

**LAPORAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PROMOSI KESEHATAN DAN DETEKSI DINI PENYAKIT TIDAK MENULAR  
MELALUI CEK KESEHATAN GRATIS DI KEGIATAN *CAR FREE DAY*  
PALANGKARAYA**

|                                        |                         |
|----------------------------------------|-------------------------|
| 1. Nurul Qamariah, M.Si                | NIDN. 110902901         |
| 2. Dr. dr. Faradila                    | NIDN. 1120079101        |
| 3. Dr. dr. Ahmad Ghifari, M.Si         | NIDN. 0217108102        |
| 4. dr. Risdiansyah, M.Si               | NIDN. 1116078801        |
| 5. dr. Ratika Febriani, M.Si           | NIDN. 022002870         |
| 6. dr. Ricka Brillianty Zaluchu, Sp.KF | NUPTK. 0656752653230092 |
| 7. dr. Arif Handoko, Sp.B              | NUPTK. 9738767668130372 |

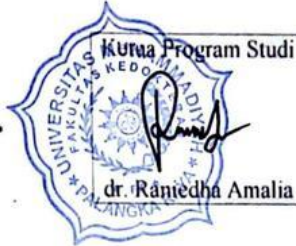
**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
PALANGKARAYA  
2024/2025**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

|                     |                                                                                                                                       |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Judul Penelitian    | : Promosi Kesehatan dan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Melalui Cek Kesehatan Gratis di Kegiatan <i>Car Free Day</i> Palangkaraya |
| Nama Ketua Peneliti | : Nurul Qamariah, M.Si                                                                                                                |
| NIDN                | : 1109029001                                                                                                                          |
| Jabatan Fungsional  | : Lektor 300                                                                                                                          |
| Program Studi       | : Pendidikan Biologi                                                                                                                  |
| Nomor Hp            | : 0895-7105-07090                                                                                                                     |
| Alamat Email        | : enqiyu@gmail.com                                                                                                                    |
| Nama Anggota        | : Dr.dr Faradila                                                                                                                      |
| NIDN                | : 1120079101                                                                                                                          |
| Program Studi       | : S1 Kedokteran                                                                                                                       |
| Nama Anggota        | : Dr. dr. Ahmad Ghifari, M.Si                                                                                                         |
| NIDN                | : 0217108102                                                                                                                          |
| Program Studi       | : S1 Kedokteran                                                                                                                       |
| Nama Anggota        | : dr. Risdiansyah, M.Si                                                                                                               |
| NIDN                | : 1116078801                                                                                                                          |
| Program Studi       | : S1 Kedokteran                                                                                                                       |
| Nama Anggota        | : dr. Ratika Febriani, M.Si                                                                                                           |
| NIDN                | : 0220028703                                                                                                                          |
| Program Studi       | : S1 Kedokteran                                                                                                                       |
| Nama Anggota        | : dr. Ricka Brillianty Zaluchu, Sp.KF                                                                                                 |
| NUPTK               | : 0656752653230092                                                                                                                    |
| Program Studi       | : S1 Kedokteran                                                                                                                       |
| Nama Anggota        | : dr. Arif Handoko, Sp.B                                                                                                              |
| NUPTK               | : 9738767668130372                                                                                                                    |
| Program Studi       | : S1 Kedokteran                                                                                                                       |
| Nama Mahasiswa      | : 1. Gadis Arivia Fahna                                                                                                               |
| Yang Terlibat       | : 2. Christyan Zefanya Nabelano                                                                                                       |
|                     | : 3. Girlly Albertha                                                                                                                  |
|                     | : 4. Imelda                                                                                                                           |
|                     | : 5. Ariq Rajwa Naufal                                                                                                                |
|                     | : 6. Ferdinand Panenga                                                                                                                |
|                     | : 7. Rival Azmi                                                                                                                       |
|                     | : 8. Sita Ariani                                                                                                                      |
|                     | : 9. Ni Wayan Caesafrianita                                                                                                           |
|                     | : 10. Novitasari Devi                                                                                                                 |

Biaya Penelitian

: Rp. 7.500.000,-



Kurva Program Studi

dr. Ranietha Amalia

Laporan Penelitian Telah Didata Oleh Prodi

Palangka Raya, 19 Februari 2025

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. A. Armyan Nurdin, M.Sc., Sp.KKLP  
NIK. 24.0901.039

