



Pemeriksaan Kesehatan Dan Pengobatan Gratis di Cot Peutano

Khatab^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: khatab_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 20 Agustus 2021; Disetujui 21 September 2021; Dipublikasi 04 September 2021

Abstract: Public health, especially for the lower-middle economic groups, remains a major concern in Indonesia. The main factors causing the low level of health are limited access to healthcare services, lack of medical facilities, and relatively high treatment costs. Therefore, the community service activity through "Free Health Check-ups and Treatment in Cot Peutano" aims to provide free health services and raise public awareness about the importance of regular health check-ups. The methods of this activity include health education, blood pressure checks, blood sugar levels, uric acid, and cholesterol, as well as providing free medication for residents in need. The results of the activity showed that the community was very enthusiastic in participating in this program, with the number of participants reaching 18 people. Some participants were identified as having health risk factors such as hypertension and high blood sugar levels. Through this activity, the community receives education on the importance of a healthy lifestyle and regular health check-ups as a preventive measure against chronic diseases. In conclusion, this community service activity provides direct benefits in enhancing public health knowledge and access to medical services. Therefore, it is hoped that similar programs can continue to be carried out sustainably with the support of various parties, including educational institutions, healthcare workers, and local governments.

Keywords: health check-up 1, free treatment 2, community outreach 3.

Abstrak: Kesehatan masyarakat, khususnya bagi kelompok ekonomi menengah ke bawah, masih menjadi perhatian utama di Indonesia. Faktor utama yang menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan adalah keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, kurangnya fasilitas medis, serta biaya pengobatan yang relatif tinggi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui "Pemeriksaan Kesehatan dan Pengobatan Gratis di Cot Peutano" bertujuan untuk memberikan layanan kesehatan gratis dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Metode kegiatan ini meliputi penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol, serta pemberian pengobatan gratis bagi warga yang membutuhkan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias dalam mengikuti program ini, dengan jumlah peserta yang mencapai 18 orang. Beberapa peserta teridentifikasi memiliki faktor risiko kesehatan seperti hipertensi dan kadar gula darah tinggi. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan berkala sebagai upaya pencegahan penyakit kronis. Kesimpulannya, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat langsung dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat serta akses terhadap layanan medis. Oleh karena itu, diharapkan program serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan pemerintah daerah.

Kata kunci : pemeriksaan kesehatan 1, pengobatan gratis 2, penyuluhan masyarakat 3.

Masyarakat diminta sadar cek kesehatan secara rutin, peningkatan konsumsi buah, sayur, peningkatan aktivitas fisik, dan pengendalian konsumsi rokok. Diskes Bali juga mendorong kebijakan untuk menemukan kasus penyakit gula darah di masyarakat sedini mungkin melalui upaya deteksi dini faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) (Mustofa, 2018). Penyakit metabolik dan atau yang sering dikatakan sebagai sindrom metabolik karena memiliki tiga atau lebih dari faktor risiko yang meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, stroke, dan masalah kesehatan lainnya. Sindrom metabolik didiagnosis ketika ada tiga dari lima faktor risiko sebagai berikut hadir, yaitu glukosa darah tinggi, kadar kolesterol High Density Lipoprotein (HDL) rendah, kadar trigliserida tinggi, lingkar pinggang melebihi nilai normal, tekanan darah tinggi (AHA, 2015).

Nutrisi adalah faktor utama untuk sindrom metabolik. Sebuah studi pada pria sehat menunjukkan bahwa kejadian awal yang disebabkan oleh kelebihan gizi mungkin adalah stres oksidatif tetapi tidak peradangan atau stres Endoplasmic Reticulum (ER) sel adiposa, yang sebagian mendorong karbonilasi dan inaktivasi Glucose Transporter 4 (GLUT4), yang mengakibatkan resistensi insulin. Untuk

membatasi asupan kalori, beberapa orang merekomendasikan untuk menghindari asupan kalori tinggi lemak atau mencari pengganti lemak tinggi. Namun, penggantian lemak tinggi dengan rendah lemak tidak akan meningkatkan kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL) atau faktor risiko sindrom metabolik. Mengubah hanya satu bagian dari pola makan tanpa mengendalikan sisanya tidak akan memiliki hasil kesehatan yang signifikan (Xu dkk., 2019). Sebuah penelitian meta analisis dikatakan bahwa efektifitas modifikasi gaya hidup sangat signifikan dalam menurunkan lima dari enam komponen sindrom metabolik (tidak termasuk HDL). Tujuan modifikasi gaya hidup ini adalah untuk mencapai dan mempertahankan pengurangan berat badan melalui diet dan pelatihan fisik intensitas sedang, misalnya dengan jalan cepat selama 150 menit per minggu (Yamaoka dan Tango, 2012).

