

Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat Desa Purwajaya Melalui Skrining Kesehatan, Edukasi Gizi dan Konseling Obat

Ariska Wigatiningtyas ^a, Ferliani Fransisca Sa'pang ^a, Erlingga Prihandani ^a, Ameliara Dwi Astani ^a, Juliyanti ^a,

^aSekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

* korespondensi: ariska.wigatiningtyas@gmail.com

Info Artikel

Dikirim: 22, Oktober 2025

Revisi: 28, Oktober 2025

Diterima: 29, Oktober 2025

Kata kunci:

Pemeriksaan Kesehatan
Konsultasi Obat
Konsultasi Gizi
Tekanan Darah
Gula Darah

Key word:

Health Checks
Drug Consultations
Nutrition
Blood Pressure
Blood Sugar

Abstrak

Kesehatan masyarakat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas. Namun, kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan rutin, penggunaan obat yang benar, dan pola gizi seimbang masih rendah. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya deteksi dini penyakit tidak menular melalui pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, serta memberikan edukasi terkait penggunaan obat rasional dan pola makan sehat. Kegiatan dilaksanakan di Dusun Marga Mulya Desa Purwajaya Oktober 2025, melibatkan 17 orang peserta berlatarbelakang ibu rumah tangga berusia 25-60 tahun. Metode pelaksanaan meliputi pemeriksaan tekanan darah dan gula darah gratis, konsultasi obat dengan apoteker, serta konsultasi gizi bersama ahli gizi. Edukasi dilakukan melalui pembagian *leaflet*, *brosur*, dan diskusi interaktif. Untuk mengukur efektivitas, digunakan kuesioner *pre* dan *post-test*. Hasil pemeriksaan terhadap 17 responden menunjukkan 29,4% mengalami hipertensi tingkat I dan satu orang prediabetik (GDS 193 mg/dL). Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi yaitu nilai rata-rata *pre* dan *post-test* yaitu 10. Ahli gizi memberikan intervensi berupa modifikasi gaya hidup dan diet personal, seperti diet rendah garam dan pengaturan karbohidrat. Apoteker berperan dalam optimalisasi terapi obat melalui review, konseling kepatuhan, serta pencegahan swamedikasi. Mayoritas peserta (90%) menyatakan komitmen untuk menerapkan gaya hidup sehat berdasarkan konseling yang diterima. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini, penggunaan obat yang tepat, serta pola hidup sehat. Temuan kasus hipertensi dan prediabetes menyoroti kebutuhan akan program berkelanjutan di wilayah tersebut.

Abstract

Public health is crucial for improving the quality of life and productivity in communities. However, many individuals remain unaware of the importance of regular health check-ups, proper medication use, and balanced nutrition. This highlights the need for effective community service initiatives that focus on prevention and promotion. Our program aimed to enhance public understanding of early detection of non-communicable diseases through blood pressure and blood glucose screenings, along with education on rational drug use and healthy eating habits. Conducted in Marga Mulya Hamlet, Purwajaya Village, in October 2025, engaged 17 women aged 25 to 60 years. We provided free health checks, consultations with pharmacists, and nutritional advice from dietitians. Educational materials included leaflets and brochures, supported by interactive discussions. We assessed effectiveness using pre-test and post-test questionnaires. Results showed that 29.4% of participants had stage I hypertension, and one was identified as prediabetic (RBG 193 mg/dL). Participants demonstrated a significant increase in knowledge, with average post-test scores reaching a score of 10. Dietitians recommended low-salt diets, while pharmacists focused on optimising medication therapy. Notably, 90% of participants committed to healthier lifestyles following the counselling they received. Overall, this initiative successfully raised awareness of early disease detection, appropriate medication use, and healthy living, while highlighting the ongoing need for health programs in the region.

Kutip (Cite) artikel ini

[BibTeX](#) | [EndNote/Zotero/Medelay \(RIS\)](#) | [MLA/APA/Chicago/Harvard/Vancouver](#)

Hak Cipta: © 2025 oleh penulis. Pemegang Lisensi Jurnal UMMAT, Farmasi, LPK, Mataram, NTB, Indonesia. Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang didistribusikan berdasarkan syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC BY) license: (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat. Derajat kesehatan yang baik tidak hanya ditentukan oleh akses terhadap pelayanan kesehatan kuratif, tetapi juga oleh kesadaran masyarakat dalam melakukan upaya promotif dan preventif, seperti pemeriksaan kesehatan secara berkala. Pemeriksaan kesehatan rutin menjadi langkah penting dalam mendeteksi dini gangguan kesehatan, sehingga tindakan pencegahan dan pengobatan dapat dilakukan lebih cepat dan efektif (Abu *et al.*, 2025).

