

## PEMERIKSAAN KESEHATAN, KEBUGARAN, DAN TERAPI KOMPLEMENTER BAGI WARGA MUNTILAN MAGELANG

Nurul Hidayah<sup>1\*</sup>, Sambodo Sriadi Pinilih<sup>2</sup>, Robiul Fitri Masithoh<sup>3</sup>, Enik Suhariyanti<sup>4</sup>,  
Daryati Retno Cahyaningsih<sup>5</sup>, Nurul Niawati<sup>6</sup>, Prasetyo Budi Utomo<sup>7</sup>, Pudjianto<sup>8</sup>,  
Guno Ariyanto<sup>9</sup>

<sup>1-9</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Magelang  
*email*: \*nurulhidayah@ummgl.ac.id

**Abstract:** One of the roles of health workers, in this case nurses, is to provide education about how to behave healthily. The aim of the team from the Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Magelang, to carry out this community service activity is to have a real role in improving the degree of health in the community. Partners in this community service activity are residents of Muntilan Magelang. This community service activity emphasizes health education in the form of health counseling on the management of degenerative diseases, health checks in the form of checking blood pressure, current blood sugar, and gout. The team also provides solutions on how to manage degenerative diseases using complementary therapies. In addition to the examinations that have been submitted, the team also carried out fitness checks to determine the condition of the body's cells. This community service activity was carried out for two days (27-28 November 2019). The results obtained in this community service activity were that residents became aware of their health conditions and were able to apply complementary therapies that had been taught by the team.

**Keywords:** examination of health; fitness; complementary therapy

**Abstrak:** Salah satu peran tenaga kesehatan dalam hal ini perawat yaitu memberikan edukasi tentang bagaimana berperilaku sehat. Tujuan tim dari fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai peran nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat. Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga Muntilan Magelang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menekankan pada pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan tentang penatalaksanaan penyakit degeneratif, pemeriksaan kesehatan berupa pengecekan tekanan darah, Gula Darah Sewaktu (GDS), dan asam urat. Tim juga memberikan solusi bagaimana melakukan penatalaksanaan penyakit degeneratif dengan menggunakan terapi komplementer. Selain pemeriksaan yang telah disampaikan, tim juga melakukan pengecekan kebugaran untuk mengetahui kondisi sel tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama dua hari, yaitu pada tanggal 27-28 November 2019. Hasil yang diperoleh pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu warga menjadi paham tentang kondisi kesehatannya dan mampu mengaplikasikan terapi komplementer yang telah diajarkan oleh tim.

**Kata kunci:** pemeriksaan kesehatan; kebugaran; terapi komplementer



## PENDAHULUAN

Tenaga kesehatan dalam hal ini perawat mempunyai peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Kondisi ini terkait dengan tingginya angka kejadian penyakit degeneratif, seperti penyakit Hipertensi, Diabetes Mellitus, Rheumatoid Arthritis, dan sebagainya. Pentingnya pengecekan kondisi kesehatan secara berkala sebagai preventif dari dampak buruk penyakit di kemudian hari. Kewaspadaan ini dapat meminimalkan angka morbiditas dan mortalitas penderita (Hidayah, Susanto, Kurniyati, Yuliati, & Julianingsih, 2021).

Pemeriksaan kesehatan dan kebugaran yang rutin serta melakukan pola hidup sehat sangat penting untuk meminimalisasi angka morbiditas dan mortalitas. Masyarakat membutuhkan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran dengan meminimalkan pemberian terapi farmakologis dan mulai beralih ke terapi nonfarmakologis yaitu menggunakan terapi komplementer (Priyo, Margono, & Hidayah, 2018).

Upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran ini berpengaruh pada kesiapan tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan profesional kepada masyarakat sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya. Hal ini akan berdampak pada kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Kemenkes, 2017).

Tim dari fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang bersinergi melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sebagai wujud kepedulian untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Peningkatan derajat kesehatan ini dilakukan dengan cara memahami pentingnya kesehatan, yaitu: upaya

promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Upaya promotif adalah upaya pertama di mana warga berperan aktif untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Upaya preventif adalah upaya pencegahan terjadinya penyakit maupun masalah kesehatan yang tidak diinginkan. Upaya kuratif lebih berfokus pada pengobatan, sedangkan upaya rehabilitatif lebih mengarah ke hal-hal yang bersifat pemulihan (Suyasa et al, 2017).

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 27-28 November 2019. Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga Muntilan Magelang sejumlah 151 orang. Kegiatan ini menggunakan metode partisipasi berdasarkan model *Participatory Rural Appraisal* (PRA). Metode kegiatan ini menekankan pada peran aktif atau keterlibatan dari mitra.