Peneliti

Nurul Qamariah, M.Si  
NIDN. 1109029001

Menyetujui,  
Kepala LP2M UM Palangkaraya



apt. Mohammad Rizki Fadhil Pratama, M.Si  
NIK. 12.0602.042

## **RINGKASAN**

Kesehatan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, namun kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin masih rendah, terutama dalam mendeteksi dini penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas. Oleh karena itu, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palangkaraya melaksanakan kegiatan Cek Kesehatan Gratis dalam rangka pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, memberikan edukasi tentang pola hidup sehat, serta mendekatkan layanan kesehatan kepada masyarakat. Diharapkan melalui sinergi antara civitas akademika, tenaga medis, dan masyarakat, program ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Kota Palangka Raya

## DAFTAR ISI

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| JUDUL .....                         | i   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....            | ii  |
| RINGKASAN .....                     | iii |
| DAFTAR ISI .....                    | iv  |
| BAB I     Pendahuluan .....         | 1   |
| BAB II    Solusi Permasalahan ..... | 3   |
| BAB III   Metode Pelaksanaan .....  | 4   |
| BAB IV    Pembahasan Kegiatan ..... | 5   |
| BAB V     Kesimpulan .....          | 7   |
| DAFTAR PUSTAKA .....                | 8   |
| LAMPIRAN .....                      | 9   |

## **BAB I. PENDAHULUAN**

Kualitas hidup masyarakat. Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas telah menjadi tantangan kesehatan global, termasuk di Indonesia. Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, sedangkan prevalensi diabetes melitus sebesar 10,9%. PTM sering kali berkembang tanpa gejala yang jelas pada tahap awal, sehingga banyak individu yang tidak menyadari kondisi kesehatannya hingga mencapai stadium lanjut. Kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala menjadi faktor utama meningkatnya angka kejadian PTM, yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan produktivitas dan peningkatan beban ekonomi masyarakat akibat biaya pengobatan yang tinggi.

Dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini PTM, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palangkaraya menyelenggarakan kegiatan *Cek Kesehatan Gratis* sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan layanan pemeriksaan kesehatan dasar seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan indeks massa tubuh (IMT) secara gratis bagi masyarakat yang berpartisipasi dalam Car Free Day (CFD) Palangkaraya. Selain pemeriksaan kesehatan, kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi edukasi mengenai pola hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta kebiasaan makan yang dapat membantu mencegah dan mengendalikan PTM. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat lebih sadar akan kondisi kesehatannya dan terdorong untuk menerapkan gaya hidup sehat sejak dini.

Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, kegiatan ini juga menjadi wadah bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk mengasah keterampilan klinis mereka dalam

berinteraksi dengan pasien. Mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk berlatih dalam melakukan pemeriksaan kesehatan, memberikan penyuluhan, serta berkonsultasi langsung dengan tenaga medis yang berpengalaman. Sinergi antara tenaga medis, akademisi, dan masyarakat dalam kegiatan ini mencerminkan pentingnya kolaborasi multidisiplin dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Diharapkan, kegiatan *Cek Kesehatan Gratis* ini dapat menjadi program berkelanjutan yang semakin memperluas jangkauan layanan kesehatan kepada masyarakat, serta mendorong budaya pemeriksaan kesehatan rutin guna mencegah meningkatnya kasus PTM di Kota Palangka Raya.

## **BAB II. SOLUSI PERMASALAHAN**

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah:

1. Cek Kesehatan Gratis: Masyarakat diberikan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan indeks massa tubuh (IMT) untuk mendeteksi dini PTM.
2. Edukasi Kesehatan: Memberikan penyuluhan tentang pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan berkala.
3. Konsultasi Medis: Masyarakat dapat berkonsultasi langsung dengan dokter dan mahasiswa kedokteran terkait hasil pemeriksaan mereka.