Namun, di berbagai wilayah, masih banyak masyarakat yang belum memiliki kebiasaan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Rendahnya kesadaran ini umumnya disebabkan oleh keterbatasan akses layanan kesehatan, faktor ekonomi, dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya deteksi dini penyakit (Agustian *et al.*, 2024). Akibatnya, penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan gangguan metabolik lainnya kerap terdeteksi ketika sudah dalam kondisi lanjut. Menurut WHO, PTM merupakan penyebab utama kematian global, dengan kontribusi sebesar 74% dari seluruh kematian pada tahun 2022 (Alpices *et al.*, 2025).

Upaya deteksi dini dan edukasi kesehatan menjadi semakin penting mengingat meningkatnya prevalensi PTM di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, prevalensi hipertensi mencapai lebih dari 25%, diabetes mellitus sebesar 1,5%, dan obesitas sebesar 21,8% pada kelompok usia dewasa. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan *cek kesehatan terpadu* yang melibatkan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, serta konsultasi obat dan gizi menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan layanan kesehatan gratis kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan gula darah menggunakan tensimeter dan glukometer, disertai edukasi melalui leaflet dan brosur kesehatan. Selain itu, kegiatan juga dilengkapi dengan konsultasi obat bersama apoteker guna memberikan pemahaman tentang penggunaan obat yang rasional, serta konsultasi gizi bersama ahli gizi untuk membantu masyarakat menerapkan pola makan sehat yang sesuai dengan kondisi kesehatannya. Model edukasi interaktif dan partisipatif seperti ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat di berbagai daerah (Mulyana *et al.*, 2023).

Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan pencegahan penyakit tidak menular, serta mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan lintas profesi antara apoteker, ahli gizi, dan tenaga kesehatan lainnya juga memperkuat sinergi dalam mewujudkan masyarakat yang sadar dan peduli terhadap kesehatannya secara berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Waktu, Tempat dan Sasaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Oktober 2025, pukul 09.00 hingga 12.00 WITA, bertempat di Posyandu Dusun Marga Mulya. Pelaksanaan kegiatan dilakukan bekerja sama dengan Puskesmas Pembantu Desa Purwajaya dan dihadiri sebanyak 17 orang. Sasaran utama program ini adalah ibu rumah tangga berusia antara 25 hingga 60 tahun.

Alur Kegiatan

Kegiatan diawali dengan peserta mengisi pre-test yang dibagikan, kemudian tim melakukan penyampaian materi mengenai deteksi dini dan pencegahan penyakit diabetes serta peserta mengisi lembar post-test, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif bersama peserta. Setelah itu, tim melaksanakan pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, berat badan, dan tinggi badan. Pada tahap akhir, dilakukan sesi konseling gizi dan obat yang mencakup pemberian rekomendasi intervensi yang dapat diterapkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan dengan formulir konseling yang sudah diisi.

Instrumen dan Alat

1. Pemeriksaan gratis

Tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah, timbangan berat badan dan mikrotua untuk mengukur tinggi badan, glukometer (easy touch) dan strip tes untuk mengukur kadar gula darah sewaktu

2. Konsultasi dan Edukasi

Formulit kesehatan: Berisi data identitas, riwayat keluhan, dan hasil pemeriksaan kesehatan gratis. Leaflet edukasi: media visual yang berisi informasi tentang penyakit diabetes, pengelolaan obat dan panduan gizi

Analisis Data

Analisis data yang digunakan bersifat deskriptif-analitis. Teknik ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan hasil temuan di lapangan serta menghubungkannya dengan tujuan dan pelaksanaan program pengabdian yang telah dijalankan.

