



## MENGABDI BERSAMA MENUJU MASYARAKAT SEHAT

**Rahayu Winarti**

Program Studi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No. 12 Krapyak, Semarang Barat  
Kota Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia  
[rahayuwh57@gmail.com](mailto:rahayuwh57@gmail.com)

### ABSTRAK

Kesehatan masyarakat yang optimal dapat diwujudkan dengan baik apabila didukung oleh peran serta masyarakat. Upaya kesehatan dapat dilaksanakan secara mandiri dan optimal untuk meningkatkan fungsi kehidupan dengan mengutamakan upaya peningkatan kesehatan, pencegahan secara berkesinambungan dengan tetap memperhatikan upaya pengobatan dan rehabilitasi. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta ketrampilan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan yang dialaminya, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya komplikasi penyakit degeneratif dan pemeriksaan kesehatan untuk penyakit tidak menular terutama pada lansia. Kegiatan dilaksanakan kurang lebih selama 6 bulan dengan peserta yaitu kader posyandu kelurahan kedungpane dan warga masyarakat khususnya di RW 5. Metode kegiatan yang dilaksanakan adalah (1)Metode ceramah dengan sesi tanya jawab menggunakan media presentasi power point tentang penyakit degeneratif yaitu hipertensi, asam urat, gula darah dan kolesterol, (2)Mendemonstrasikan cara pengukuran tekanan darah ke kader posyandu lansia, (3)Melakukan pemeriksaan kesehatan gratis dan pendidikan kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, asam urat, gula darah dan kolesterol secara gratis. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya kemandirian dan kesadaran masyarakat tentang bahaya komplikasi penyakit degeneratif melalui deteksi dini, skrining dan meningkatnya kemampuan kader posyandu lansia dalam melakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah . Warga yang hadir dan berpartisipasi dalam kegiatan pemeriksaan gratis adalah 70 orang. Hasil kegiatan deteksi dini yaitu terdapat 50 orang yang tercatat mengalami hipertensi, 30 orang tercatat mengalami hipertensi dengan asam urat, 20 orang mengalami hipertensi dengan gula darah tinggi dan 20 orang mengalami peningkatan kolesterol.

Kata kunci: deteksi dini; masyarakat sehat; pencegahan komplikasi

**SERVING TOGETHER FOR A HEALTHY COMMUNITY**

### ABSTRACT

*Optimal public health can be realized well if it is supported by community participation. Health efforts can be carried out independently and optimally to improve the functions of life by prioritizing efforts to improve health, prevention on an ongoing basis while still paying attention to treatment and rehabilitation efforts. The aim of this service is to increase the knowledge, understanding and skills of the community to overcome the health problems they experience, increase public awareness about the dangers of complications of degenerative diseases and health checks for non-communicable diseases, especially in the elderly. The activity was carried out for approximately 6 months with participants, namely posyandu cadres in Kedungpane village and community members, especially in RW 5. The method of activities carried out was (1) the lecture method with a question and answer session using power point presentation media about degenerative diseases, namely hypertension, gout, blood sugar and cholesterol (2) Demonstrating how to measure blood pressure to elderly posyandu cadres (3) Conducting free health checks and*

*health education which includes free blood pressure, uric acid, blood sugar and cholesterol checks. The result of this community service is the increased independence and awareness of the community about the dangers of complications of degenerative diseases through early detection, screening and the increased ability of elderly posyandu cadres in conducting blood pressure measurement checks. The residents who attended and participated in the free inspection activity were 70 people. The results of early detection activities were 50 people who had hypertension, 30 people who had hypertension with gout, 20 people had hypertension with high blood sugar and 20 people had increased cholesterol.*

**Keywords:** *early detection; healthy society; complication prevention*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari jiwa, badan dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Muhammad, 2017). Kesehatan merupakan pondasi yang utama bagi individu dan masyarakat untuk menjalankan hidup secara optimal. Derajat kesehatan secara optimal belum didapatkan semua orang, sehingga dibutuhkan berbagai upaya baik pemerintah maupun masyarakat. Untuk mencapainya memerlukan adanya kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat, faktor lingkungan dan perilaku serta kesediaan dan keterjangkauan pelayanan kesehatan. Pencapaian pembangunan kesehatan menuju masyarakat sehat dilakukan melalui usaha kebijakan kesehatan yaitu dengan upaya peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan pemulihan kesehatan (rehabilitative) secara menyeluruh terpadu dan berkesinambungan. (Danis Mutika Wati Mike, 2020). Pengabdian terhadap masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta ketrampilan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan yang dialaminya, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya komplikasi penyakit degeneratif dan pemeriksaan kesehatan untuk penyakit tidak menular terutama pada lansia.

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO, kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia. Yang termasuk dari PTM adalah Kanker, penyakit jantung, stroke dan diabetes lebih dari 70% (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2018). Di masyarakat yang membantu melaksanakan kegiatan pelayanan kesehatan adalah kader posyandu dibawah binaan Puskesmas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara kehadiran lansia di Posyandu Lansia dan kualitas pelayanan posyandu lansia terhadap status kesehatan lansia (masing-masing nilai- $p=0,000$ ). Faktor kualitas pelayanan posyandu lansia sangat bermakna pengaruhnya bila dibandingkan kehadiran lansia di posyandu lansia . Risiko kualitas pelayanan posyandu lansia yang tidak baik dapat berpengaruh terhadap status kesehatan  $42 \times$  dibandingkan dengan kualitas pelayanan posyandu yang baik. Sedangkan peluang risiko kehadiran lansia tidak aktif  $10 \times$  berpengaruh terhadap status kesehatan lansia.(Budi et al., 2020).

Kegiatan ini, kami memfokuskan kesehatan pada Lansia karena terdapat banyak lansia yang mengalami masalah kesehatan dan kurangnya pemahaman dalam menjaga dan mempertahankan kesehatannya. Berdasarkan hal tersebut di atas, kami bermaksud mengadakan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan pada warga yang memiliki

keluarga lansia dan mengalami PTM . Sejalan dengan hasil penelitian bahwa Pendidikan kesehatan dengan media poster efektif meningkatkan pengetahuan manajemen hipertensi pada penderita hipertensi yang dilakukan pada responden usia 45-60 tahun.(Ulya & Iskandar, 2017). Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta ketrampilan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan yang dialaminya, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya komplikasi penyakit degeneratif dan pemeriksaan kesehatan untuk penyakit tidak menular terutama pada lansia.

## **METODE**

Metode Alih Tekhnologi yang digunakan untuk merealisasikan kegiatan Pengabdian ini adalah melalui penyuluhan, diskusi, pelatihan, demonstrasi, dan pendampingan. Jumlah peserta yang hadir adalah 70 orang. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di wilayah Kelurahan Kedungpane di lakukan selama 6 bulan dimulai dari kegiatan penjajagan dan perijinan, kegiatan pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pengabdian Masyarakat dalam rangka Mengabdi Bersama Menuju Masyarakat Sehat mempunyai beberapa kegiatan. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah pendataan pada masyarakat melalui informasi dari tokoh masyarakat serta warga dan mendistribusikan kuisioner tentang masalah kesehatan yang banyak terjadi pada warga. Informasi didapatkan adalah sebagian besar lansia mengalami Penyakit Tidak Menular yaitu Hipertensi, Diabetes Mellitus, Asam Urat dan Kolesterol. Kegiatan Kedua adalah penyuluhan kader posyandu lansia tentang manajemen pengelolaan posyandu lansia, dilanjutkan dengan pelatihan cara pengukuran tekanan darah dengan metode demonstrasi, Kegiatan Ketiga adalah mengadakan pemeriksaan gratis bersama dengan kader posyandu untuk melakukan deteksi Dini masalah Penyakit Tidak Menular pada warga masyarakat dan Penyuluhan kesehatan pada warga tentang pola hidup sehat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pertama adalah perkenalan dan menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan Pengabdian Masyarakat, kemudian melaksanakan program kerja. Selanjutnya adalah mendapatkan data berdasarkan hasil kuisioner permasalahan kesehatan yang ditemukan di Kelurahan Kedungpane. Program Kerja Pertama adalah mengadakan Perkenalan, Penyegaran Kader, seperti salah satu gambar berikut :



Gambar 1. Program Kerja Pertama: Perkenalan, Penyegaran Kader

Program Kerja Selanjutnya adalah penyegaran kader untuk cara pengukuran tekanan darah yang baik dan benar serta tepat cara menganalisis hasilnya pada warga agar mengetahui cara mendeteksi dini pada warga masyarakat yang mengalami penyakit Hipertensi, karena di wilayah Kedungpane yang menderita Hipertensi cukup banyak terutama pada lansia. Berikut salah satu kegiatannya :



Gambar 2. Penyegaran kader untuk cara pengukuran tekanan darah

Program Kegiatan Pengabdian masyarakat berikutnya adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan masyarakat, seperti kegiatan PKK seperti dalam gambar, saat pengajian, saat arisan dan kegiatan posyandu :



Gambar 3. Kegiatan pendidikan kesehatan

Kegiatan berikutnya adalah pemeriksaan dini yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan asam urat, gula darah dan kolesterol yang diberikan secara gratis di balai kelurahan Mijen, dan dilakukan penyuluhan untuk warga apabila dari hasil pemeriksaan mengalami permasalahan kesehatan. Berikut salah satu kegiatan tersebut:



Gambar 4. Pemeriksaan dini kesehatan dan penyuluhan

Pembinaan kesehatan lansia merupakan salah satu kegiatan yang harus terus digalakkan untuk mewujudkan lansia sejahtera, bahagia dan berdaya guna bagi kehidupan keluarga dan masyarakat sekitarnya. Hal ini merupakan suatu upaya menghadapi peningkatan status dan derajat kesehatan rakyat Indonesia yang memberikan dampak pada meningkatnya usia harapan hidup bangsa. Kader Posyandu Kesehatan adalah tenaga sukarela yang dipilih oleh, dari masyarakat dan bertugas mengembangkan masyarakat. Kader adalah warga masyarakat setempat yang dipilih dan ditinjau oleh masyarakat dan dapat bekerja mengelola posyandu (Zulkifili, 2010). Kader posyandu merupakan pilar utama penggerak pembangunan khususnya di bidang kesehatan. Kader posyandu sebaiknya mampu menjadi pengelola posyandu, karena mereka yang paling memahami masyarakat di wilayahnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dengan judul Hubungan Peran Kader Dengan Motivasi Masyarakat dalam Pemanfaatan Posyandu Lansia bahwa terdapat hubungan antara peran kader dengan dengan motivasi masyarakat dalam pemanfaatan posyandu dengan nilai p Value = 0,000 atau  $<0,05$ . (Arianto, 2020).

