

# Promosi dan Manfaat Pemeriksaan Kesehatan

Aries Abiyoga, Tuti Meihartati

STIKES Wiyata Husada Samarinda

*\*e-mail: ariesabiyoga@stikeswhs.ac.d*

**Abstrak:** Mencegah lebih baik daripada mengobati. Peralnya, meski sehat itu mahal tapi biaya berobat saat sakit bisa lebih menguras dompet. Mencegah risiko penyakit sedini mungkin bisa dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan rutin, yang biasa disebut medical checkup. Jika Anda belum pernah melakukan medical check up sebelumnya, berikut rangkaian tes umum yang biasa dilakukan selama medical checkup. Tujuan dari pengabdian ini adalah Setelah melaksanakan program pengabdian masyarakat dan promosi kesehatan, masyarakat dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengenali masalah kesehatan, mengorganisasikan potensi dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi masalah kesehatan yang dihadapinya. Hasil yang dicapai adalah masyarakat dapat mengaplikasikan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan. Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat, tenaga kesehatan dapat memberikan informasi kepada masyarakat melalui Pendidikan kesehatan pada saat pemeriksaan kesehatan.

**Kata Kunci: Promosi kesehatan, pemeriksaan kesehatan**

**Abstract :** An ounce of prevention is worth a pound of cure. Because, although healthy is expensive, the cost of treatment when sick can further drain the wallet. Preventing the risk of disease as early as possible can be done with routine health checks, commonly called a medical checkup. If you have never done a medical check-up before, here is a series of general tests that are usually done during a medical checkup. The purpose of this service is that after carrying out community service programs and health promotion, the community can improve their ability to recognize health problems, organize their potential and resources to overcome the health problems they face. The results achieved are that the community can apply and increase awareness of the importance of health. Suggestions from community service activities, health workers can provide information to the community through health education at the time of a health check.

**Key word: Health promotion, health examination**

## Pendahuluan

Keberhasilan pembangunan kesehatan tidak semata-mata ditentukan oleh hasil kerja keras sektor kesehatan, tetapi sangat dipengaruhi oleh hasil kerja keras serta kontribusi positif berbagai sektor pembangunan lainnya. Untuk optimalisasi hasil serta kontribusi positif tersebut, harus dapat diupayakan masuknya wawasan kesehatan sebagai asa pokok program pembangunan nasional.

Perilaku yang sehat dan kemampuan masyarakat untuk memilih dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang bermutu sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan. Oleh karena itu, salah satu upaya kesehatan pokok atau misi sektor kesehatan adalah mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat. Untuk mencapai upaya tersebut departemen kesehatan RI menetapkan visi pembangunan kesehatan yaitu “Masyarakat Yang Mandiri

Untuk Hidup Sehat” strategi yang dikembangkan adalah menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat, berupa memfasilitasi percepatan dan pencapaian derajat kesehatan setinggi-tingginya bagi seluruh penduduk dengan mengembangkan kesiap-siagaan ditingkat desa yang disebut dengan desa siaga.

Dalam perkembangan selanjutnya, dibutuhkan tenaga-tenaga kesehatan yang profesional, yang tidak hanya dapat berbuat tapi juga mampu berpikir cerdas dalam menghadapi banyaknya tuntutan-tuntutan dari masyarakat. Oleh karena itu diperlukan langkah bijak dalam menyikapi setiap perkembangan yang muncul di masyarakat.

Medical check up seringkali diyakini perlu untuk dilakukan secara rutin, namun berbagai studi penelitian menemukan bahwa pemeriksaan ini tidak memiliki manfaat yang cukup efektif dalam menemukan masalah kesehatan, bahkan kerap mengarah pada pemeriksaan yang tidak dibutuhkan pada orang yang secara umum dapat dikatakan sehat, artinya tidak memiliki keluhan fisik dan memiliki pola hidup yang sehat.

Meski demikian, bukan berarti Anda lantas menelantarkan kesehatan Anda, tetap atur dan jaga pola hidup yang sehat, kemudian konsultasikan pada dokter mengenai

kebutuhan pemeriksaan kesehatan yang memang perlu dilakukan agar medical check up yang dilakukan efektif, sesuai dengan kebutuhan, serta menunjang kondisi kesehatan Anda.

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Pasalnya, meski sehat itu mahal tapi biaya berobat saat sakit bisa lebih menguras dompet. Mencegah risiko penyakit sedini mungkin bisa dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan rutin, yang biasa disebut medical checkup. Jika Anda belum pernah melakukan medical check up sebelumnya, berikut rangkaian tes umum yang biasa dilakukan selama medical checkup.

Pada dasarnya, ketika Anda melakukan medical check up, dokter akan menjalani pemeriksaan kesehatan dari mulai yang standar hingga yang lebih detail.

