

Optimalisasi Upaya Promotif dan Preventif melalui Penyuluhan Kesehatan serta Cek Kesehatan Gratis

Evi Fitriani¹, Nikmah Choiriah Parinduri², Ayu Ulfah Nur Lubis³, Putri Junita Sari⁴

¹Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, STIKes Namira Madina

²Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, STIKes Namira Madina

³Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, STIKes Namira Madina

⁴Program Studi Farmasi Program Sarjana, STIKes Namira Madina

Email: evi.nasution89@gmail.com¹, nikmahchoiriah@gmail.com², ayuulfanurlubis@gmail.com³,
putrijunita482@gmail.com⁴

Abstract

Promotive and preventive efforts are essential strategies for improving public health and reducing the incidence of diseases. One practical approach is the integration of health education with free health screening programs to promote early detection of disease risk factors. This activity aimed to optimize public knowledge, awareness, and healthy behaviors while improving access to basic health services. The methods included interactive health education on healthy lifestyles, non-communicable disease prevention, the importance of regular health check-ups, and free health screenings consisting of blood pressure measurement, blood glucose testing, body mass index assessment, and health consultation. The results demonstrated an improvement in community knowledge regarding healthy living behaviors and increased awareness of the importance of regular health examinations. Furthermore, the free health screening successfully identified individuals at risk of hypertension, diabetes mellitus, and obesity, enabling early education and referral to appropriate healthcare services. Therefore, integrating health education with free health screening is an effective strategy to optimize promotive and preventive health efforts and improve community health outcomes. Similar programs are recommended to be implemented sustainably through collaboration among healthcare professionals, government institutions, and the community.

Keywords : Health Promotion, Disease Prevention, Health Education, Free Health Screening, Public Health.

Abstrak

Upaya promotif dan preventif merupakan strategi utama dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta menekan angka kejadian penyakit. Salah satu bentuk implementasinya adalah melalui penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan kegiatan cek kesehatan gratis sebagai upaya deteksi dini faktor risiko penyakit. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat masyarakat sekaligus meningkatkan akses terhadap pelayanan kesehatan dasar. Metode yang digunakan berupa penyuluhan interaktif mengenai pola hidup sehat, pencegahan penyakit tidak menular, pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, serta pelaksanaan pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa tubuh, dan konsultasi kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta meningkatnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Selain itu, kegiatan cek kesehatan gratis berhasil mengidentifikasi masyarakat yang memiliki faktor risiko hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas sehingga dapat segera diberikan edukasi dan tindak lanjut ke fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, integrasi penyuluhan kesehatan dan cek kesehatan gratis terbukti menjadi strategi yang efektif dalam mengoptimalkan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Program serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah, dan masyarakat.

Kata Kunci: Promotif, Preventif, Penyuluhan Kesehatan, Cek Kesehatan Gratis, Kesehatan Masyarakat.

PENDAHULUAN

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat merupakan salah satu tujuan utama pembangunan kesehatan di Indonesia. Upaya tersebut tidak hanya berfokus pada pengobatan (kuratif), tetapi juga mengedepankan pendekatan promotif dan preventif sebagai langkah strategis untuk mencegah timbulnya penyakit serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Pendekatan promotif bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya, sedangkan upaya preventif diarahkan pada pencegahan penyakit melalui deteksi dini faktor risiko dan pengendalian berbagai masalah kesehatan. Berdasarkan Rencana Induk Bidang Kesehatan (RIBK) dan transformasi sistem kesehatan nasional, penguatan layanan primer menjadi salah satu prioritas dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, mandiri, dan produktif [1].

Perubahan pola hidup masyarakat yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta tingginya tingkat stres telah menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan obesitas. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa penyakit tidak menular menjadi penyebab utama kematian di Indonesia, bahkan sebagian besar kasus baru diketahui setelah muncul komplikasi akibat rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala [2]. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif perlu diperkuat melalui edukasi kesehatan yang berkesinambungan dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Melalui penyampaian informasi yang komunikatif dan interaktif, masyarakat memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian faktor risiko penyakit, serta pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit kronis di kemudian hari [3].

Selain penyuluhan kesehatan, kegiatan cek kesehatan gratis merupakan bentuk pelayanan preventif yang bertujuan mendeteksi secara dini faktor risiko maupun penyakit yang belum menunjukkan gejala klinis. Pemeriksaan seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa tubuh (IMT), lingkar perut, dan konsultasi kesehatan memberikan gambaran kondisi kesehatan masyarakat sehingga individu yang memiliki faktor risiko dapat segera memperoleh edukasi, perubahan gaya hidup, maupun rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila diperlukan [4]. Deteksi dini terbukti mampu meningkatkan peluang keberhasilan pencegahan komplikasi penyakit dan mengurangi beban pembiayaan kesehatan di masa mendatang.

Meskipun berbagai program promotif dan preventif telah dilaksanakan melalui Posyandu, Posbindu PTM, Puskesmas, maupun kegiatan masyarakat lainnya, tingkat partisipasi masyarakat dalam memanfaatkan layanan tersebut masih belum optimal. Beberapa faktor yang menjadi kendala antara lain rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, kurangnya motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat, serta anggapan bahwa pemeriksaan kesehatan hanya diperlukan ketika seseorang telah mengalami keluhan penyakit [5].

Permasalahan utama mitra dalam optimalisasi upaya promotif dan preventif kesehatan, yaitu:

1. Rendahnya Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat
2. Kurangnya Kebiasaan Melakukan Pemeriksaan Kesehatan Berkala
3. Masih Tingginya Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular
4. Terbatasnya Akses Masyarakat terhadap Pemeriksaan Kesehatan Dasar
5. Kurangnya Edukasi Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
6. Belum Optimalnya Kolaborasi Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui integrasi penyuluhan kesehatan dan cek kesehatan gratis. Penyuluhan diberikan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola hidup sehat, pencegahan penyakit tidak menular, pentingnya deteksi dini, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar berupa pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa

tubuh, dan konsultasi kesehatan guna mengidentifikasi faktor risiko penyakit secara dini. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat dan produktif [6]. Berbagai kegiatan serupa yang dilaksanakan di berbagai daerah menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan gratis mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, mempercepat deteksi dini penyakit, serta mendorong masyarakat untuk lebih aktif memanfaatkan pelayanan kesehatan primer [7].

Kegiatan ini juga mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ke-3 yaitu Good Health and Well-being (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) yang bertujuan menjamin kehidupan yang sehat serta meningkatkan kesejahteraan bagi semua usia. Selain itu, kegiatan ini mendukung transformasi pelayanan kesehatan primer melalui penguatan upaya promotif dan preventif sebagai fondasi pembangunan kesehatan nasional [8].

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat
 - a. Masyarakat memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
 - b. Masyarakat memahami faktor risiko penyakit tidak menular dan cara pencegahannya.
 - c. Terjadi peningkatan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
2. Peningkatan Deteksi Dini Penyakit
 - a. Teridentifikasinya masyarakat yang memiliki faktor risiko hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan gangguan kesehatan lainnya.
 - b. Masyarakat memperoleh rekomendasi tindak lanjut sesuai hasil pemeriksaan kesehatan.
3. Peningkatan Akses Pelayanan Kesehatan Dasar
 - a. Masyarakat memperoleh layanan pemeriksaan kesehatan dasar secara gratis.
 - b. Meningkatnya pemanfaatan pelayanan kesehatan primer melalui rujukan bagi masyarakat yang memerlukan pemeriksaan lanjutan.
4. Media Edukasi Kesehatan
 - a. Tersedianya leaflet, poster, atau media edukasi mengenai pola hidup sehat dan pencegahan penyakit.
 - b. Terlaksananya penyuluhan kesehatan secara interaktif yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat.

5. Penguatan Peran Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit
 - a. Meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan promotif dan preventif kesehatan.
 - b. Terbentuknya kebiasaan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
6. Dampak Kesehatan Masyarakat
 - a. Meningkatnya pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan.
 - b. Teridentifikasinya faktor risiko penyakit sejak dini sehingga dapat segera dilakukan intervensi.
 - c. Terwujudnya masyarakat yang lebih sehat, mandiri, dan produktif melalui penguatan upaya promotif dan preventif.



B. PELAKSAAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Rumbio, Kecamatan Panyabungan Utara, Kabupaten Mandailing Natal pada September–Oktober 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang yang terdiri dari berbagai unsur masyarakat, yaitu:

1. 20 orang warga masyarakat dari perwakilan setiap RT Desa Rumbio.
2. 5 orang kader Posyandu, PKK, dan kader kesehatan desa.
3. 3 orang perangkat desa.
4. 2 orang tenaga kesehatan dari Puskesmas atau bidan desa.

Peserta dipilih berdasarkan kesediaan mereka mengikuti seluruh rangkaian kegiatan serta keterlibatan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat di lingkungan desa. Selama kegiatan berlangsung, seluruh peserta mengikuti penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan gratis, diskusi interaktif, serta konsultasi kesehatan secara individu. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat

(PHBS), pencegahan penyakit tidak menular, serta pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai bentuk deteksi dini penyakit.

- a. Sosialisasi dan Penyuluhan Kesehatan
Kegiatan diawali dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab mengenai:
1. Pentingnya upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan.
 2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
 3. Pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas.
 4. Pentingnya aktivitas fisik, pola makan bergizi seimbang, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Media yang digunakan berupa leaflet, poster edukasi, dan presentasi untuk memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan.

- b. Pemeriksaan (Cek) Kesehatan Gratis:
Setelah penyuluhan, peserta mengikuti pemeriksaan kesehatan dasar yang meliputi:
1. Pengukuran tekanan darah.
 2. Pemeriksaan kadar gula darah sewaktu.
 3. Pengukuran tinggi badan, berat badan, dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT).
 4. Pengukuran lingkar perut (bila diperlukan).
 5. Konsultasi kesehatan berdasarkan hasil pemeriksaan.

Pemeriksaan dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan alat kesehatan yang telah memenuhi standar sehingga hasil pemeriksaan dapat dijadikan dasar dalam pemberian edukasi dan tindak lanjut.



- c. Edukasi Individual dan Konsultasi Kesehatan
Peserta yang memiliki hasil pemeriksaan di luar batas normal diberikan edukasi secara individual mengenai:
1. Perubahan pola makan yang sehat.
 2. Peningkatan aktivitas fisik.

3. Pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular.
4. Anjuran melakukan pemeriksaan lanjutan atau berobat ke Puskesmas maupun fasilitas pelayanan kesehatan apabila ditemukan indikasi gangguan kesehatan.

Pendekatan ini bertujuan agar setiap peserta memperoleh informasi yang sesuai dengan kondisi kesehatannya.

- d. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan kegiatan melalui:

1. Observasi terhadap partisipasi masyarakat selama kegiatan.
2. Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta melalui sesi tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan.
3. Rekapitulasi hasil pemeriksaan kesehatan untuk mengidentifikasi faktor risiko penyakit yang ditemukan pada masyarakat.
4. Evaluasi kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan sebagai bahan perbaikan program selanjutnya.

Melalui metode tersebut diharapkan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan cek kesehatan gratis tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga mendorong perubahan perilaku hidup sehat, meningkatkan kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit, serta memperkuat upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Optimalisasi Upaya Promotif dan Preventif melalui Penyuluhan Kesehatan serta Cek Kesehatan Gratis" telah dilaksanakan sesuai dengan rencana kegiatan. Program ini diikuti oleh 30 orang peserta yang terdiri dari masyarakat, kader kesehatan, perangkat desa, serta tenaga kesehatan. Seluruh rangkaian kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan gratis, konsultasi kesehatan, serta evaluasi pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapat respons yang sangat positif dari masyarakat.

Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pencegahan penyakit tidak menular (PTM), pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, serta pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif,

diskusi, serta tanya jawab sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta masih menganggap pemeriksaan kesehatan hanya diperlukan ketika seseorang telah mengalami keluhan atau sakit. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mulai memahami bahwa pemeriksaan kesehatan secara berkala merupakan bagian dari upaya pencegahan penyakit melalui deteksi dini sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan. Selain itu, masyarakat juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak, memperbanyak aktivitas fisik, serta menghentikan kebiasaan merokok sebagai faktor risiko utama penyakit tidak menular.

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, seluruh peserta mengikuti pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah sewaktu, pengukuran berat badan, tinggi badan, perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta konsultasi kesehatan berdasarkan hasil pemeriksaan. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara dini adanya faktor risiko penyakit sehingga masyarakat dapat segera memperoleh edukasi maupun tindak lanjut apabila ditemukan hasil yang tidak normal.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan, ditemukan beberapa peserta memiliki tekanan darah di atas batas normal, kadar gula darah yang meningkat, serta Indeks Massa Tubuh (IMT) yang termasuk kategori overweight maupun obesitas. Meskipun sebagian peserta belum menunjukkan gejala klinis, hasil pemeriksaan mengindikasikan adanya faktor risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas. Peserta yang memiliki hasil pemeriksaan di luar batas normal diberikan edukasi mengenai perubahan gaya hidup, pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta dianjurkan melakukan pemeriksaan lanjutan ke Puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

Selama kegiatan berlangsung, antusiasme masyarakat terlihat sangat tinggi. Peserta aktif mengajukan pertanyaan mengenai cara menjaga tekanan darah tetap normal, pola makan yang dianjurkan bagi penderita diabetes, pentingnya olahraga, serta cara mencegah komplikasi penyakit kronis. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat terhadap informasi kesehatan dan pelayanan

pemeriksaan kesehatan dasar masih cukup besar. Hal ini sekaligus menjadi indikator bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan pemeriksaan kesehatan gratis merupakan bentuk intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya ditunjukkan melalui meningkatnya pengetahuan peserta, tetapi juga dari meningkatnya kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Sebagian besar peserta menyatakan bersedia melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, menjaga pola makan yang lebih sehat, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengurangi faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit tidak menular. Perubahan sikap tersebut merupakan salah satu indikator keberhasilan kegiatan promotif karena peningkatan pengetahuan diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

Kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, kader kesehatan, dan masyarakat dalam mendukung pelaksanaan upaya promotif dan preventif. Dukungan dari pemerintah desa mempermudah mobilisasi peserta, sedangkan keterlibatan tenaga kesehatan menjamin kualitas edukasi dan pemeriksaan kesehatan yang diberikan. Sinergi tersebut menjadi faktor penting dalam meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi penyuluhan kesehatan dan cek kesehatan gratis merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, mendeteksi faktor risiko penyakit sejak dini, serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini juga memberikan manfaat nyata berupa meningkatnya akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan dasar, terutama bagi masyarakat yang selama ini belum rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Indikator	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
Pengetahuan tentang PHBS	Masih rendah	Meningkat dengan baik
Pemahaman pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala	Sebagian besar belum memahami	Sebagian besar memahami

Indikator	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
Kesadaran terhadap faktor risiko penyakit tidak menular	Masih rendah	Meningkat
Partisipasi dalam kegiatan kesehatan	Cukup	Sangat aktif
Pemeriksaan kesehatan rutin	Belum menjadi kebiasaan	Masyarakat bersedia melakukan pemeriksaan berkala
Deteksi dini faktor risiko penyakit	Belum dilakukan	Berhasil mengidentifikasi peserta berisiko hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan. Dengan adanya penyuluhan kesehatan yang didukung pemeriksaan kesehatan gratis, masyarakat tidak hanya memperoleh informasi mengenai pencegahan penyakit, tetapi juga mengetahui kondisi kesehatannya secara langsung sehingga dapat melakukan upaya pencegahan se dini mungkin. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari penguatan pelayanan kesehatan primer dan implementasi upaya promotif serta preventif di masyarakat.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dan cek kesehatan gratis terbukti mampu mengoptimalkan upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Penyuluhan kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pencegahan penyakit tidak menular, serta pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai bentuk deteksi dini.

Pelaksanaan cek kesehatan gratis berhasil mengidentifikasi masyarakat yang memiliki faktor risiko penyakit, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas, sehingga peserta

memperoleh edukasi serta rekomendasi tindak lanjut ke fasilitas pelayanan kesehatan. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Keberhasilan program tidak terlepas dari kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, kader kesehatan, dan partisipasi aktif masyarakat selama pelaksanaan kegiatan. Sinergi tersebut menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat.

Oleh karena itu, program penyuluhan kesehatan yang diintegrasikan dengan cek kesehatan gratis perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari penguatan pelayanan kesehatan primer. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran, mendorong perubahan perilaku hidup sehat, serta menurunkan risiko terjadinya penyakit tidak menular sehingga kualitas kesehatan masyarakat dapat terus meningkat.

Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat
Masyarakat diharapkan dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara konsisten, menjaga pola makan bergizi seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari faktor risiko penyakit tidak menular, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan penyakit.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan diharapkan terus meningkatkan kegiatan promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan, pendampingan, serta pelaksanaan cek kesehatan rutin di masyarakat agar kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan penyakit semakin meningkat
3. Bagi Pemerintah Desa dan Puskesmas
Pemerintah desa bersama Puskesmas diharapkan dapat memperkuat kerja sama dalam menyelenggarakan program penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan gratis secara berkelanjutan, serta mengaktifkan kegiatan Posbindu PTM dan Posyandu sebagai sarana deteksi dini faktor risiko penyakit.
4. Bagi Institusi Pendidikan
Perguruan tinggi diharapkan terus melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada

pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan dan skrining kesehatan sehingga dapat memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian atau kegiatan pengabdian berikutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta melakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku hidup sehat dan keberhasilan pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular setelah pelaksanaan program.

Dengan adanya tindak lanjut yang berkesinambungan dari berbagai pihak, diharapkan upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan serta cek kesehatan gratis dapat menjadi program yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, mencegah terjadinya penyakit, dan mewujudkan masyarakat yang sehat, mandiri, serta produktif.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STIKes Namira Madina yang telah memberikan dukungan dan pendanaan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.
2. Pemerintah Desa Rumbio Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal beserta perangkat desa dan kader lingkungan yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama selama kegiatan berlangsung.
3. Warga masyarakat Desa Rumbio yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari sosialisasi, pelatihan, hingga pelaksanaan program pengelolaan sampah berbasis 3R.
4. Seluruh mahasiswa dan tim pelaksana lapangan yang telah berkontribusi dalam kegiatan ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala bentuk dukungan, bantuan, dan kerja samanya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

F. DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu

Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

World Health Organization. (2023). Noncommunicable Diseases. Geneva: World Health Organization.

Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Mastur, A. K., Ridhwan, R., Octavia, R., Utami, F., Amna, E. Z., Nikmah, N. A. H., & Fernando, D. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Penyuluhan Penyakit Tidak Menular di Desa Sari Mulya Kecamatan Rimbo Ilir Kabupaten Tebo. *BangDimas: Jurnal Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 6–11.

<https://doi.org/10.22437/jppm.v1i1.22574>

Cahyaningrum, I., Dewi, N., & Ardiyani, V. M. (2022). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat di Desa Oro-Oro Ombo Kota Batu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(4), 15–25.

Nurhardianti, N., & Sapriana, S. (2025). Optimalisasi Deteksi Dini Hipertensi dan Penyakit Metabolik melalui Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Penyuluhan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 4(1), 50–59.

<https://doi.org/10.36490/jpmtnd.v4i1.1590>

Widyananda, A., Rizqy, M. S., Caesar, M. A., Tiana, D. A., Fathinah, S., Haryono, N. I., & Nahan, O. G. (2024). Langkah Preventif Terpadu: Penyuluhan dan Skrining Hipertensi, Diabetes Melitus, dan Asam Urat di Desa Bahu Palawa. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(11).

Asna, A. F., Trimulyono, A., Kurrohman, F., Adietya, B. A., Hanyfah, D. R., Farhana, A., Syafrillia, D., & Alviskarahma, K. (2025). Pemeriksaan Kesehatan Gratis sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular di Komunitas. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.

<https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.633>

Dunggio, A. R. S., Mahyuvi, T., Kurniawan, H. D., Azizah, F. K., Surya, S., Wijayanti, A., & Azmi. (2025). Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis dalam Upaya Deteksi Dini Hipertensi pada Masyarakat. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1).
<https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.912>