

Peningkatan Kualitas Kesehatan Warga Melalui Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Edukasi Gaya Hidup Sehat di Posyandu Kenanga Kelurahan Sukarame

Andri Marta¹, Hilya Zaini Salsabila², Salsabila Rayhana³, Abdur Rohim⁴, Nailah Adelia Putri⁵, Aniqa Salma Zhafira⁶, Isma Fitriana⁷, Ghita Melia Aufa Zahrah⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

Received : 5 Juni 2026, Revised : 11 Juni 2026, Published : 23 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Andri Marta

E-mail: andrimarta90@fisip.unila.ac.id

Abstrak

Di Kelurahan Sukarame, terutama di area kerja Posyandu Kenanga, masih ada banyak warga yang kurang menyadari pentingnya memantau kesehatan secara rutin dan belum memahami cara hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dengan memberikan pemeriksaan kesehatan gratis dan sosialisasi terkait permasalahan tersebut. Tahapan yang dilakukan meliputi: pertama, pengecekan kondisi kesehatan fisik seperti mengukur tekanan darah, memeriksa kadar gula darah, dan mengecek kadar asam urat; kedua, memberikan pemahaman tentang kesehatan dengan cara memberikan sosialisasi secara langsung mengenai pantangan makanan, gaya hidup sehat dan kegiatan olahraga yang baik; serta ketiga, melakukan penilaian melalui pengamatan langsung terhadap partisipan. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 56 warga dari Kelurahan Sukarame. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang diperiksa memiliki risiko terkena tekanan darah tinggi dan kadar gula darah sedikit tinggi. Pemeriksaan kesehatan gratis serta edukasi tentang gaya hidup sehat terbukti membantu mendeteksi masalah kesehatan lebih awal dan meningkatkan pengetahuan warga tentang cara mencegah penyakit.

Kata kunci - pemeriksaan kesehatan, edukasi gaya hidup sehat, posyandu

Abstract

In Sukarame Village, especially in the Kenanga Posyandu work area, there are still many residents who are unaware of the importance of regular health monitoring and do not understand how to live a healthy lifestyle. This community service activity aims to improve the quality of public health by providing free health checks and socialization related to these issues. The stages involved were: first, checking physical health conditions such as measuring blood pressure, checking blood sugar levels, and checking uric acid levels; second, providing an understanding of health by giving direct information about dietary restrictions, healthy lifestyles, and good exercise activities; and third, conducting assessments through direct observation of participants. The activity was attended by 56 residents from Sukarame Village. The examination results showed that most of the people examined were at risk of high blood pressure and slightly high blood sugar levels. Free health checkups and education on healthy lifestyles have proven to help detect health problems early and increase residents' knowledge on how to prevent disease.

Keywords - health checkups, healthy lifestyle education, integrated health service post

How To Cite : Marta, A., Salsabila, H. Z., Rayhana, S., Rohim, A., Putri, N. A., Zhafira, A. S., Fitriana, I., & Zahrah, G. M. A. (2026). Peningkatan Kualitas Kesehatan Warga Melalui Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Edukasi Gaya Hidup Sehat di Posyandu Kenanga Kelurahan Sukarame. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(4), 1648 - 1652. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4559>

Copyright ©2026 Andri Marta, Hilya Zaini Salsabila, Salsabila Rayhana, Abdur Rohim, Nailah Adelia Putri, Aniq Salma Zhafira, Isma Fitriana, Ghita Melia Aufa Zahrah

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke kini menjadi masalah kesehatan global yang sangat serius karena sering menyebabkan kematian dan kecacatan (Nurrahmat & Zamli, 2025), termasuk di Indonesia. Peningkatan kasus penyakit ini sering terjadi karena perubahan gaya hidup masyarakat yang tidak sehat dan kurangnya kesadaran masyarakat untuk mendeteksi dini faktor-faktor risiko kesehatan (Santika & Kurniawan, 2025).

Mencegah PTM membutuhkan pendekatan yang menyeluruh, mulai dari memberikan informasi tentang kesehatan hingga pemeriksaan rutin. Edukasi kesehatan sangat penting karena membantu masyarakat memahami bahaya penyakit degeneratif serta cara mengubah gaya hidup agar bisa mencegahnya (Nurrahmat & Zamli, 2025). Selain memberikan edukasi, pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, kadar asam urat serta Indeks Massa Tubuh (IMT) sangat penting untuk mendeteksi tanda-tanda penyakit sejak dini (Santika & Kurniawan, 2025), sebelum kondisi tersebut memburuk.