Penyuluhan merupakan bagian dari program kesehatan, sehingga harus mengacu pada program kesehatan yang sedang berjalan. Penyusunan perencanaan program penyuluhan harus diperhatikan bahwa perencanaan yang dibuat harus sesuai dengan kebutuhan sasaran, mudah diterima, bersifat praktis, dapat dilaksanakan sesuai dengan situasi setempat, dan sesuai dengan program yang ditunjang dan didukung oleh kebijaksanaan yang ada.

Sebagai salah satu tenaga kesehatan dan pendidik, perlunya memberikan informasi yang jelas dan akurat kepada masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh. Untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat dengan ini penulis tertarik melakukan Pendidikan kesehatan tentang promosi dan pemeriksaan kesehatan.

### **Metode**

Metode yang digunakan adalah ceramah dengan tahapan sebagai berikut:

#### a. Persiapan

1. Melakukan perizinan dilakukan oleh mahasiswa,
2. Mencari peserta (Masyarakat) dengan cara memasang spanduk dan mensosialisasikan kegiatan.
3. Menyiapkan perlengkapan sarana dan pra sarana oleh Pengabdian.

#### b. Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 24 April 2019 di Gor Sempaja Samarinda. Pengabdian menjelaskan pentingnya mengenal manfaat pemeriksaan kesehatan.

### **Hasil**

#### a. Karakteristik Peserta

Peserta merupakan warga Samarinda yang melakukan olahraga di Gor sempaja samarinda.

#### b. Respon Peserta

Peserta belum mengenali dan memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan secara dini dalam kondisi sehat.

#### c. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengenal manfaat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh dalam kondisi sehat
2. Peserta mengenal deteksi dini dari resiko akibat tidak memeriksakan kesehatan secara rutin.

## Dokumentasi Kegiatan



## Kesimpulan

Pada dasarnya pemeriksaan kesehatan secara berkala akan mempengaruhi kualitas hidup dan memiliki peningkatan resiko terjadinya komplikasi apabila terjadi ketidakpatuhan dan tidak segera diberikan penanganan dan pengontrolan yang tepat. Hal tersebut dapat diatasi apabila pasien memiliki pengetahuan

dan kemampuan yang baik untuk melakukan *self care* (perawatan mandiri) terhadap penyakitnya.

## Rekomendasi

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan terjadwal.

## Referensi

Ali, Zaidin. 2010. Dasar-Dasar Pendidikan Kexehatan Masyarakat dan Promosi Kesehatan. TIM: Jakarta.

Arora, Anjali. 2012. Cek kesehatan. Diakses pada tanggal 09 April 2013 dari situs <http://www.cekkesehatan.com/tag/cara-menurunkan-kolesterol/>.

Artikel Kesehatan. 2012. Persiapan Melakukan General Medical Check Up. Diakses pada tanggal 06 Maret 2013 dengan situs <file:///PersiapanMelakukanGeneraMedicalCheckUpLab.KlinikProdia.htm>.

Bailon, Maglaya. 1997. Perawatan Kesehatan Keluarga Sebagai Suatu Proses. Jakarta: Depkes RI

Bararah, Farah Vera. 2010. Ancaman Penyakit Berdasarkan Usia. Diakses pada tanggal 14 Mei 2013 dengan situs <http://health.detik.com/read/2010/12/16/090135/1526016/763/ancamanpenyakit-berdasarkan-usia>. \_\_\_\_\_

2010. 8 Penyakit Keturunan Yang Sulit Dicegah. Diakses pada tanggal 12 Juni 2013 dengan situs <http://health.detik.com/read/2010/04/17/072>

[918/1340049/763/8-penyakitketurunan-yang-sulit-dicegah.](#)

Cahyono, Suharjo. B. 2012. Gaya Hidup dan Penyakit Modern. Yogyakarta: Kanisius.

Dhamayanti, Lenni. 2013. A-Z Medical Check Up. Diakses pada tanggal 10 Maret 2013 dengan situs

<http://www.tabloidnova.com/layout/set/print/nova/kesehatan/umum/A-ZMedical-Check-Up-1>.

Droeska, Oen. 2010. General Check Up.

Diakses pada tanggal 06 Maret 2013 dengan situs [http://droenska.com/rawat-](http://droenska.com/rawat-jalan/general-check-up)

[jalan/general-check-up](http://droenska.com/rawat-jalan/general-check-up).

Dwinanda, Reiny. 2012. Medical Check Up, Apa Perlunya?. Diakses pada tanggal 14 Mei 2013 dengan situs

<http://KeperluanSkripsiMedicalCheckUp,ApaPerlunyaKlinikPetukanganMedicalCenter.htm>.

Eka Hospital, 2010. Medical Check Up.

Diakses pada tanggal 20 Maret 2013 dengan situs

[http://www.ekahospital.com/?page\\_id=83&lang=id](http://www.ekahospital.com/?page_id=83&lang=id).

Hosting, Zinade. 2011. Pentingnya Medical Check Up. Diakses pada tanggal 21 Maret 2013 dengan situs

<http://www.dokterkuonline.com/index.php/article/26-pentingnya-medical-checkup>.