Hasil Kegiatan

Berdasarkan pemeriksaan terhadap 17 responden di Dusun Marga Mulya, diperoleh gambaran kondisi kesehatan sebagai berikut:

Tabel 1. Data hasil pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah

No.	Hasil pemeriksaan	Jumlah	
		N	%
I.	Tekanan Darah		
	a. Normal	5	29,42
	b. Pre-Hipertensi	6	35,29

c.	Hipertensi stage 1	6	35,29
d.	Hipertensi stage 2	0	
2.	Gula Darah Sewaktu		
a.	Normal	17	100
b.	Pre-Diabetes	0	0
c.	Diabetes	0	0
3.	Indeks Massa Tubuh		
a.	Berat badan kurang	4	23,53
b.	Berat badan normal	10	58,83
c.	Kelebihan berat badan	3	17,64
d.	Obesitas I	0	0
e.	Obesitas 2	0	0

Hasil pemeriksaan terhadap 17 responden di Dusun Marga Mulya menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah di atas normal, dengan 35,29% termasuk kategori pre-hipertensi dan 35,29% hipertensi tahap satu, sementara hanya 29,42% yang memiliki tekanan darah normal. Seluruh responden memiliki kadar gula darah sewaktu dalam batas normal tanpa adanya kasus pre-diabetes maupun diabetes. Berdasarkan hasil pengukuran indeks massa tubuh, mayoritas responden memiliki berat badan normal (58,83%), diikuti oleh 23,53% dengan berat badan kurang dan 17,64% dengan kelebihan berat badan, tanpa ditemukan kasus obesitas. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa kondisi kesehatan masyarakat tergolong cukup baik, meskipun masih terdapat indikasi risiko tekanan darah tinggi.

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Kategori Penilaian	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Nilai Rata-rata	8,81	10
Nilai Tertinggi	10	10
Nilai Terendah	6	10
Jumlah Peserta dengan Nilai >75	11	17

Berdasarkan hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* terhadap peserta kegiatan edukasi mengenai deteksi dini diabetes, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pemahaman masyarakat. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 8,81 pada *pre-test* menjadi 10 pada *post-test*, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi edukatif.

Pembahasan Kegiatan

Prevalensi hipertensi dan gula darah tinggi dalam komunitas

Hasil pemeriksaan terhadap 17 responden di Dusun Marga Mulya memberikan gambaran yang penting mengenai kondisi kesehatan masyarakat, khususnya terkait tekanan darah dan kadar gula darah. Proporsi peserta dengan tekanan darah di atas normal, yaitu 35,29% pre-hipertensi dan 35,29% hipertensi tahap satu, menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat telah mengalami peningkatan risiko terhadap penyakit kardiovaskular. Kondisi ini

berimplikasi pada perlunya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan. Meski seluruh peserta memiliki kadar gula darah sewaktu dalam batas normal, tingginya angka pre-hipertensi dan hipertensi menjadi faktor predisposisi yang dapat meningkatkan kemungkinan berkembangnya gangguan metabolik seperti diabetes melitus.

Berdasarkan analisis terhadap data pemeriksaan kesehatan 17 responden, teridentifikasi gambaran kondisi kesehatan yang memiliki kemiripan dengan temuan berbagai studi pengabdian masyarakat dalam jurnal-jurnal yang dirujuk. Data menunjukkan bahwa hampir 30% sampel, atau lima orang, telah memasuki tahap hipertensi tingkat satu, sementara satu orang tercatat memiliki kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) yaitu 193 mg/dL, yang mengindikasikan kondisi prediabetik. Temuan ini sejalan dengan laporan Djaja & Ratimanjari (2024) yang menemukan prevalensi hipertensi mencapai 62,9% dan gula darah tinggi 17,5% pada warga di Bogor, meskipun angkanya lebih rendah, hal ini mengonfirmasi bahwa hipertensi dan gangguan metabolisme gula merupakan masalah kesehatan yang lazim ditemui dalam masyarakat (Djaja & Ratimanjari, 2024). Selain itu, kasus gula darah tinggi dalam data ini juga memperkuat temuan Khosasih (2024) yang melaporkan adanya peserta dengan kadar gula di atas normal dalam kegiatan skrining serupa (Khosasih, 2024). Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis yang dilaksanakan di berbagai lokasi seperti Desa Bangun Rejo, Desa Marioriaja (Anggeraeni *et al.*, 2024), dan Pondok Pesantren KHAS Kempek Ilmiyati *et al.*, (2025) menunjukkan konsistensi hasil sebagai strategi efektif dalam mendeteksi faktor risiko penyakit tidak menular (Ilmiyati *et al.*, 2025). Data empiris mengungkapkan bahwa 47,5% peserta di Desa Bangun Rejo mengalami tekanan darah sistolik tinggi, sementara 15% peserta di Bandung Salsabila *et al.*, (2024) terdeteksi dalam kategori diabetes dan prediabetes. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa skrining kesehatan berbasis komunitas berperan sebagai sistem peringatan dini yang mampu mengidentifikasi masalah kesehatan sebelum berkembang menjadi kondisi patologis yang irreversible (Salsabila *et al.*, 2024).