Di tingkat masyarakat, keberhasilan program pencegahan ini sangat bergantung pada partisipasi aktif tenaga kesehatan dan adanya layanan seperti Posyandu atau Posbindu. Kader kesehatan memainkan peran penting sebagai orang yang mengkoordinasikan, mendorong, mengawasi, dan memberi saran, sehingga mendorong masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan mereka (Hermanto & Destriani, 2025). Posyandu sebagai tempat pelayanan kesehatan yang didasarkan pada masyarakat diharapkan bisa membantu masyarakat lebih mudah mendapatkan layanan kesehatan dasar serta mendeteksi dini risiko (Hermanto & Destriani, 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Posyandu Kenanga, Kelurahan Sukarame. Dengan menggabungkan pemeriksaan kesehatan gratis dan penyampaian informasi tentang gaya hidup sehat, diharapkan kualitas kesehatan masyarakat bisa meningkat secara nyata, serta kesadaran masyarakat tentang deteksi dini faktor-faktor risiko penyakit tidak menular dapat terus berkembang.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah model deskriptif-eksplanatif dengan pendekatan partisipatif, di mana tenaga kesehatan dan masyarakat terlibat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih agar masyarakat tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mampu mengenali gejala penyakit sejak dini dan berperan dalam upaya peningkatan derajat kesehatannya sendiri.

Kegiatan berlangsung pada hari Kamis, 05 Februari 2026, selama kurang lebih 4 jam (pukul 08.00–12.00 WIB), di Posyandu Kenanga, Kelurahan Sukarame, dengan melibatkan 35 peserta yang merupakan warga setempat dan dipandu oleh Kader Posyandu setempat. Data primer diperoleh dari hasil pemeriksaan fisik langsung serta sesi tanya jawab interaktif bersama peserta. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan: Melakukan identifikasi masalah kesehatan yang umum dialami warga melalui koordinasi dengan pengurus Posyandu Kenanga dan pihak kelurahan, serta menyiapkan alat dan bahan pemeriksaan kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis yang mencakup pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, kadar asam urat, dan Indeks Massa Tubuh (IMT), dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat yang meliputi anjuran dan pantangan pola makan, serta pentingnya aktivitas fisik rutin.
3. Tahap Evaluasi: Pelaksanaan diskusi interaktif dan konsultasi hasil pemeriksaan antara peserta dan tenaga kesehatan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan kesehatan gratis di Posyandu Kenanga berperan penting dalam mendeteksi masalah kesehatan secara dini. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa banyak warga tidak mengetahui bahwa mereka sedang berada dalam tahap pre-hipertensi. Program pemeriksaan kesehatan komunitas berhasil mengurangi risiko komplikasi penyakit kardiovaskular dengan mendeteksi faktor-faktor risiko secara dini.



Gambar 1.
Proses Pemeriksaan Cek Kesehatan Gratis

Peningkatan kualitas kesehatan tidak hanya melihat dari hasil tes saja, tetapi juga dari perubahan cara seseorang berperilaku. Perilaku masyarakat yang dulunya tidak aktif kini menjadi lebih gigih selama kegiatan tersebut, menunjukkan bahwa kemudahan dalam mendapatkan layanan kesehatan sangat berpengaruh terhadap semangat masyarakat. Komunikasi langsung antara tenaga kesehatan atau mahasiswa pengabdian dengan warga masyarakat bisa memperkuat rasa percaya, sehingga mendorong masyarakat untuk lebih patuh dalam menjaga gaya hidup sehat.



Gambar 2.
Edukasi Kesehatan Kepada Masyarakat

Selain itu, edukasi yang diberikan menekankan pada perubahan gaya hidup. Dalam konteks Kelurahan Sukarame, penyampaian informasi mengenai "Gaya Hidup Cerdik", yakni Cek kesehatan rutin, Nyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress menjadi sangat relevan. Penyampaian edukasi secara langsung di tingkat RT/RW terbukti memberikan retensi informasi yang lebih baik dibandingkan media digital semata, khususnya bagi kelompok usia dewasa dan lansia yang lebih responsif terhadap komunikasi tatap muka.

Kegiatan pengabdian ini berhasil memetakan kondisi kesehatan warga melalui pendekatan kuratif (pemeriksaan fisik dan laboratorium sederhana) dan preventif (edukasi gaya hidup sehat). Indikator keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan perubahan pengetahuan dan perilaku peserta sebelum dan sesudah intervensi, sebagaimana dirangkum pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1.

