

Peka Gizi: Pemeriksaan Kesehatan dan Konsultasi Gizi sebagai Upaya Edukasi Kesehatan Masyarakat di SDN Jia Bima

Anggih Tri Cahyadi¹, Sri Yanti², Mirham Nurul Hairunis³
Syafuruddin⁴, Ihsan⁵, Husnul Khatimah⁶, Suriya Ningsyih⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}STKIP Taman Siswa Bima

anggih.tricahyadi93@gmail.com¹

ABSTRACT

Peka Gizi is a health and nutrition screening program aimed at raising community awareness about the importance of health and nutrition. The activity was conducted at SDN Jia Bima, involving 46 participants from various age groups. The examination included blood pressure and body mass index (BMI) assessments. Most participants were aged 25–35 years (43%) and 36–46 years (35%). Results showed that 41% had hypertension, 11% had hypotension, and 48% had normal blood pressure. Based on BMI, 20% were categorized as pre-obese, 13% as obese, 11% were underweight, and 56% had normal weight. These findings indicate that over half of the participants were at risk of health issues related to blood pressure and nutritional status. Therefore, educational initiatives like Peka Gizi should be implemented regularly as part of promotive and preventive health interventions.

Keywords : *Peka Gizi, health screening, blood pressure, BMI, community education.*

ABSTRAK

Peka Gizi merupakan program pemeriksaan kesehatan dan konsultasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan dan gizi. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Jia Bima dengan melibatkan 46 peserta dari berbagai kelompok usia. Pemeriksaan meliputi tekanan darah dan indeks massa tubuh (IMT). Hasil menunjukkan mayoritas peserta berusia 25–35 tahun (43%) dan 36–46 tahun (35%). Sebanyak 41% peserta mengalami hipertensi, 11% hipotensi, dan 48% memiliki tekanan darah normal. Berdasarkan IMT, 20% peserta tergolong pra-obesitas, 13% obesitas, 11% kekurangan berat badan, dan 56% memiliki berat badan normal. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta berisiko mengalami gangguan kesehatan terkait tekanan darah dan status gizi. Oleh karena itu, kegiatan edukasi seperti Peka Gizi perlu dilakukan secara rutin sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif.

Kata kunci : *Peka Gizi, pemeriksaan kesehatan, tekanan darah, IMT, edukasi masyarakat.*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam membangun kualitas sumber daya manusia yang unggul. Menurut World Health Organization (2020), kesehatan tidak hanya mencakup ketiadaan penyakit, tetapi juga kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh. Dalam konteks pendidikan, kesehatan yang baik berperan penting dalam menunjang konsentrasi, semangat belajar, dan performa siswa maupun guru di sekolah.

Di Indonesia, khususnya di daerah perdesaan atau pelosok seperti Kabupaten Bima, masih terdapat kesenjangan akses terhadap layanan kesehatan dan edukasi gizi. Kegiatan promotif dan preventif seringkali belum terstruktur, padahal menurut Notoatmodjo (2018), pendekatan preventif merupakan langkah strategis dalam menekan angka penyakit tidak menular seperti hipertensi dan obesitas. Fakta ini diperkuat oleh data Kementerian

Kesehatan (2021) yang menunjukkan peningkatan tren penyakit degeneratif di usia muda akibat pola hidup tidak sehat.

Sekolah sebagai bagian dari komunitas sosial idealnya menjadi tempat strategis dalam upaya edukasi kesehatan. Lingkungan sekolah yang sehat berkontribusi terhadap terbentuknya kebiasaan positif di usia dini, termasuk dalam menjaga pola makan, aktivitas fisik, dan kebersihan diri. Namun, penguatan kapasitas kesehatan warga sekolah masih memerlukan intervensi dari berbagai pihak, termasuk perguruan tinggi.

Program Peka Gizi hadir sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen-dosen STKIP Taman Siswa Bima, dengan mengintegrasikan tiga bentuk layanan dasar: pengukuran IMT, pemeriksaan tekanan darah, dan konsultasi kesehatan umum. Kegiatan ini merupakan bentuk konkret dari peran kampus dalam menjawab tantangan sosial di lingkungannya.

Partisipasi aktif guru dan warga sekitar dalam kegiatan ini mencerminkan kebutuhan nyata akan akses informasi kesehatan yang sederhana, langsung, dan berbasis lokal. Kegiatan ini juga memperkuat pendekatan *community-based intervention* dalam kesehatan masyarakat, di mana solusi dirancang, diterapkan, dan dievaluasi langsung di tingkat komunitas sasaran (Green & Kreuter, 2005).

Lebih jauh, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa informasi kesehatan, tetapi juga memberikan dasar perubahan perilaku jangka panjang. Dengan membekali peserta dengan pemahaman tentang status kesehatannya, diharapkan terjadi peningkatan *health literacy* yang pada akhirnya memengaruhi keputusan hidup sehari-hari (Nutbeam, 2008). Program ini juga menjadi bukti nyata bahwa kolaborasi antara akademisi dan komunitas masyarakat dapat menghasilkan dampak sosial yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Peka Gizi dilaksanakan pada tanggal 7 September 2024 di SDN Jia, Desa Jia, Kecamatan Sape, Kabupaten Bima. Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa STKIP Taman Siswa Bima. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pola hidup sehat melalui pemeriksaan kesehatan dasar dan edukasi gizi.

Desain Kegiatan:

Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode partisipatif. Sasaran kegiatan meliputi guru, staf sekolah, dan masyarakat sekitar SDN Jia. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 46 orang.

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Persiapan:

- a. Koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan.
- b. Persiapan alat dan bahan seperti timbangan digital, pengukur tinggi badan, tensimeter digital, dan lembar konsultasi.