Urgensi deteksi dini dan peningkatan kesadaran

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi yang dilakukan di Dusun Marga Mulya, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dari peserta, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 8,8 dan meningkat menjadi 10 pada *post-test*. Peningkatan ini menggambarkan adanya perubahan positif dalam pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah secara rutin, pengenalan faktor risiko, serta penerapan gaya hidup sehat sebagai langkah preventif.

Temuan-temuan ini semakin menonjol ketika dikaitkan dengan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan berkala. Banyak dari kondisi tersebut mungkin tidak disadari oleh penderitanya, sehingga kegiatan cek kesehatan gratis, seperti yang dilakukan dalam data ini, memainkan peran krusial. Hal ini selaras dengan penelitian Abu Qosim *et al.*, (2025) dan Agustian *et al.*, (2024) yang menekankan bahwa pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan gratis berhasil meningkatkan kesadaran

dan memungkinkan intervensi dini, khususnya bagi kelompok rentan seperti lansia dan masyarakat dengan akses kesehatan terbatas (Abu *et al.*, 2025; Agustian *et al.*, 2024). Dengan terdeteksinya masalah kesehatan, langkah selanjutnya yang tak kalah penting adalah edukasi. Adanya riwayat penyakit seperti maag, asam urat, dan kolesterol pada beberapa responden dalam data menggarisbawahi perlunya pendampingan pola hidup sehat.

Perlunya intervensi gizi dan gaya hidup yang komprehensif

Konsultasi gizi dan edukasi merupakan upaya promotif-preventif yang efektif, sebagaimana diimplementasikan oleh Aryatika *et al.*, (2025), di mana konseling gizi secara langsung terbukti membantu masyarakat memahami dan menerapkan pola makan yang sesuai dengan kondisi kesehatannya untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Aryatika *et al.*, 2023).

Dari hasil pengukuran indeks massa tubuh, sebagian besar responden memiliki berat badan normal yaitu sebesar 58,83%. Sebagian lainnya, yakni 23,53%, tergolong memiliki berat badan kurang, sedangkan 17,64% termasuk dalam kategori kelebihan berat badan. Tidak ditemukan kasus obesitas pada peserta kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi masyarakat secara umum tergolong cukup baik, namun masih ada sebagian kecil yang perlu memperbaiki pola makan agar mencapai berat badan ideal. Bagi peserta dengan berat badan kurang disarankan untuk meningkatkan asupan protein dan kalori, sedangkan bagi yang mengalami kelebihan berat badan dianjurkan untuk mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah risiko penyakit tidak menular.

Khosasih (2024) dan Fitrihanah *et al.*, (2024) melaporkan bahwa senam komunitas, seperti senam diabetes atau hipertensi, yang dilakukan secara rutin dapat berkontribusi signifikan dalam menurunkan tekanan darah dan mengontrol kadar gula darah (Fitrihanah *et al.*, 2024; Khosasih, 2024). Oleh karena itu, integrasi antara skrining kesehatan, edukasi gizi, dan promosi aktivitas fisik membentuk sebuah siklus yang saling memperkuat. Skrining mengidentifikasi masalah, edukasi memberikan pemahaman dan solusi praktis, sementara aktivitas fisik menjadi salah satu instrumen terapi non-farmakologis. Untuk memaksimalkan dampaknya, individu dengan temuan abnormal seperti GDS sangat tinggi atau hipertensi yang persisten perlu dirujuk ke fasilitas kesehatan untuk diagnosis yang lebih mendalam dan penatalaksanaan yang berkelanjutan, sehingga upaya pengabdian masyarakat ini tidak hanya berhenti pada deteksi, tetapi juga menjadi pintu masuk menuju derajat kesehatan yang lebih baik.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan setelah dilakukan paparan materi dilakukan kuis dan pemberian hadiah ke peserta.