Tahapan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu: tim mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra, tim kemudian merumuskan permasalahan dan membantu mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Adanya diskusi dengan mitra terkait jadwal kegiatan pengabdian masyarakat, pelaksanaan kegiatan, pemantauan, evaluasi, dan rencana tindak lanjut.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menekankan pada pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan tentang penatalaksanaan penyakit degeneratif, pemeriksaan kesehatan berupa pengecekan tekanan darah, Gula Darah Sewaktu (GDS), dan asam urat. Tim juga memberikan solusi bagaimana

melakukan penatalaksanaan penyakit degeneratif dengan menggunakan terapi komplementer. Selain pemeriksaan yang telah disampaikan, tim juga melakukan pengecekan kebugaran untuk mengetahui kondisi sel tubuh.

## PEMBAHASAN

Tim pengabdian melakukan pemeriksaan kesehatan berupa anamnesa kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, Gula Darah Sewaktu (GDS), Asam Urat, pemeriksaan tinggi badan dan berat badan, pemberian terapi komplementer, penyuluhan kesehatan, dan konsultasi kebugaran.

Tim pengabdian melakukan anamnesa terlebih dahulu terhadap kesehatan mitra. Anamnesa bertujuan untuk mengumpulkan data tentang masalah kesehatan dan medis mitra, sehingga dapat mengidentifikasi perkiraan diagnosis/masalah medis yang dihadapi mitra. Tahap anamnesa ini tim pengabdian juga menanyakan tentang identitas mitra berupa nama, usia, alamat, dan lain-lain. Kegiatan anamnesa kesehatan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Anamnesa Kesehatan

Anamnesa ini merupakan suatu kegiatan wawancara antara tim pengabdian selaku tenaga kesehatan dan mitra selaku pasien. Kegiatan anamnesa menghasilkan data atau keterangan-

keterangan tentang keluhan serta riwayat penyakit yang diderita mitra selaku pasien (Redhono, Putranto, & Budiastuti, 2012).

Setelah tim pengabdian melakukan anamnesa tentang kondisi kesehatan dan identitas mitra langkah selanjutnya adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah bertujuan untuk mengetahui adanya permasalahan sirkulasi atau tidak. Seperti yang diketahui bahwa tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting dalam sistem sirkulasi manusia. Perubahan tekanan darah (peningkatan atau penurunan) mempengaruhi keseimbangan atau homeostasis tubuh. Tekanan darah yang stabil atau normal akan membentuk daya dorong yang menetap dalam aliran pembuluh darah arteri, arteriola, kapiler, dan vena (Anggara & Prayitno, 2013).

Tim pengabdian masyarakat selain melakukan anamnesa dan pemeriksaan tekanan darah juga melakukan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dan asam urat untuk mengetahui kondisi kesehatan mitra. Kegiatan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dan Asam Urat dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dan Asam Urat

Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) adalah pemeriksaan kondisi gula darah pada saat itu juga. Pemeriksaan ini dilakukan dengan cara mengambil sampel darah mitra selaku pasien tanpa melakukan puasa terlebih dahulu, sehingga dapat segera mengetahui kadar gula darah pada saat itu. Gula darah merupakan gula yang terdapat dalam darah yang berasal dari karbohidrat. Gula darah ini disimpan di dalam tubuh dalam bentuk glikogen di hati dan otot rangka. Gula darah ini berfungsi sebagai kalori yang digunakan sebagai energi pada saat melakukan aktivitas (Pratiwi, Amatiria, & Yamin, 2014).

Selain melakukan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS), tim pengabdian juga melakukan pemeriksaan Asam Urat kepada mitra. Pemeriksaan Asam Urat dilakukan untuk mengetahui kadar Asam Urat yang ada di dalam darah atau urine. Asam Urat yang berlebihan di dalam tubuh akan membentuk kristal di daerah sendi, sehingga menyebabkan peradangan sendi atau gout (Felicia, 2020).

Setelah tim pengabdian melakukan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dan Asam Urat langkah selanjutnya adalah melakukan pemeriksaan tinggi badan. Kegiatan pemeriksaan tinggi badan dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Pemeriksaan Tinggi Badan

Tim pengabdian selain melakukan anamnesa kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS), Asam Urat, dan tinggi badan langkah selanjutnya adalah melakukan pemeriksaan berat badan mitra. Kegiatan pemeriksaan berat badan dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Pemeriksaan Berat Badan

Tinggi badan dan berat badan adalah salah satu unsur pemeriksaan medis (biometrik dasar). Pemeriksaan tinggi badan merupakan salah satu ukuran pertumbuhan yang dapat diukur dengan stadiometer. Mitra diminta berdiri tegak tanpa menggunakan alas kaki. Sedangkan pemeriksaan berat badan dilakukan dengan mengukur massa tubuh menggunakan timbangan berat badan (Nasution & Eka, 2018).

