RW 06, sehingga dihapkan masyarakat memiliki kesadaran tentang status kesehatannya kemudian dapat diberikan penanganan lebih lanjut terkait kondisi kesehatan tersebut.

Tahapan kegiatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ada tiga tahapan kegiatan yaitu:

### **1. Tahapan survei**

Pada tahapan ini dilakukan survei tempat yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendekatan dengan kader setempat. Tempat yang akan digunakan harus representatif, sirkulasi udara yang baik, dan, dapat dijangkau masyarakat. Selain survey tempat, dilakukan penelusuran bahwa masyarakat di lingkungan RW 06 sudah lama tidak melakukan pemeriksaan selama pandemi COVID-19.

### **2. Tahapan persiapan**

Tahapan persiapan dilakukan dengan mempersiapkan berbagai alat pemeriksaan kesehatan seperti tensimeter, kit pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat. Selain itu, disiapkan penataan kursi dan meja yang bertujuan untuk menata pasien supaya tetap tertib dan menjaga protokol kesehatan.

### **3. Tahapan pelaksanaan**

Waktu pelaksanaan adalah hari sabtu tanggal 23 April 2022. Pada saat pelaksanaan, warga yang datang melakukan registrasi untuk kemudian dilakukan pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan darah (glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat). Setelah mendapatkan hasil, maka peserta diarahkan untuk konsultasi mengenai hasil pemeriksaan tersebut sembari diberi masukan terkait pola hidup sehat yang sesuai dengan hasil

pemeriksaan tersebut dan tidak lupa untuk diberi leaflet yang berisikan tentang pola hidup sehat.

### Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan pada hari Sabtu tanggal 23 April 2022 dari pukul 08.00 hingga pukul 11.00 yang berlangsung sukses dan lancar dengan diikuti sebanyak 50 orang dengan distribusi frekuensi pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1.  
Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Jumlah (n)	Hasil (%)
<b>JENIS KELAMIN</b>		
Laki-Laki	7	14
Perempuan	43	86
<b>USIA</b>		
25 – 40 tahun	11	22
41 – 55 tahun	18	36
> 56 tahun	21	42

Setelah dilakukan registerasi, peserta akan diarahkan untuk melakukan *medical checkup* sederhana yang terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat. Hasil *medical checkup* dipaparkan pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2.  
Hasil *medical checkup* sederhana pada Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Jumlah (n)	Hasil (%)
<b>Tekanan Darah</b>		
90-120 mmHg	18	37
> 120 mmHg	32	63
<b>Glukosa Darah Puasa</b>		
< 100 – 125 mg/dL	23	46
> 126 mg/dL	27	54
<b>Kolesterol</b>		
< 200 mg/dL	19	38
> 210 mg/dL	31	62
<b>Asam Urat</b>		
3-7 mg/dL	37	74
> 7,1 mg/dL	13	26

Sumber: Data Primer

### Pembahasan

Pada hasil pemeriksaan tekanan darah, didapatkan hasil bahwa 18 orang dengan rentang tekanan darah 90-120 mmHg dan 32 orang dengan tekanan darah >120 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa warga yang menjadi peserta pengabdian masyarakat, mengalami hipertensi memiliki presentase 63%. Setelah dikonfirmasi pada sesi konsultasi, peserta menyatakan bahwa selama bulan puasa gemar

mengonsumsi makanan santan dan gorengan. Makanan santan dan gorengan yang cenderung memiliki rasa asin yang tinggi yang akan membuat asupan natrium berpengaruh terhadap tekanan darah (Pratiwi & Wibisana, 2018). Selain dari faktor pola makan, faktor usia juga berpengaruh. Peserta di kegiatan ini memiliki usia diatas 40 tahun sebanyak 39 orang (78%) yang merupakan risiko terjadinya hipertensi. Risiko tersebut dikarenakan pada usia lebih dari 40 tahun, arteri akan mengalami penurunan kelenturan. membuat darah dipaksa untuk melewati pembuluh darah yang sempit, dan kemudian mengakibatkan tekanan darah menjadi naik (Akbar, dkk., 2020).

Pemeriksaan kadar glukosa darah puasa yang dilakukan 50 peserta. terdapat 23 orang dengan rentang hasil glukosa darah puasa 100-125 mmHg dan 27 orang dengan hasil glukosa darah puasa >126 mg/dL. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadinya hiperglikemia dengan persentase 54%. Pada saat sesi konsultasi, peserta menyatakan bahwa jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara rutin selama pandemi COVID-19. Selama masa pandemi COVID-19, aktivitas fisik sangat penting dalam penatalaksanaan hiperglikemia terutama pada kerja insulin. Dengan adanya insulin, terjadi sistem pembakaran glukosa dengan aktifitas olahraga yang dapat menurunkan kadar glukosa darah (Nurdianto *et al.*, 2021). Selain itu, melalui aktivitas fisik dapat menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot, dan memperbaiki kerja insulin (Melesie Taye *et al.*, 2020).