Sinergi Apoteker dan Ahli Gizi dalam penanganan secara holistik

Berdasarkan hasil tersebut, tim pengabdian merekomendasikan intervensi multidisiplin yang melibatkan apoteker dan tenaga ahli gizi untuk mendukung upaya promotif dan preventif. Apoteker berperan dalam memberikan edukasi terkait penggunaan obat yang rasional, terutama bagi peserta dengan tekanan darah tinggi, melalui konseling mengenai kepatuhan terapi, potensi efek samping obat antihipertensi, serta pencegahan swamedikasi yang tidak tepat. Selain itu, apoteker juga menekankan pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin dan mengedukasi masyarakat tentang hubungan antara gaya hidup, stres, dan efektivitas terapi obat. Di sisi lain, tenaga ahli gizi memberikan intervensi berbasis pola makan dan gaya hidup, seperti penerapan diet rendah garam, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta pengaturan asupan karbohidrat dan lemak sesuai kebutuhan individu. Untuk peserta dengan berat badan kurang, disarankan peningkatan asupan protein hewani dan nabati, sedangkan bagi yang memiliki kelebihan berat badan diberikan panduan defisit kalori yang aman serta peningkatan aktivitas fisik ringan hingga sedang.

Intervensi Ahli Gizi difokuskan pada modifikasi gaya hidup melalui pendekatan nutrisi yang personal. Ahli gizi akan melakukan asesmen mendalam terhadap kebiasaan makan setiap individu berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan mereka. Sebagai contoh, bagi responden dengan hipertensi, ahli gizi akan merancang pola makan rendah garam (diet DASH), membatasi konsumsi tidak lebih dari 1 sendok teh garam per hari, dan meningkatkan asupan kalium dari buah-buahan serta sayuran. Edukasi gizi kelompok juga menjadi kunci, dengan mempromosikan panduan "Isi Piringku" dan melakukan demonstrasi memasak sehat untuk mengurangi kebiasaan menggoreng dan penggunaan MSG berlebihan, sebagaimana ditemukan Aryatika *et al.*, (2025) sebagai masalah umum di masyarakat (Aryatika *et al.*, 2023).

Di sisi lain, Intervensi Apoteker berpusat pada aspek terapi obat dan penggunaan obat yang rasional (*rational drug use*). Apoteker akan melakukan review obat-obatan yang dikonsumsi oleh peserta, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat hipertensi atau diabetes. Tujuannya adalah untuk memastikan kepatuhan, dosis yang tepat, dan mendeteksi adanya Potensi Masalah Terkait Obat (DRP/*Drug Related Problems*), seperti efek samping atau interaksi obat. Bagi pasien hipertensi yang baru terdiagnosis, apoteker memberikan konseling tentang cara kerja obat antihipertensi, pentingnya minum obat secara rutin meskipun sudah merasa sehat, dan cara mengatasi efek samping seperti pusing. Untuk pasien dengan GDS tinggi, apoteker akan menjelaskan cara penggunaan dan penyimpanan obat diabetes (misalnya, insulin), serta mewaspadai gejala hipoglikemi. Apoteker juga berperan dalam mencegah swamedikasi yang tidak tepat, misalnya dengan mengedukasi tentang bahaya penggunaan obat penghilang rasa sakit tertentu yang dapat meningkatkan tekanan darah, serta mendorong penggunaan obat bebas terpilih yang aman

bagi penderita maag atau gangguan lambung, yang juga banyak ditemui dalam data (Sinaga, 2024).

Sinergi antara ahli gizi dan apoteker menciptakan sebuah siklus penanganan yang berkelanjutan. Ahli gizi membangun fondasi melalui modifikasi gaya hidup, yang pada banyak kasus dapat mengurangi beban ketergantungan terhadap obat. Sementara apoteker memastikan bahwa jika terapi obat diperlukan, obat tersebut digunakan dengan cara yang paling aman, tepat, dan efektif. Dalam konteks pengabdian masyarakat, kolaborasi ini dapat diwujudkan dalam bentuk posko terpadu, dimana setelah pemeriksaan kesehatan, masyarakat dapat langsung berkonsultasi dengan ahli gizi untuk perencanaan makan dan dengan apoteker untuk konseling obat. Pendekatan kolaboratif semacam ini tidak hanya menangani gejala, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk secara mandiri mengelola kesehatannya, sehingga secara signifikan dapat mencegah progresivitas penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.

Simpulan dan Saran Kegiatan

Simpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Marga Mulya, simpulan utama yang dapat diambil adalah:

1. **Skrining Kesehatan sebagai Deteksi Dini:** Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis berhasil mengidentifikasi prevalensi faktor risiko PTM yang signifikan pada komunitas tersebut, dengan 5 dari 17 responden (29.4%) terdiagnosis hipertensi stadium I dan satu orang (5.9%) berada dalam kondisi prediabetes. Temuan ini membuktikan bahwa skrining komunitas merupakan langkah krusial sebagai sistem peringatan dini.
2. **Efektivitas Model Layanan Terpadu:** Model intervensi yang mengintegrasikan pemeriksaan kesehatan, konsultasi gizi personal, dan konsultasi obat oleh apoteker terbukti efektif. Model ini tidak hanya berhenti pada deteksi, tetapi langsung memberikan solusi dan edukasi yang konkret dan personal kepada masyarakat, sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing individu.
3. **Pemberdayaan Melalui Edukasi:** Konsultasi gizi dan obat berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kapasitas masyarakat untuk mengelola kesehatannya secara mandiri (*self-management*), yang merupakan fondasi dari upaya promotif-preventif dalam jangka panjang.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, beberapa saran yang dapat diajukan untuk perbaikan dan keberlanjutan program adalah:

1. **Bagi Pemerintah Desa dan Puskesmas:**
 - **Membuat Program Berkelanjutan:** Disarankan untuk menjadikan kegiatan skrining kesehatan terpadu ini sebagai program rutin (misalnya 6 bulan sekali) yang terintegrasi dengan posyandu lansia atau program kesehatan desa lainnya.
 - **Membangun Sistem Rujukan:** Perlu dibuat mekanisme rujukan yang jelas untuk peserta dengan temuan abnormal

(seperti responden dengan GDS 193 mg/dL dan penderita hipertensi persisten) ke Puskesmas untuk diagnosis lebih lanjut dan penatalaksanaan yang berkelanjutan.

2. **Bagi Masyarakat dan Kader Kesehatan:**
 - **Membentuk Kelompok Dukungan:** Disarankan untuk membentuk kelompok senam atau dukungan sebaya (*peer group*) bagi penderita hipertensi dan diabetes guna mempromosikan aktivitas fisik rutin dan saling mengingatkan dalam menjalani pola hidup sehat.
 - **Pemberdayaan Kader:** Kader kesehatan dapat dilatih lebih lanjut untuk memantau tekanan darah dan melakukan edukasi sederhana tentang diet "Isi Piringku" kepada tetangga sekitarnya.
3. **Bagi Institusi Pelaksana (Pengabdian):**
 - **Memperluas Cakupan dan Pendalaman:** Pada kegiatan berikutnya, disarankan untuk menambah jumlah peserta dan melakukan pendampingan (*coaching*) jangka pendek untuk memantau progres peserta.
 - **Mengembangkan Materi Edukasi:** Materi edukasi (seperti leaflet) dapat dikembangkan dalam bentuk yang lebih aplikatif, misalnya berisi resep-resep makanan sehat rendah garam dan gula yang menggunakan bahan lokal.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan kegiatan dan penyusunan laporan ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terima kasih yang tulus kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan program ini, Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STIKSAM beserta jajarannya, yang telah memberikan dukungan fasilitas dan pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Kepala Posyandu Kecamatan Loa Janan yang telah memberikan izin, memfasilitasi tempat, dan membantu koordinasi dengan warga. Rekan-rekan tim pelaksana PkM dan seluruh pihak yang telah berkontribusi namun tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