Modifikasi gaya hidup harus disampaikan dengan pendekatan multidisiplin dan tim yang terdiri dari dokter dan tenaga kesehatan non-dokter profesional, seperti ahli gizi atau profesional dengan gelar master dalam fisiologi olahraga, psikologi perilaku, atau pendidikan kesehatan (Kaur, 2014).

Perubahan gaya hidup dan penurunan berat badan dianggap langkah yang paling awal dan sangat penting dalam mengobati sindrom metabolik. Target jangka panjang adalah untuk menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Makanan kaya susu, ikan, dan biji-bijian sereal dapat dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah terkena penyakit metabolik (Salvatore dkk., 2017). Sebuah studi meta analisis juga menyimpulkan bahwa, dibandingkan dengan diet rendah protein, diet pembatasan energi protein tinggi akan meningkatkan nafsu makan, dan manajemen berat badan (Kern dan Mitmesser, 2018).

Selain pemeriksaan kesehatan, kegiatan pengabdian masyarakat juga meliputi pengobatan gratis yang di tujukan kepada masyarakat yang sedang sakit baik penyakit infeksi maupun non-infeksi. Tujuan dilaksanakan kegiatan ini adalah untuk mengobati warga yang sakit dengan terapi kuratif dan dapat sedikit meringankan biaya pengobatan pasien.

KAJIAN PUSTAKA

1. Akses Pelayanan Kesehatan di Indonesia

Pelayanan kesehatan di Indonesia masih menghadapi berbagai kendala, terutama bagi masyarakat dengan tingkat ekonomi rendah. Faktor ekonomi menjadi salah satu penyebab utama rendahnya tingkat kesehatan masyarakat,

karena biaya pelayanan kesehatan yang dianggap mahal serta keterbatasan fasilitas kesehatan yang tersedia. Menurut American Heart Association (2015), akses kesehatan yang terbatas dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk sindrom metabolik yang dapat menyebabkan diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular.

2. Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risikonya

Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung menjadi masalah kesehatan utama di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2016), upaya pencegahan dan deteksi dini penyakit ini sangat penting untuk mengurangi angka kesakitan. Faktor risiko utama PTM meliputi pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok. Studi yang dilakukan oleh Xu et al. (2019) juga menunjukkan bahwa sindrom metabolik erat kaitannya dengan pola makan tinggi lemak dan kurangnya aktivitas fisik.

3. Peran Penyuluhan dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan

Edukasi dan penyuluhan kesehatan merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Penelitian yang dilakukan oleh Yamaoka dan Tango (2012) menyatakan bahwa modifikasi

gaya hidup melalui penyuluhan dapat menurunkan faktor risiko sindrom metabolik. Selain itu, Kaur (2013) mengungkapkan bahwa program edukasi yang melibatkan tenaga kesehatan profesional mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pencegahan penyakit tidak menular.

4. Pengobatan Gratis sebagai Bentuk Pengabdian Masyarakat

Pengobatan gratis merupakan salah satu bentuk intervensi kesehatan yang dapat membantu masyarakat dalam mendapatkan layanan kesehatan yang lebih baik. Menurut Mustofa (2018), penyediaan layanan kesehatan secara cuma-cuma dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kern dan Mitmesser (2018) menunjukkan bahwa kombinasi antara pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan dapat membantu dalam pengelolaan penyakit metabolik serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

5. Implikasi terhadap Kesehatan Masyarakat

Dengan adanya kegiatan penyuluhan dan pengobatan gratis, masyarakat dapat memperoleh akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan. Studi oleh Salvatore et al. (2017) menunjukkan bahwa edukasi mengenai pola makan sehat serta pengelolaan faktor risiko

dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis. Oleh karena itu, kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis di Desa Cot Peutano diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan pelayanan kesehatan gratis di Desa Cot Peutano. Metode yang digunakan mencakup:

