



Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Wilayah Kecamatan Lembar

I Gede Panji Santika^{1*}, Salsabila Yunita Kurniawan²

¹Ilmu Gizi, Universitas Bumigora, Mataram, Indonesia

²Farmasi, Universitas Bumigora, Mataram, Indonesia

Corresponding Author: santika@universitasbumigora.ac.id

Article History:

Received: 12-02-2025

Revised: 22-02-2025

Accepted: 27-03-2025

Kata Kunci:

Penyuluhan,
Pemeriksaan Kesehatan,
Penyakit Tidak Menular,
Kesehatan Masyarakat,
Kecamatan Lembar

Abstract: Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis di wilayah Kecamatan Lembar. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (community-based approach) yang terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan penyuluhan interaktif dan pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah, kadar gula darah, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 43% berdasarkan hasil pre-test dan post-test, serta ditemukannya lebih dari 50% peserta dengan faktor risiko PTM seperti hipertensi, hiperglikemia, dan obesitas. Evaluasi menunjukkan antusiasme tinggi masyarakat dan munculnya komitmen untuk menerapkan gaya hidup sehat. Kesimpulannya, kegiatan ini efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran deteksi dini PTM, serta menjadi model kolaborasi berbasis komunitas yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di wilayah pedesaan.

© 2025 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu tantangan utama kesehatan masyarakat global yang menyebabkan kematian prematur dan menurunkan kualitas hidup masyarakat. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO, 2023), sekitar 74% kematian global disebabkan oleh PTM, terutama penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes mellitus, dan penyakit pernapasan kronis. Kondisi ini menunjukkan bahwa beban PTM tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menimbulkan konsekuensi sosial dan ekonomi yang signifikan bagi keluarga dan negara. Di Indonesia, situasinya menunjukkan tren yang sejalan dengan kondisi global. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Kemenkes RI, 2023) melaporkan bahwa PTM menyumbang sekitar 70% dari seluruh kematian di Indonesia, dengan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dan diabetes melitus sebesar 10,9% berdasarkan hasil *Riskesdas* 2023.

Seharusnya, sistem kesehatan masyarakat harus mampu menyediakan layanan promotif dan preventif yang kuat untuk menekan peningkatan kasus PTM. Kondisi ideal ini mencakup tersedianya fasilitas pemeriksaan kesehatan rutin, peningkatan literasi

kesehatan masyarakat, serta pelaksanaan edukasi kesehatan secara berkelanjutan yang mendorong perilaku hidup bersih dan sehat (Susanto et al., 2022). Dalam konteks pengendalian PTM, intervensi berbasis masyarakat yang menekankan deteksi dini dan edukasi kesehatan terbukti efektif dalam mengurangi faktor risiko dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan rutin (Tariq et al., 2023). Dengan demikian, idealnya masyarakat memiliki akses yang mudah terhadap layanan kesehatan dasar, termasuk skrining tekanan darah, kadar gula darah, serta pemeriksaan indeks massa tubuh secara periodik.

Namun, fakta dilapangan seperti pada daerah di Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat, masih jauh dari kondisi ideal tersebut. Berdasarkan data *Profil Kesehatan Kabupaten Lombok Barat* (Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Barat, 2023), ditemukan bahwa prevalensi hipertensi dan obesitas mengalami peningkatan selama tiga tahun terakhir. Faktor risiko seperti pola makan tinggi lemak, rendah serat, serta rendahnya aktivitas fisik menjadi kontributor utama. Selain itu, tingkat kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin masih rendah, terutama di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan. Keterbatasan tenaga medis, jarak ke puskesmas, serta minimnya kegiatan penyuluhan menjadi hambatan utama dalam upaya deteksi dini dan pencegahan PTM (Rahman et al., 2022).

Untuk itu, terdapat Kesenjangan kondisi ideal dan kondisi yang ada ini tampak nyata. Semestinya, masyarakat memiliki perilaku proaktif terhadap kesehatan dan melakukan pemeriksaan rutin, tetapi kenyataannya sebagian besar masyarakat masih datang ke fasilitas kesehatan setelah mengalami gejala yang berat. Rendahnya literasi kesehatan dan kurangnya kegiatan edukatif berbasis komunitas mengakibatkan deteksi dini PTM tidak berjalan optimal. Disisi lain juga, kesenjangan yang ada menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengembangkan model pengabdian masyarakat yang tidak hanya bersifat pemeriksaan sesaat, tetapi juga mengandung unsur edukasi, advokasi, dan keberlanjutan program (Sari & Putra, 2021). Dengan demikian, penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis yang dilaksanakan secara kolaboratif dengan puskesmas dan kader kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam mengisi celah tersebut.