Pemeriksaan kadar kolesterol yang dilakukan 50 peserta, terdapat 19 orang dengan hasil kolesterol <200 mg/dL dan 31 orang dengan hasil kolesterol >210 mg/dL. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadinya hiperkolesterolemia dengan persentase 62%. Peserta yang memiliki kadar kolesterol yang diatas normal, menyampaikan pada sesi konsultasi bahwa sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan sejak awal pandemi COVID-19 tidak melakukan pemeriksaan sama sekali. Konsumsi makanan tinggi lemak berlebih yang mengandung banyak kolesterol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menimbulkan masalah terutama dapat terjadi penyumbatan pada pembuluh darah jantung dan otak (Nuraeni *et al.*, 2020). Kolesterol yang berlebih di dalam tubuh akan menjadi tumpukan di dalam dinding pembuluh darah dan dapat membentuk plak sehingga akan terjadi penyempitan pembuluh darah atau yang biasa dikenal dengan aterosklerosis (Solikin and Muradi, 2020).

Pada hasil pemeriksaan asam urat yang dilakukan pada peserta didapatkan hasil bahwa 37 orang dengan rentang kadar asam urat 3-7 mg/dL dan 13 orang dengan kadar asam urat >7,1 mg/dL. Hal ini menunjukkan bahwa peserta yang mengalami hiperurisemia memiliki persentase terkecil yaitu 26%. Beberapa peserta dikonfirmasi saat sesi konsultasi menyampaikan bahwa sering merasakan nyeri pada bagian persendian tangan maupun kaki namun diabaikan begitu saja. Terjadinya nyeri di bagian persendian tangan dan kaki merupakan salah satu gejala adanya peningkatan kadar asam urat (Sukmana, Hardani and Irawansyah, 2020). Peningkatan kadar asam urat dapat disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat yaitu sering mengonsumsi makanan dengan kadar purin tinggi seperti jeroan dan kacang-kacangan dan juga kurangnya aktivitas fisik (Maelaningsih, Sari and Juwita, 2020).

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RW 06, Jatiwarna, Pondok Melati, Bekasi dapat dinyatakan berhasil dengan melihat banyaknya masyarakat yang melakukan pemeriksaan kesehatan. Masyarakat juga menyatakan bahwa

kegiatan semacam ini untuk dilakukan rutin agar masyarakat mendapatkan pengetahuan dan pelayanan kesehatan. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa medical checkup sederhana secara gratis yang seperti demikian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatan pribadi dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan baik secara pribadi maupun ke fasilitas kesehatan terdekat. Hal ini bertujuan supaya bisa dapat dilakukan penanganan secara tepat oleh dokter.

### **Kesimpulan dan Saran**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 50 orang yang berasal dari berbagai lapisan berjalan berjalan dengan lancar. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, masyarakat mulai menyadari untuk lebih memperhatikan kualitas kesehatan pribadi melalui pemeriksaan kesehatan rutin. Dari hasil kegiatan dapat diketahui bahwa warga RW 06 Kelurahan Jatiwarna, Pondok Melati, Bekasi yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini rata-rata belum memiliki pola makan yang sehat, sehingga hasil *medical checkup* sederhana didapatkan hasilnya yang meningkat pada tekanan darah dengan presentase 63%, glukosa darah puasa dengan presentase 54%, kolesterol dengan presentase 62%. Untuk kegiatan selanjutnya dapat mengajarkan peserta dengan topik pola makan sehat.

### **Daftar Pustaka**

- Akbar, F., Syamsidar and Widya Nengsih (2020) 'Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru', *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), pp. 6–8. doi:10.35907/bgjk.v11i2.141.
- Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.
- Maelaningsih, F.S., Sari, D.P. and Juwita, T. (2020) 'Pemeriksaan Kesehatan serta Pengobatan Gratis di Kelurahan Tukmudal Kecamatan Sumber Kabupaten Cirebon', *JAM: JURNAL ABDI MASYARAKAT*, 1(1).
- Melesie Taye, G. *et al.* (2020) 'COVID-19 knowledge, attitudes, and prevention practices among people with hypertension and diabetes mellitus attending public health facilities in Ambo, Ethiopia', *Infection and Drug Resistance*, pp. 4203–4214.
- Nuraeni, A. *et al.* (2020) 'Pengabdian Masyarakat: Pengecekan Kesehatan (Tekanan Darah, Kolesterol, Gula Darah Dan Asam Urat) Di Desa Sukadana Comprang Kab. Subang', *Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Teknologi Rekayasa*, 3(1), pp. 66–72.
- Nurdianto, A.R. *et al.* (2021) 'Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Mengontrol Kadar Glukosa Darah Puasa bagi Anggota Prolanis Puskesmas Trosobo, Sidoarjo saat Pandemi COVID – 19', *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung*, 1, pp. 387–399. doi:10.33479/senampengmas.2021.1.1.387-399.
- Pratiwi, O.M. and Wibisana, A.A. (2018) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi', *Ikesma*, 14(2), p. 77. doi:10.19184/ikesma.v14i2.10458.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Solikin, S. and Muradi, M. (2020) 'Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat

Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah', *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), pp. 143–152. doi:10.51143/jksi.v5i1.230.

Sukmana, D.J., Hardani, H. and Irawansyah, I. (2020) 'Pemeriksaan Kesehatan Gratis sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular', *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), pp. 19–26.