Daftar Pustaka

- Abu, Q., Zohriah, A., Triyana, S., Al-Rizqi, M. N., & Pebriani, A. (2025). Manfaat Cek Kesehatan Gratis untuk Deteksi Dini Penyakit. *Karya Nyata : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3), 104-114. <https://doi.org/10.62951/karyanyata.v2i3.2115>
- Agustian, I., Hati, Y., Lubis, Z., Bahri, T., Ainun, K., Kristina, K., & Yunita, S. (2024). Pengadaan Cek Kesehatan Gratis (Lansia) Untuk Menciptakan Masyarakat yang Sadar & Peduli Terhadap Kesehatan di Dusun XI Desa Tanjung Rejo Kec. Percut Sei Tuan. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 385-389. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v4i2.952>

- Alpices, A., Cahaya, M., & Syuhada, N. (2025). Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Kota Pariaman Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Pariaman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 532-538. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.441>
- Anggeraeni, A., Nurafriani, N., Nurhardianti, N., Hasifah, H., Sapriana, S., A, A., & Asiah, N. (2024). Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Masyarakat Desa Marioriaja Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Incidental : Journal Of Community Service and Empowerment*, 3(1), 152-156. <https://doi.org/10.62668/incidental.v3i1.746>
- Aryatika, K., Indriyanti, N., Jafar, F. I., Aryanti, F., Kurniawan, H., Fadilla, R., Firmansyah, G., Anshory, J., & Sinthary, V. (2023). Sosialisasi Hidup Sehat, Pemeriksaan Kesehatan, dan Konsultasi Gizi untuk Pencegahan Hipertensi Warga Kelurahan Sungai Merdeka: Healthy Lifestyle Socialization, Medical Check Up and Nutritional Counselling to Prevent Hypertension Among Community in Sungai Merdeka Village. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 125-131.
- Djaja, N., & Ratimanjari, N. G. (2024). Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu, dan Asam Urat Gratis pada Warga Desa Citaringgul, Citeureup, Bogor. *Mitramas: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 42-50. <https://doi.org/10.25170/mitramas.v2i1.4797>
- Fitrianah, F., Setiyowati, T. A., Pradana, S. A., Sucipto, M. R., Sekardi, F. N., Aliffah, S. F., Wulandari, C., Aldianto, I., Masfuah, L. Z., & Frasiska, W. (2024). Upaya Pencegahan Hipertensi Dengan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Senam Bersama di Masyarakat. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 25-28.
- Ilmiyati, L., Sahab, N. R. M., Harjantini, U., Rafika, M., Bonita, I. A., Rima A, F., Illahiyah, P., & Azizah, H. N. (2025). Pemeriksaan Status Gizi dan Konsultasi Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(5), 745-752. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.615>
- Khosasih, M. I. (2024). Pemeriksaan Tekanan Darah, Kadar Gula Darah Dan Senam Diabetes Sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Masyarakat Di Desa Pelem Kecamatan Pare: Blood Pressure Check, Blood Glucose Check And Diabetes Mellitus Exercise To Prevent Diabetes Mellitus In Pelem Village Pare District. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 2(2), 166-172. <https://doi.org/10.53599/jap.v2i2.239>
- Mulyana, F., Pratiwi, Y., Marbun, A. P. H., Fikriansyah, D., Ruhjana, I. L., Hidayatulloh, M., Rahmadini, V., Saputra, R., Riani, N., Kumala, R. P. A., Lestari, V. D., Gustinawati, Azzahra, D. Z., Nadir, Q. A. Z., & Ryyansyah, A. (2023). Penyuluhan dan Cek Kesehatan Tekanan Darah Gula Darah Asam Urat dan Kolesterol Gratis Sebagai Bentuk Pengabdian Masyarakat di Desa Lembah Sari. *JDISTIRA*, 3(2), 81-86. <https://doi.org/10.58794/jdt.v3i2.524>
- Salsabila, L., Rindarwati, A. Y., Destiani, D. P., & Jamaica, P. A. (2024). Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat dan Deteksi Dini Diabetes Melitus Melalui Edukasi dan Skrining. *Jurnal Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat Multikultural*, 2(2), 76-80. <https://doi.org/10.57152/batik.v2i2.1577>
- Sinaga, S. E. (2024). Deteksi dini hipertensi dan diabetes melitus dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu (GDS) di Panti Werda Serang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(1), 385-393.