### **BAB III. METODE PELAKSANAAN**

#### **1. Lokasi dan Waktu**

- Lokasi: Area Car Free Day, Jalan Yos Sudarso, Palangkaraya
- Waktu: Minggu, 2 Februari 2025, pukul 06:00 - 09:00 WIB

#### **2. Tahapan Kegiatan**

1. Persiapan: Melakukan perizinan lokasi, koordinasi dengan pihak terkait, serta menyiapkan peralatan medis dan materi edukasi.
2. Pelaksanaan: Masyarakat yang hadir di CFD dapat mengikuti pemeriksaan kesehatan, menerima konsultasi medis, dan mendapatkan edukasi kesehatan.
3. Evaluasi: Mengukur antusiasme masyarakat serta efektivitas kegiatan melalui survei dan wawancara singkat.



## **BAB IV. PEMBAHASAN KEGIATAN**

### **4.1 Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan lancar sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Kegiatan ini mendapat respon positif dari masyarakat, yang terlihat dari tingginya partisipasi dan antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian acara. Tim pelaksana memastikan bahwa seluruh prosedur berjalan dengan baik, termasuk pendaftaran peserta, pemeriksaan kesehatan, dan sesi edukasi yang telah disiapkan. Pelaksanaan kegiatan juga didukung oleh tenaga kesehatan dan relawan yang berperan aktif dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.

### **4.2 Partisipasi Masyarakat**

Sebanyak 100 orang turut serta dalam kegiatan ini. Mayoritas peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap pemeriksaan kesehatan, terutama terkait tekanan darah dan kadar gula darah. Partisipasi aktif masyarakat dalam sesi konsultasi kesehatan juga menunjukkan kesadaran yang semakin meningkat terhadap pentingnya pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Peserta berasal dari berbagai latar belakang usia, dengan kelompok usia lanjut menjadi salah satu yang paling banyak memanfaatkan layanan pemeriksaan kesehatan.

### **4.3 Hasil Pemeriksaan Kesehatan**

Dari hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan, ditemukan bahwa  $\pm 45\%$  peserta memiliki tekanan darah tinggi dan kadar gula darah di atas normal. Hasil ini mengindikasikan adanya risiko penyakit tidak menular yang cukup tinggi di kalangan masyarakat. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi yang lebih intensif mengenai pola hidup sehat, terutama dalam menjaga pola makan dan rutin berolahraga. Selain itu, beberapa peserta juga ditemukan memiliki kadar kolesterol tinggi, yang semakin memperkuat pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala.

#### 4.4 Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa program ini memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap kesehatan. Berdasarkan masukan dari peserta, mereka berharap kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala agar kesadaran terhadap kesehatan tetap terjaga. Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian merekomendasikan adanya program monitoring kesehatan berkala dan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan preventif. Selain itu, kerja sama dengan pihak terkait seperti puskesmas dan lembaga kesehatan lainnya diharapkan dapat memperkuat dampak dari program ini.

#### 4.5 Implikasi dan Saran

Kegiatan ini memberikan wawasan berharga mengenai kondisi kesehatan masyarakat dan tantangan yang masih perlu diatasi. Diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam upaya pencegahan PTM, termasuk edukasi yang lebih intensif dan fasilitasi akses terhadap layanan kesehatan. Untuk kegiatan pengabdian berikutnya, disarankan agar cakupan layanan diperluas dengan melibatkan lebih banyak tenaga medis serta penyediaan pemeriksaan tambahan seperti skrining kolesterol dan asam urat. Selain itu, kolaborasi dengan berbagai pihak, termasuk pemerintah daerah dan organisasi sosial, dapat meningkatkan efektivitas program pengabdian di masa mendatang.

## **BAB V. KESIMPULAN**

Kegiatan "Promosi Kesehatan dan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular melalui Cek Kesehatan Gratis" di CFD Palangkaraya berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme yang tinggi dari masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa banyak masyarakat yang belum menyadari kondisi kesehatannya, namun setelah mengikuti kegiatan ini, mereka mendapatkan pemahaman lebih baik tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala dan pola hidup sehat. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat dan mencegah peningkatan kasus PTM di Kota Palangka Raya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
2. World Health Organization. (2019). Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Geneva: WHO.
3. Smith, J. (2018). Public Health and Community Engagement. New York: Oxford University Press.
4. Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Kesehatan Indonesia. Jakarta: BPS.
5. Yusuf, A., & Rahman, T. (2017). Strategi Promosi Kesehatan dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

## LAMPIRAN

### Dokumentasi Kegiatan