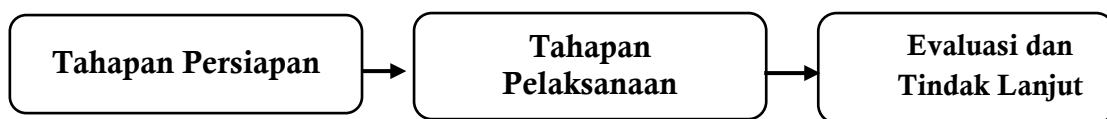
Selain itu, dalam konteks lokal Kecamatan Lembar, masih terdapat tantangan berupa rendahnya keterlibatan masyarakat dalam kegiatan kesehatan. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian masyarakat belum memiliki pemahaman mendasar mengenai bahaya PTM serta langkah-langkah pencegahan yang sederhana seperti pengaturan pola makan dan aktivitas fisik teratur. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan yang bersifat partisipatif dan pemeriksaan kesehatan gratis menjadi solusi yang relevan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan akses pemeriksaan, tetapi juga menjadi sarana peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri (Yuliana et al., 2023).

Kegiatan pengabdian ini juga memiliki unsur kebaruan (novelti) yang terletak pada pendekatannya yang terintegrasi dan berbasis komunitas. Pertama, kegiatan ini mengombinasikan dua elemen penting, yaitu penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis, yang dilakukan secara sinergis dengan melibatkan masyarakat, kader kesehatan, serta petugas puskesmas. Pendekatan kolaboratif ini memungkinkan proses transfer pengetahuan yang lebih efektif dan membangun rasa kepemilikan masyarakat terhadap kesehatan mereka sendiri (Putri & Mulyadi, 2022). Kedua, materi penyuluhan dikembangkan secara kontekstual dengan menyesuaikan budaya dan kebiasaan masyarakat Lembar, sehingga pesan kesehatan dapat lebih mudah diterima dan diterapkan. Ketiga, kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap pengumpulan data awal

mengenai prevalensi faktor risiko PTM di tingkat kecamatan, yang dapat digunakan sebagai dasar perencanaan kebijakan kesehatan daerah secara lebih terarah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based approach*) yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dan tenaga kesehatan dalam seluruh proses kegiatan. Metode ini dipilih untuk memastikan keberlanjutan intervensi dan relevansi kegiatan terhadap kebutuhan riil masyarakat di wilayah Kecamatan Lembar. Secara umum, pelaksanaan pengabdian terbagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dan tindak lanjut.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan difokuskan pada perencanaan teknis dan koordinasi lintas pihak, dimulai dengan analisis situasi melalui observasi lapangan dan diskusi dengan Puskesmas Lembar, perangkat desa, serta kader kesehatan untuk mengidentifikasi kebutuhan terkait penyakit tidak menular (PTM). Hasilnya digunakan untuk menentukan lokasi, sasaran, dan bentuk intervensi, sekaligus mengurus koordinasi dan perizinan dengan Dinas Kesehatan, kecamatan, dan desa. Tim menyusun rencana kegiatan terstruktur, termasuk jadwal, tugas, alat, serta instrumen pemeriksaan, dan menyiapkan materi penyuluhan yang kontekstual, komunikatif, dan sesuai budaya lokal, mencakup pengenalan PTM, faktor risiko, dan strategi pencegahan melalui perilaku hidup sehat.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti kegiatan pengabdian yang berlangsung selama dua hari di Kecamatan Lembar, meliputi penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan gratis. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka dengan ceramah interaktif dan diskusi kelompok, menjelaskan bahaya PTM, gejala awal, dan pentingnya pemeriksaan rutin, dibimbing tim dosen dan tenaga medis menggunakan media presentasi, leaflet, dan alat bantu visual, serta melibatkan peserta berbagi pengalaman dan praktik sehari-hari. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis meliputi tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh, serta wawancara singkat terkait pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Data dicatat dan diserahkan langsung kepada peserta, dengan konseling dan rujukan ke Puskesmas bagi yang hasilnya di luar batas normal. Seluruh kegiatan menerapkan prinsip preventive care, menekankan kesadaran dan deteksi dini, serta melibatkan kader kesehatan desa untuk pendampingan, pengumpulan data, dan tindak lanjut, sehingga terbentuk jejaring yang dapat melanjutkan edukasi kesehatan di masyarakat.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi bertujuan menilai efektivitas kegiatan pengabdian terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap masyarakat terkait pencegahan PTM. Evaluasi dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu evaluasi proses, yang mencakup

ketercapaian target peserta, kelancaran kegiatan, dan tingkat partisipasi masyarakat, serta evaluasi hasil, menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil pemeriksaan kesehatan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan profil awal status kesehatan masyarakat Kecamatan Lembar dan diserahkan ke Puskesmas sebagai rujukan perencanaan program selanjutnya. Tahap akhir mencakup tindak lanjut berupa pendampingan kader kesehatan desa untuk melanjutkan edukasi secara berkala, serta kerja sama dengan Puskesmas untuk pemeriksaan ulang tiga bulan pasca kegiatan guna memantau perkembangan peserta berisiko.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan: Analisis Kebutuhan dan Perencanaan Kegiatan