Keadaan awal dan keadaan akhir yang diharapkan dari peserta penyuluhan

No	Indikator	Keadaan Awal	Perlakuan	Keadaan Akhir yang Diharapkan
1	Akses dan kepatuhan pemeriksaan kesehatan	Warga jarang melakukan kontrol kesehatan mandiri akibat kendala jarak dan biaya	Pelaksanaan skrining kesehatan gratis (tekanan darah, gula darah, asam urat, IMT) secara tertib dan terbimbing	Kurang lebih 80% peserta mengetahui status kesehatannya; peserta berisiko tinggi mendapat rujukan ke fasilitas kesehatan
2	Literasi pola makan dan aktivitas fisik	Kurangnya pemahaman mengenai diet rendah garam dan rendah gula, khususnya pada lansia	Penyuluhan interaktif mengenai pola makan seimbang, pantangan konsumsi, dan pentingnya aktivitas fisik rutin	Kurang lebih 75% peserta mampu menyebutkan minimal 3 pantangan konsumsi dan 2 jenis olahraga yang dianjurkan
3	Penerapan Gaya Hidup Cerdik	Belum terpaparnya warga terhadap konsep pencegahan penyakit degeneratif secara komprehensif	Edukasi terstruktur mengenai 6 komponen Gaya Hidup Cerdik disertai media leaflet	Kurang lebih 70% peserta dapat menjelaskan kembali minimal 4 dari 6 komponen Cerdik setelah sesi evaluasi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Kenanga, Kelurahan Sukarame, berhasil meningkatkan kesadaran dan kualitas kesehatan warga dengan mendeteksi dini penyakit tidak menular serta memberikan edukasi tentang gaya hidup sehat. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa akses masyarakat terhadap layanan kesehatan menjadi lebih baik, dan sesi edukasi yang dilakukan secara interaktif berhasil mengubah cara masyarakat berpikir, dari tidak aktif menjadi lebih proaktif dalam memperhatikan kesehatannya. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kerja sama antara pemeriksaan tubuh secara rutin dan pendidikan yang dilakukan bersama-sama dalam komunitas sangat berhasil dalam mencegah masalah yang timbul dari penyakit yang semakin parah di kalangan masyarakat.

Berdasarkan hasil dan temuan dari kegiatan ini, beberapa saran diajukan sebagai berikut. Pertama, bagi pihak Posyandu dan Kelurahan Sukarame, kegiatan skrining kesehatan serta penyuluhan Gaya Hidup Cerdik sebaiknya dijadikan program rutin setiap tiga bulan sekali, agar pemantauan kondisi kesehatan penduduk dapat terus dilakukan secara teratur. Kedua, bagi para tenaga kesehatan dan lembaga terkait, diperlukan pengembangan berbagai macam media edukasi, misalnya brosur dalam bahasa daerah atau demonstrasi langsung, agar memudahkan pemahaman para lansia yang kurang mampu menggunakan teknologi digital. Ketiga, bagi peneliti dan pelaksana kegiatan pengabdian berikutnya, disarankan untuk menggunakan instrumen evaluasi sebelum dan

setelah kegiatan yang sudah baku, sehingga dampak dari program dapat diukur secara lebih tepat dan dapat dibuktikan secara ilmiah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT yang senantiasa kami panjatkan karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan pengabdian ini. Kami juga banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Lampung atas dukungan institusional yang diberikan, serta kepada BPKKN Universitas Lampung yang telah memfasilitasi penyelenggaraan program Kuliah Kerja Nyata ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Mahasiswa KKN Sukarame 2 Universitas Lampung atas bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berarti selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Terima kasih pula kepada Kepala Kelurahan Sukarame, Kecamatan Sukarame, atas izin, kemudahan akses, dan dukungan koordinasi yang diberikan kepada tim pelaksana. Penghargaan yang tulus juga kami sampaikan kepada seluruh warga Lingkungan 2, Kelurahan Sukarame, yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan bermakna. Kami menyadari bahwa pelaksanaan kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi positif bagi masyarakat Kelurahan Sukarame.

DAFTAR PUSTAKA

- Hermanto, Silalahi, D. M. D., & Destriani, E. (2025). Peran Kader dengan Motivasi Masyarakat dalam Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2).
- Hidayat, A., & Setiawan, B. (2022). Peran Program Pengabdian Masyarakat dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat di Lingkungan Urban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 45-52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) terkait Penyakit Tidak Menular. *Jakarta: Badan Litbangkes*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Nurrahmat, & Zamli. (2025). Pencegahan Penyakit Degeneratif melalui Edukasi Kesehatan dan Skrining Kesehatan di Desa Laham, Kecamatan Laham, Kabupaten Mahakam Ulu. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(10), 4561-4566.
- Santika, I. G. P., & Kurniawan, S. Y. (2025). Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Wilayah Kecamatan Lembar. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 802-808.
- Sari, N. P., et al. (2021). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Melalui Posbindu PTM. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(1), 12-19.
- Wahyu Sulistyia Affarah, & Zulkarnaen, D. (2022). Edukasi dan Pelatihan Skrining Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui Pemberdayaan Kader dan Tenaga Kesehatan di Posyandu Prima. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4(1).
- World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases: Key facts*. Geneva: WHO.
- Wulandari, R., & Saputra, M. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat Lansia. *Media Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 101-110.
- Yusuf, M., et al. (2020). Sosialisasi dan Implementasi Gaya Hidup Sehat pasca Pandemi di Tingkat Kelurahan. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 215-222.