Selain dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa anamnesa kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, Gula Darah

Sewaktu (GDS), Asam Urat, pemeriksaan tinggi badan dan berat badan, tim pengabdian juga melakukan terapi komplementer kepada mitra. Terapi komplementer ini berupa aplikasi titik akupresur untuk mengatasi penyakit Hipertensi, Diabetes Mellitus, Asam Urat, Rheumatoid Arthritis, dan titik akupresur lain sesuai dengan kondisi mitra. Adapun bentuk terapi komplementer berupa aplikasi titik akupresur dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 6. Pemberian Terapi Komplementer

Terapi komplementer ini adalah suatu terapi pelengkap yang banyak dikembangkan dalam dunia keperawatan. Salah satu jenis terapi komplementer adalah akupresur. Akupresur berfungsi untuk melancarkan peredaran dan mengurangi nyeri. Sirkulasi darah pada kaki yang lancar dapat menurunkan iskemia, angiopati, dan neuropati diabetik (Antono & Hamonangani, 2014).

Setelah dilakukan rangkaian pemeriksaan tersebut tim pengabdian pada masyarakat juga memberikan penyuluhan kesehatan kepada mitra sesuai dengan kondisi kesehatannya. Kegiatan penyuluhan kesehatan dapat dilihat pada gambar 7.



Gambar 7. Penyuluhan Kesehatan

Mitra yang mengalami berbagai permasalahan kesehatan sangat membutuhkan dukungan dalam ketercapaian kesehatannya. Hal ini sangat penting untuk menurunkan angka mortalitas maupun morbiditas. Kegiatan seperti ini dapat ditindaklanjuti dengan pemberian penyuluhan kesehatan kepada warga masyarakat. Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan melalui teknik belajar atau instruksi yang bertujuan mengubah perilaku mitra terhadap peningkatan kesadaran dalam kesehatan. Sehingga hasil akhir dari penyuluhan kesehatan ini diharapkan mitra berperilaku hidup sehat (Simamora & Saragih, 2019).

Selain pemeriksaan kesehatan tim pengabdian juga melakukan pemeriksaan kebugaran berupa pengecekan lemak tubuh, kadar air, masa otot, nilai fisik, kebutuhan kalori, usia sel, masa tulang, dan lemak perut. Kegiatan pemeriksaan dan konsultasi kebugaran dapat dilihat pada gambar 8.



Gambar 8. Konsultasi Kebugaran

Kebugaran merupakan kapasitas tubuh dalam melakukan kegiatan fisik, baik aktif maupun pasif. Aktivitas yang dilakukan seseorang secara fisiologis akan mempengaruhi sistem kerja kardiorespiratori, hormonal, dan jumlah kalori/tenaga yang digunakan. Struktur tubuh penting dalam menjaga keseimbangan beban kerja. Derajat kebugaran menggambarkan seberapa baik antara kesesuaian fisik dan beban fisik (Siregar, 2010).

## SIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, dan konsultasi kebugaran yang dilakukan tim pengabdian masyarakat, berupa anamnesa kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, Gula Darah Sewaktu (GDS), Asam Urat, pemeriksaan tinggi badan dan berat badan, pemberian terapi komplementer, mitra menjadi paham tentang kondisi kesehatan dan kebugarannya. Selain itu mitra mampu mengaplikasikan terapi komplementer dalam kehidupan sehari-hari berupa aplikasi titik akupresur sesuai kondisinya masing-masing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, F. H. D. & Prayitno, N. (2013). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5 (1), 20-25.
- Antono, D. & Hamonangani, R. (2014). *Penyakit Arteri Perifer*. Jakarta: Interna Publishing.
- Hidayah, N., Susanto, A.S.P., Kurniyati, S.D., Yuliati, A., Julianingsih, P.A. (2021). Membangun Tingkat Kesadaran Masyarakat Dusun Paten Gunung dalam Penanganan Hipertensi. *Caradde: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 567-574.
- Nasution, Y. R. & Eka, M. (2018). Penerapan Algoritma K-Means Clustering pada Aplikasi menentukan Berat Badan Ideal. *Jurnal Algoritma*, 2 (1), 77-81.
- Pratiwi, P., Amatiria, G., & Yamin, M. (2014). Pengaruh Stress terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Mellitus yang menjalani Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 5 (1), 11-16.
- Priyo, Margono, & Hidayah, N. (2018). Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 34-44.
- Redhono, D., Putranto, W., & Budiastuti, V. I. (2012). *History Taking Anamnesis*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Simamora, R. H. & Saragih, E. (2019). Penyuluhan Kesehatan terhadap Masyarakat: Perawatan Penderita Asam Urat dengan Media Audiovisual. *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6 (1), 24-31.
- Siregar, Y. I. (2010). Peranan Kebugaran Jasmani dalam meningkatkan Kinerja. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 16 (60), 77-83.
- Suyasa, I. G. P. D. et al. (2017). Pemeriksaan Kesehatan dan Pengobatan Gratis Berbasis Fisik, Psikologi dan Budaya di Dusun Selat Desa Perean Tengah Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan. *Jurnal Paradharma*, 1 (2), 109-114.