Tahap persiapan diawali dengan kegiatan observasi lapangan dan koordinasi bersama pihak Puskesmas Lembar, pemerintah kecamatan, dan kader kesehatan desa. Hasil analisis situasi menunjukkan bahwa masyarakat Kecamatan Lembar masih memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang rendah, terutama dalam hal pemeriksaan rutin tekanan darah dan gula darah. Berdasarkan wawancara awal dengan petugas puskesmas, lebih dari 60% masyarakat usia produktif belum pernah melakukan pemeriksaan tekanan darah dalam enam bulan terakhir. Hal ini sejalan dengan data *Profil Kesehatan Kabupaten Lombok Barat (2023)* yang menunjukkan masih tingginya prevalensi hipertensi sebesar 32% dan diabetes sebesar 11% di wilayah tersebut.

Temuan ini memperkuat pentingnya intervensi berbasis masyarakat yang menekankan edukasi preventif dan pemeriksaan dini. Oleh karena itu, tim pengabdian menetapkan strategi pelaksanaan dengan melibatkan tokoh masyarakat dan kader sebagai agen edukasi lokal. Materi penyuluhan kemudian dikembangkan berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, meliputi topik tentang faktor risiko PTM, pentingnya aktivitas fisik, pola makan seimbang, serta bahaya konsumsi rokok.

Proses koordinasi lintas sektor berjalan efektif dan menghasilkan dukungan dari perangkat desa, yang menyediakan fasilitas kegiatan dan membantu mobilisasi peserta. Tahap persiapan ini menjadi kunci keberhasilan implementasi kegiatan karena menghasilkan rencana yang realistik dan sesuai konteks sosial-budaya masyarakat setempat. Menurut Sari dan Putra (2021), perencanaan berbasis partisipasi masyarakat dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan dan memperkuat rasa kepemilikan (*sense of ownership*) terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

2. Tahap Pelaksanaan: Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis

Tahap pelaksanaan dilaksanakan selama dua hari di aula Kantor Camat Lembar, dengan jumlah peserta sebanyak 87 orang yang terdiri atas masyarakat umum, kader kesehatan, dan tokoh desa. Kegiatan diawali dengan penyuluhan interaktif mengenai pentingnya pencegahan penyakit tidak menular. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa hanya 41% peserta yang memiliki pemahaman baik tentang faktor risiko PTM. Setelah penyuluhan dan sesi tanya jawab, hasil *post-test* meningkat menjadi 84%, yang menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan sebesar 43%.

Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan seputar pola makan sehat, pengaruh stres terhadap tekanan darah, dan cara memantau gula darah secara mandiri. Media yang digunakan berupa slide edukatif, leaflet berbahasa lokal, dan simulasi pengukuran tekanan darah berhasil membuat sesi lebih komunikatif dan mudah dipahami. Hasil ini sejalan dengan penelitian

Tariq et al. (2023) yang menyebutkan bahwa metode penyuluhan interaktif meningkatkan daya serap pesan kesehatan hingga dua kali lipat dibandingkan metode ceramah satu arah.

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah sewaktu, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Dari hasil pemeriksaan, ditemukan bahwa:

- a. 29 peserta (33,3%) memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (indikasi hipertensi).
- b. 18 peserta (20,7%) memiliki kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dL (indikasi diabetes melitus).
- c. 35 peserta (40,2%) mengalami kelebihan berat badan (IMT > 25).

Hasil pemeriksaan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta memiliki faktor risiko PTM, baik berupa hipertensi, hiperglikemia, maupun obesitas. Angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, menandakan perlunya peningkatan upaya deteksi dini dan pembinaan perilaku hidup sehat di Kecamatan Lembar. Peserta yang menunjukkan hasil di luar batas normal diberikan konseling singkat dan surat rujukan ke Puskesmas Lembar untuk pemeriksaan lanjutan. Kegiatan ini berhasil memperkuat peran kader kesehatan desa sebagai perpanjangan tangan tenaga medis. Mereka dilatih untuk melakukan pengukuran dasar dan edukasi sederhana kepada warga sekitar. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Putri dan Mulyadi (2022) bahwa pelibatan kader dalam kegiatan promotif dapat meningkatkan jangkauan layanan kesehatan primer di wilayah rural.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Dari sisi kuantitatif, hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan masyarakat mengenai PTM dan cara pencegahannya. Secara kualitatif, respon peserta terhadap kegiatan sangat positif; sebagian besar menyatakan bahwa pemeriksaan gratis dan penyuluhan membantu mereka memahami kondisi kesehatannya serta mendorong perubahan gaya hidup lebih sehat. Dari hasil wawancara lanjutan, sekitar 72% peserta menyatakan berkomitmen untuk mengurangi konsumsi gula dan garam, serta mulai rutin melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki dan bersepeda. Hal ini menunjukkan adanya dampak perilaku langsung dari kegiatan pengabdian. Hasil ini mendukung pandangan WHO (2023) bahwa intervensi berbasis komunitas yang menekankan keterlibatan aktif warga dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih berkelanjutan.