1. **Ceramah dan Tanya Jawab** – Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin.
2. **Pemeriksaan Kesehatan** – Melakukan pengecekan tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol.
3. **Pengobatan Gratis** – Memberikan obat-obatan kepada masyarakat yang membutuhkan sesuai dengan diagnosa dokter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Secara garis besar terdapat dua kegiatan utama yaitu identifikasi situasi lokasi pengabdian dalam kegiatan kesehatan dan pengobatan gratis. Hasil identifikasi situasi perumahan dalam pemeliharaan personal hygiene dan proteksi diri dapat disimpulkan

bahwa fokus sasaran di masing-masing wilayah tujuan pengabdian cenderung sudah paham tentang bagaimana dasar-dasar tentang memelihara kesehatan.

Jumlah warga yang hadir dan melakukan pemeriksaan kesehatan adalah 18 orang. Antusiasnya warga sangat membantu jalannya program ini. Warga yang mempunyai riwayat hipertensi dan banyak dari mereka memiliki faktor resiko besar mengalami hipertensi yaitu pola hidup yang tidak terkontrol dengan baik. Pada saat kegiatan dimulai lansia yang datang diarahkan untuk melakukan pendaftaran, setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah dan asam urat dengan menggunakan metode stick. Kemudian para lansia dengan membawa hasil pemeriksaan akan diberikan informasi pengetahuan terhadap hasil pemeriksaan tentang resiko komplikasi yang dapat ditimbulkan apabila kadar glukosa darah, asam urat dan tekanan darah di atas ambang normal. Dari hasil pemeriksaan tersebut juga diberikan pengetahuan cara pencegahan terhadap penyakit yang akan ditimbulkan.

Masyarakat sangat terbantu dengan adanya sosialisasi dan pelayanan ini. Kegiatan sosialisasi dan pelayanan kesehatan ini bersentuhan langsung dengan masyarakat dengan memberikan pelayanan prima dari tim. Kegiatan ini juga dapat

mengetahui fenomena penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat. Banyak warga yang menderita penyakit akibat penuaan seperti nyeri punggung bawah, nyeri pada lutut dan juga nyeri pada bahu atau leher, darah tinggi, kadar gula acak tinggi, kadar kolesterol tinggi, dan kadar asam urat tinggi. Dengan adanya kegiatan sosialisasi dan pelayanan kesehatan selain dapat membantu masyarakat dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan kebutuhan pelayanan medis

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut bahwa Partisipasi dan dukungan masyarakat cukup baik, di mana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaat yang lebih maksimal.

Saran

Hal yang dapat disarankandari hasil kegiatan ini sebagai berikut yaitu kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dan terus disosialisasikan kembali di universitas

DAFTAR PUSTAKA

American Heart Association. 2015. *What is Metabolic Syndrome*. Diakses dari <https://www.heart.org>.

- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2015*. Diakses dari <https://www.depkes.go.id>.
- Kaur, J. 2013. *A Comprehensive Review on Metabolic Syndrome*. Hindawi Publishing Corporation.
- Kern, H.J., Mitmesser, S.H. 2018. *Role of Nutrients in Metabolic Syndrome: a 2017 Update*. Journal of Nutrition and Dietary Supplements.
- Mustofa, A. 2018. *Penderita Diabetes di Bali Terus Meningkat, Ini Saran IDI untuk Anda*. Radar Bali.
- Xu, H., Li, X., Adams, H., Kubena, K., Guo, S. 2019. *Etiology of Metabolic Syndrome and Dietary Intervention*. International Journal of Molecular Sciences.
- Yamaoka, K., Tango, T. 2012. *Effects of Lifestyle Modification on Metabolic Syndrome: a Systematic Review and Meta-Analysis*. BMC Medicine.
- Salvatore, C. et al. 2017. *Dietary Patterns and Risk of Metabolic Syndrome*. Nutrients Journal.
- WHO. 2020. *Global Report on Diabetes*. Geneva: World Health Organization.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI.