

---

## **Penyuluhan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Masyarakat Terutama Lansia Di Dusun Inruiya Desa Mare-Mare Kecamatan Bontomanai Kab Kep Selayar**

### **Counseling on Free Health Checks for the Community, Especially the Elderly in Inruiya Hamlet, Mare-Mare Village, Bontomanai District, Kep Selayar Regency**

**Imam Permana<sup>1</sup>,Herianto<sup>2</sup>,Sri Wahyuni<sup>3</sup>, Nurlaely Gunawan<sup>4</sup>,Magfirani Bustan<sup>5</sup>,Nur Qomaria<sup>6</sup>,Nurannisa<sup>7</sup>Jumina<sup>8</sup>,Muh Faqih Fajar<sup>9</sup>**

**Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar**

*Email : Sriwahyunibyun@gmail.com*

#### **Abstrak**

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik,mental,spiritual,maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.Menua terjadi sebagai akibat dari perubahan biokimia yang diprogram oleh molekul-molekul DNA dan setiap sel pada saatnya akan mengalami mutasi. Menua merupakan masa perubahan yang dialami individu baik fisik maupun psikologi akibat penurunan fungsi tubuh. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Sehingga memerlukan pemeliharaan yang berbeda dengan usia anak-anak, remaja, maupun dewasa yang membutuhkan dukungan dari orang di sekitarnya. Pengobatan gratis ini dilakukan di dusun inruiya desa mare-mare kecamatan bontomanai kab kep selayar. Pengobatan yang dilakukan berupa pengukuran tekanan darah, cek kolestrol, cek asam urat,cek gula darah,ukur berat badan dan tinggi badan. selain itu di sampaikan juga bagaimana pola hidup sehat pada lansia. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 180 menit ini dilaksanakan di salah satu dusun di desa mare-mare kec bontomanai kab kep selayar. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memeriksakan kesehatan masyarakat terutama lansia. Penyuluhan berupa presentase, melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tekanan darah, cek gula darah, cek kolestrol dan cek asam urat. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini lansia sadar akan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pengukuran tekanan darah, cek gula darah, cek kolestrol dan cek asam urat. Dari hasil kegiatan di dapatkan bahwa sebelum melakukan penyuluhan beberapa lansia ingin memeriksakan kesehatan tetapi kareja jarak dari desa ke fasilitas pelayanan jauh para lansia tersebut hanya minum obat di warung untuk mengurasi rasa sakit. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik, kegiatan ini dilaksanakan di dusun inruiya salah satu dusun di desa mare-mare yang berada wilayah kerja Puskesmas Polebunging. Diharapkan kepada masyarakat terutama lansia sudah mengetahui manfaat dari kegiatannya pemeriksaan kesehatan dan akan melakukan kunjungan serta pemeriksaan kesehatan pada bulan berikutnya di dusun lain di desa mare-mare kecamatan bontomanai kab kep selayar .

**Kata kunci : Kesehatan, Pemeriksaan Kesehatan, Lansia, Penyuluhan**

### **Abstract**

With increasing age, physiological function decreases due to the aging process so many non-communicable diseases appear in the elderly. Health is a state of physical, mental, spiritual and social well-being that enables everyone to live a socially and economically productive life. Aging occurs as a result of biochemical changes programmed by DNA molecules and every cell will in time undergo mutations. Aging is a period of change experienced by individuals both physically and psychologically due to decreased body function. This will affect various aspects of life in old age. So that it requires maintenance that is different from the age of children, adolescents, and adults who need support from those around them. This free treatment was carried out in Inruiya Hamlet, Mare-Mare Village, Bontomanai District, Kep Selayar Regency. Treatment is carried out in the form of measuring blood pressure, checking cholesterol, checking uric acid, checking blood sugar, measuring weight and height. Besides that, it was also conveyed how to live a healthy lifestyle in the elderly. This counseling activity lasted for 180 minutes and was carried out in one of the hamlets in Mare-Mare Village, Bontomanai District, Kep Selayar Regency. The purpose of this activity is to check public health, especially the elderly. Counseling in the form of percentages, conducting health checks such as measuring blood pressure, checking blood sugar, checking cholesterol and checking uric acid. The result of this counseling activity is that the elderly are aware of the importance of carrying out health checks, especially measuring blood pressure, checking blood sugar, checking cholesterol and checking uric acid. From the results of the activity, it was found that before carrying out counseling, some elderly people wanted to have their health checked, but due to the distance from the village to the service facility, the elderly only took medicine at the shop to relieve pain. The counseling activities carried out went well, this activity was carried out in the hamlet of Inruiya, one of the hamlets in Mare-Mare Village, which is in the working area of the Polebunging Health Center. It is hoped that the community, especially the elderly, will already know the benefits of carrying out health checks and will make visits and health checks the following month in other hamlets in Mare-Mare Village, Bontomanai District, Kep Selayar Regency.

**Keywords: Health, Health Examination, Elderly, Counseling**

## 1. Pendahuluan

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah sebuah bentuk intrakulikuler yang merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi menggunakan metode memperkenalkan dan memberikan pengalaman bekerja dan belajar mahasiswa dalam pemberdayaan masyarakat (Syardiansah,2019).

Kuliah Kerja Nyata (KKN ) muncul dari konsep atas kesadaran mahasiswa sebagai calon sarjana untuk dapat memanfaatkan sebagian waktu belajarnya menyumbangkan pengetahuan dan ilmu yang telah diperolehnya secara langsung dalam membantu memecahkan dan melaksanakan pembangunan di dalam kehidupan masyarakat.

Dari berbagai macam pengalaman menunjukkan bahwa peranan mahasiswa dalam berbagai kegiatan telah memberikan bukti-bukti serta memperkaya akan arti dan peran mahasiswa sebaagai tenaga kerja terdidik dalam berbagai aspek kegiatan pembangunan.

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia karena tanpa kesehatan yang baik, maka

setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Undang-undang kesehatan No. 23 tahun 1992 memberikan batasan: kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Batasan yang diangkat dari batasan kesehatan menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) yang paling baru yaitu bahwa kesehatan merupakan keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Pada dasarnya kesehatan mencakup tiga aspek yaitu fisik, mental, dan sosial, tetapi menurut undang-undang No. 23/1992, kesehatan mencakup empat aspek yaitu fisik, mental, sosial, dan ekonomi (Notoatmodjo, 2007:3).

Dalam tubuh terdapat kondisi sehat dan sakit, di mana sehat sangat tergantung pada kondisi keseimbangan unsur-unsur yang ada dalam tubuh manusia, jika keseimbangan tubuh terganggu akan mengakibatkan kondisi tubuh yang tidak sehat di mana akan menimbulkan penyakit yang dapat menghambat aktifitas hidup sehari-hari, dapat mengakibatkan pikiran terganggu. Secara umum sakit merupakan suatu

keadaan terhadap diri dan lingkungan yang tidak seimbang. Dengan demikian jika seseorang tidak dapat menjaga keseimbangan diri dan lingkungannya, atau organisme tubuh tidak berfungsi sebagaimana mestinya, maka orang tersebut dapat dikatakan sakit (Siodjang, 1993/1994:2).

Menua merupakan masa perubahan yang dialami individu baik fisik maupun psikologi akibat penurunan fungsi tubuh. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Sehingga memerlukan pemeliharaan yang berbeda dengan usia anak-anak, remaja, maupun dewasa yang membutuhkan dukungan dari orang di sekitarnya. Psikologis penuaan yang berhasil, dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Karena perubahan dalam pola hidup tidak dapat dihindari. Individu harus memperlihatkan kemampuan untuk kembali bersemangat. Oleh karena itu diperlukan usaha untuk mempertahankan derajat kesehatan para lansia pada taraf setinggi-tingginya agar terhindar dari penyakit atau gangguan.

Pengobatan gratis ini dilakukan di salah satu dusun di desa mare-mare yakni dusun inruiya yang berada di kecamatan bontomanai. Pengobatan yang dilakukan berupa pengukuran tekanan darah, cek kolestrol, cek asam urat dan cek gula darah selain itu di sampaikan juga bagaimana pola hidup sehat pada lansia, keluhan dan gejala penyakit yang dialami masyarakat di dusun inruiya. Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan sebulan sekali di tiap dusun di desa mare-mare oleh tenaga kesehatan puskesmas polebunging

## **2. Metode**

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 180 menit ini dilaksanakan di dusun inruiya desa mare-mare kecamatan bontomanai kab kep selayar. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memeriksakan kesehatan masyarakat terutama lansia. Penyuluhan berupa presentase, melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tinggi dan berat badan, tekanan darah, cek gula darah, cek kolestrol dan cek asam urat.

Dalam hal ini dilakukan pengukuran tekanan darah, cek gula darah, cek kolestrol dan cek asam urat serta konseling bagi lansia yang

mengalami gangguan kesehatan kepada semua peserta yang hadir.

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama lansia yang berada di dusun inruiya desa mare-mare kecamatan bontomanai kab kep selayar. Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan Kuliah Kerja Nyata yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Uin Alauddin Makassar Angkatan 69 di desa mare-mare. Selain mahasiswa, kader lansia tenaga kesehatan dari pukesmas juga ikut serta dalam kegiatan ini. Kegiatan yang dilakukan pengukuran tekanan darah, cek kolestrol, cek asam urat dan cek gula darah selain itu di sampaikan juga bagaimana pola hidup sehat pada lansia serta konseling dan edukasi bagi lansia yang mengalami gangguan kesehatan bagi yang memerlukan.

### **3. Hasil penelitian**

Hasil dari kegiatan penyuluhan pemeriksaan kesehatan ini lansia sadar akan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pengukuran tekanan darah, cek gula darah, cek kolestrol dan cek asam urat. Dari hasil kegiatan di dapatkan bahwa

sebelum melakukan penyuluhan beberapa lansia ingin memeriksakan kesehatan tetapi terhalang jarak dari desa ke fasilitas pelayanan jauh para lansia tersebut hanya minum obat di warung untuk mengurasi rasa sakit yang dialaminya tanpa melakukan pemeriksaan terlebih dahulu.

Lansia yang berada di dusun inruiya desa mare-mare kecamatan bontomanai sangat aktif dan antusias. Selain penyuluhan pemeriksakan kesehatan, dilakukan juga peyuluhan pola hidup sehat pada lansia yaitu faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat pada lansia yaitu 1) faktor makanan dan gizi dengan mengurangi konsumsi gula, membatasi mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan asam urat, membatasi makanan yang mengandung lemak dan banyak makan sayur-sayuran dan buah buahan sebagai sumber vitamin.mencegah kegemukan, mengontrol tekanan darah, menghentikan merokok dan perbanyak minum air putih sebanyak 2-8 gelas sehari. 2) beraktifitas atau olah raga yang dilakuakn pada pagi hari, selain fisik sehat jiwa juga terisi, membuat kita merasa muda dan sehat di usia tua. Oleha raga teratur sangat dianjurkan agar hidup

sehat terutama pada lansia. 3) mengatasi stress. Untuk meredakan stress bisa rekreasi dengan keluarga atau teman sesama lansia. 4) Istirahat. Istirahat yang cukup sangat dibutuhkan dalam tubuh kita. Orang lansia harus tidur lima sampai enam jam sehari. Banyak orang kurang tidur jadi lemas, tidak ada semangat, lekas marah, dan stress. Bila kita kurang tidur hendaknya diisi dengan ekstra makan. 5) Periksa kesehatan. Memeriksa kesehatan secara teratur yaitu minimal 6 bulan sekali bagi mereka yang berusia di atas 40 tahun jangan menunggu adanya gejala. 6) Spiritual. Beribadah sesuai dengan keyakinan : dapat meningkatkan kesehatan normal, kesehatan hidup teratur dan dapat memberikan ketenangan hidup. 7) Faktor perilaku. Perilaku yang dianjurkan yaitu mendekatkan diri pada tuhan yang maha esa, mau menerima keadaan, sabar dan optimis serta meningkatkan rasa percaya diri dengan melakukan kegiatan yang sesuai dengan kemampuan, berhenti merokok, memeriksa kesehatan secara teratur. Menghindari perilaku yang kurang baik yaitu pemarah, tidak puas, murung dan putus asa, kurang gerak, makan yang tidak teratur dan

kurang tidak, melanjutkan kebiasaan merokok dan minum minuman keras, melakukan kegiatan yang melebihi kemampuan serta tidak memeriksakan kesehatan secara teratur.

Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan sebagian masyarakat di halaman rumah salah satu warga dusun inruiya yakni rumah kepala dusun inruiya yang ditetapkan sebagai tempat pemeriksaan kesehatan. Masyarakat yang datang mengikuti kegiatan penyuluhan pemeriksaan kesehatan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan.

#### **4. Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan penyuluhan pemeriksaan kesehatan di dusun inruiya desa maremare kecamatan bontomanai kab kep selayar yang dilaksanakan berjalan dengan baik, kegiatan ini dilaksanakan di desa maremare yang berada wilayah kerja Puskesmas Polebung. Masyarakat yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang pemeriksaan kesehatan.

Diharapkan kepada masyarakat terutama lansia sudah mengetahui apa saja manfaat dari kegiatan dilakukannya pemeriksaan kesehatan dan akan melakukan kunjungan serta

pemeriksaan kesehatan pada bulan berikutnya di tempat yang berbeda.

## 5. Referensi

Syardiansah, “Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa,” JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam) 7, no. 1 2019: 57.

Hardianto Wibowo.2003.Lanjut Usia dan olahraga, Jakarta:PT Grafindo Persada Kotler .2002.

Mu,rifah.1991.Pendidikan kesehatan,Jakarta: Buku kesehatan untuk PGSD

Kus Irianto dan Kusno Waluyo.2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung

Notoatmodjo S. 2007. Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Rineka cipta : Jakarta.

Siodjang, Drs. H. Baso (Et.Al.). 1993/1994. Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Pedesaan Daerah Sulawesi Tengah. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Kebudayaan. Karya: Jakarta.

**DOKUMENTASI**