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian bersama Puskesmas Lembar menyusun rencana pendampingan berkala selama tiga bulan, berupa kunjungan kader kesehatan ke rumah-rumah warga dengan risiko tinggi. Selain itu, data hasil pemeriksaan telah diserahkan kepada pihak puskesmas untuk digunakan sebagai database awal dalam program deteksi dini PTM tingkat kecamatan. Kegiatan ini juga menjadi model kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga medis, dan masyarakat dalam upaya promotif-preventif berbasis bukti. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa program penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga berpotensi membangun sistem pencegahan penyakit yang berkelanjutan melalui penguatan kapasitas kader dan kemitraan lintas sektor. Dengan pendekatan partisipatif dan berbasis lokal, kegiatan ini menjadi contoh konkret penerapan prinsip *health empowerment* di tingkat komunitas sebagaimana dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian “Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Wilayah Kecamatan Lembar” berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya deteksi dini serta pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Melalui tiga tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan ini menghasilkan kolaborasi efektif antara tim pengabdian, puskesmas, dan kader kesehatan desa. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 43%, sementara hasil pemeriksaan mengidentifikasi lebih dari setengah peserta memiliki faktor risiko seperti hipertensi dan hiperglikemia. Kegiatan ini membuktikan efektivitas pendekatan berbasis komunitas dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

Untuk keberlanjutan program, disarankan agar pemerintah daerah dan puskesmas memperkuat kegiatan skrining dan edukasi rutin di tingkat desa, dengan dukungan kader kesehatan dalam pendampingan lanjutan. Perguruan tinggi juga diharapkan terus berperan melalui program pengabdian kolaboratif lintas disiplin serta pengembangan sistem pemantauan digital berbasis komunitas. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi model intervensi yang berkelanjutan dalam mendorong perilaku hidup sehat dan menurunkan risiko penyakit tidak menular di masyarakat pedesaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Jurnal Swarna atas kesempatan publikasi kegiatan ini, serta kepada Puskesmas Lembar, Pemerintah Kecamatan Lembar, dan kader kesehatan desa yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada masyarakat Kecamatan Lembar yang telah menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Dukungan dan kolaborasi seluruh pihak menjadi faktor penting keberhasilan program pengabdian ini dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Y., & Rahmawati, L. (2022). Peran edukasi kesehatan dalam pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat pedesaan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 25–33. <https://doi.org/10.31219/osf.io/xv92g>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Barat. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Lombok Barat Tahun 2023*. Lombok Barat: Dinkes Lobar.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maulana, H. (2022). Strategi promotif dan preventif dalam penanggulangan penyakit tidak menular di tingkat komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 115–124.
- Putri, D. A., & Hidayat, A. (2021). Deteksi dini faktor risiko hipertensi melalui kegiatan posbindu masyarakat. *Jurnal Abdimas Sehat*, 3(2), 44–52.
- Putri, N. L., & Mulyadi, R. (2022). Community-based intervention for non-communicable disease prevention in rural areas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 112–120.

- Rahman, F., Nuraini, S., & Hidayat, T. (2022). Determinants of hypertension and diabetes in Indonesian rural populations. *Indonesian Journal of Public Health Research*, 9(1), 45–54.
- Sari, D. P., & Putra, R. A. (2021). Strengthening health literacy for NCD prevention through community empowerment. *Health Promotion Journal of Indonesia*, 16(3), 239–247.
- Susanto, A., Lestari, D., & Karim, A. (2022). The role of primary healthcare in early detection of non-communicable diseases in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(5), 481–490.
- Tariq, M., Singh, R., & Rahman, K. (2023). Effectiveness of community health education on non-communicable disease awareness: A meta-analysis. *Global Health Journal*, 7(1), 18–27.
- World Health Organization. (2023). *Global status report on noncommunicable diseases 2023*. Geneva: WHO Press.
- Yuliana, E., Hamzah, A., & Fadli, R. (2023). Implementation of health promotion programs for non-communicable disease prevention in community settings. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 233–242.