Upaya promotif adalah upaya pertama dimana dalam promotif terdapat upaya pembelajaran masyarakat, dari, untuk dan oleh masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Upaya preventif adalah suatu usaha untuk mencegah terjadinya penyakit maupun masalah kesehatan yang tidak diinginkan. Upaya Kuratif lebih mengarah ke pengobatan sedangkan upaya rehabilitatif lebih mengarah pada hal hal yang bersifat pemulihan. Dari keempat metode tersebut upaya promotif dan preventif adalah upaya utama untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan di masyarakat (Rismawan et al., 2017).

Promosi Kesehatan adalah proses penyadaran masyarakat dalam pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan, tetapi juga sekaligus sebagai upaya untuk menjembatani perubahan perilaku, baik di dalam masyarakat maupun dalam organisasi dan lingkungannya.(Nurmala, 2018). Promosi kesehatan dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan pada pasien lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang Peningkatan pengetahuan lansia melalui pendidikan kesehatan dengan menggunakan media power point yaitu bahwa ada perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan yaitu dari mean skor 22,73 menjadi 24, 47 (Haris & Aris, 2019).

Menurut WHO (1954) pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Seperti kita ketahui bila perilaku tidak sesuai dengan prinsip kesehatan maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan terhadap kesehatan. Masalah ini harus benar-benar dikuasai oleh semua kader kesehatan di semua tingkat dan jajaran, sebab istilah sehat, bukan sekedar apa yang terlihat oleh mata yakni tampak badannya besar dan kekar. Mungkin saja sebenarnya ia menderita batin atau menderita gangguan jiwa yang menyebabkan ia tidak stabil, tingkah laku dan sikapnya. Untuk mencapai sehat seperti definisi diatas, maka orang harus mengikuti berbagai latihan atau mengetahui apa saja yang harus dilakukan agar orang benar-benar menjadi sehat.

## SIMPULAN

Kegiatan PKM yang dilaksanakan menghasilkan peningkatan ketrampilan dan pengetahuan kader posyandu dalam melaksanakan pengukuran tekanan darah, sebagai salah satu upaya untuk melakukan deteksi dini pada lansia atau warga yang mengalami peningkatan tekanan darah. Warga masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan, dan peningkatan kesadaran sehingga menunjukkan perilaku dalam pencegahan, perawatan dan mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi keluarga yang menderita penyakit PTM baik secara mandiri maupun kolaborasi. Lansia juga mengatakan bahwa mengetahui kondisi kesehatannya setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A. (2020). THE ROLE OF CADRES WITH COMMUNITY MOTIVATION IN THE UTILIZATION. *Enhacement: A Journal of Health Science*, 1(1), 28–51. <http://ojs.stikesawalbrosbatam.ac.id/index.php/SABB/article/view/51/28>
- Budi, B. S., Margawati, A., Agushybana, F., Wilayah, B., Dinkes, P., Jawa, P., Kesehatan, F., Universitas, M., Posyandu, K. P., & Kesehatan, S. (2020). Pengaruh Kehadiran dan Kualitas Pelayanan Posyandu Lansia terhadap Status Kesehatan Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 7(2), 1–11. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/497/218>
- Danis Mutika Wati Mike. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Sehat Masyarakat RW IV Di Kelurahan Plosok Pada Januari 2018. *Journal Penelitian Kesehatan*, 18(2), 16–22. <https://doi.org/10.35882/jpk.v18i2.5>
- Haris, & Aris, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 164–177. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22472>
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Data dan Informasi profil Kesehatan Indonesia 2018*.
- Muhammad, I. S. (2017). *Etika Hukum dan Kesehatan Teori dan Aplikasinya di Indonesia* (F. Irfan (ed.); 2nd ed., Issue 36). Kencana.
- Nurmala, I. (2018). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press. [https://www.google.co.id/books/edition/Promosi\\_Kesehat](https://www.google.co.id/books/edition/Promosi_Kesehat)
- Rismawan, G. P. D. S., Made, I. R. R., Ariani, S., Harditya, K. B., Bhandesa, A. M., Anggaraeni, K. R. T., Wulansari, N. T., Strisanti, I. A. S., & Rismawan, M. (2017). Pemeriksaan Kesehatan dan Pengobatan Gratis Berbasis Fisik, Psikologi dan Budaya di Dusun Selat Desa Perean Tengah Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan. *Jurnal Paradharma*, 1(2), 109–114.
- Ulya, Z., & Iskandar, A. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal*

*Keperawatan Soedirman, 12(1), 38. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.715>*