- c. Pembagian tugas kepada tim pelaksana, termasuk petugas pemeriksaan dan konsultan gizi.
2. Pelaksanaan:
- a. Registrasi Peserta: Peserta mengisi formulir pendaftaran dan mendapatkan nomor antrian.
 - b. Pemeriksaan IMT: Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta.
 - c. Pemeriksaan Tekanan Darah: Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter digital.
 - d. Konsultasi Gizi dan Kesehatan: Peserta berkonsultasi dengan tim mengenai hasil pemeriksaan dan mendapatkan edukasi terkait pola makan sehat dan aktivitas fisik.
3. Evaluasi dan Dokumentasi:
- a. Pencatatan hasil pemeriksaan dan konsultasi.
 - b. Pengumpulan data untuk analisis dan pembuatan laporan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari 46 peserta yang mengikuti kegiatan Peka Gizi: Pemeriksaan Kesehatan dan Konsultasi Gizi sebagai Upaya Edukasi Kesehatan Masyarakat, diperoleh hasil sebagai berikut:

Kategori Pemeriksaan	Keterangan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Usia Responden	25–35 tahun	20	43%
	36–46 tahun	16	35%
	47–57 tahun	6	13%
	≥ 58 tahun	4	9%
Tekanan Darah	Hipertensi	19	41%
	Hipotensi	5	11%
	Normal	22	48%
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Pra-obesitas	9	20%
	Obesitas	6	13%
	Berat badan kurang	5	11%
	Normal	26	56%

Kegiatan pemeriksaan kesehatan diikuti oleh 46 orang peserta dengan rentang usia yang bervariasi. Berdasarkan data usia, mayoritas peserta berada pada rentang usia 25–35 tahun sebanyak 20 orang (43%), diikuti oleh usia 36–46 tahun sebanyak 16 orang (35%). Sementara itu, sebanyak 6 orang (13%) berusia 47–57 tahun dan sisanya sebanyak 4 orang (9%) berusia di atas 58 tahun.

Dalam aspek tekanan darah, ditemukan bahwa 19 orang (41%) mengalami hipertensi, 5 orang (11%) mengalami hipotensi, dan sebanyak 22 orang (48%) memiliki tekanan darah dalam kategori normal.

Berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), sebanyak 9 orang (20%) tergolong dalam kategori pra-obesitas, 6 orang (13%) obesitas, 5 orang (11%) mengalami

kekurangan berat badan, dan sisanya sebanyak 26 orang (56%) memiliki berat badan normal.

PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami tekanan darah tinggi, dengan 41% peserta teridentifikasi menderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa obesitas merupakan faktor risiko signifikan terhadap kejadian hipertensi. Responden yang mengalami obesitas memiliki kemungkinan 2,73 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan responden dengan gizi normal.

Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT seseorang, maka tekanan darah sistolik dan diastolik cenderung meningkat. Oleh karena itu, penting untuk melakukan deteksi dini dan edukasi mengenai pola hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.



Gambar 1 Pemeriksaan Kesehatan dan Konsultasi Gizi

Kegiatan Peka Gizi ini berhasil memberikan edukasi langsung kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal dan tekanan darah normal. Melalui pemeriksaan dan konsultasi, peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi kesehatannya dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kualitas hidup.

Konsultasi dan observasi selama kegiatan mengungkapkan bahwa banyak peserta belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan pribadi. Pola hidup sehari-hari yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta minimnya aktivitas fisik, masih umum ditemukan. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi yang lebih intensif mengenai gaya hidup sehat.

Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pentingnya hidup sehat masih rendah. Menurut laporan dari Kebijakan Kesehatan Indonesia, perilaku hidup tidak sehat menyebabkan banyak penyakit dan menurunkan kualitas hidup masyarakat. Lebih lanjut, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa 33,5% masyarakat Indonesia

belum melakukan aktivitas fisik yang cukup, yaitu kurang dari 150 menit per minggu. Selain itu, prevalensi perokok tetap tinggi, yaitu 33,8% pada usia 10 tahun ke atas.

Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan pengetahuan tentang kesehatan, penerapan gaya hidup sehat masih menghadapi tantangan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan intervensi yang lebih intensif untuk meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Program Peka Gizi telah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan dan pola hidup sehat. Meskipun demikian, masih banyak peserta yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya menjaga kesehatan pribadi.

SARAN

1. **Edukasi Berkelanjutan:** Diperlukan program edukasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat, termasuk konsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga.
2. **Kolaborasi dengan Pihak Terkait:** Kerjasama antara institusi pendidikan, pemerintah daerah, dan fasilitas kesehatan setempat perlu ditingkatkan untuk mendukung program-program kesehatan masyarakat.
3. **Monitoring dan Evaluasi:** Pelaksanaan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap perubahan perilaku masyarakat setelah mengikuti program edukasi kesehatan dapat membantu dalam menilai efektivitas program dan melakukan perbaikan yang diperlukan.
4. **Replikasi Program:** Program Peka Gizi dapat dijadikan model untuk diterapkan di daerah lain dengan menyesuaikan kebutuhan dan kondisi lokal, guna memperluas dampak positifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2021). *Pedoman Hidup Sehat untuk Semua Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Kementerian Kesehatan RI.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Kurang Aktivitas Fisik Berpotensi Alami Penyakit Tidak Menular*. Diakses dari <https://kemkes.go.id/id/%20kurang-aktivitas-fisik-berpotensi-alami-penyakit-tidak-menular>
- Media Indonesia. (2021). *Kesadaran Masyarakat untuk Jalani Hidup Sehat Masih Rendah*. Diakses dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/457942/kesadaran-masyarakatuntuk-jalani-hidup-sehat-masih-rendah>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072–2078.

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 5 No 4 (2025) 700 – 705 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v5i4.8355

Kebijakan Kesehatan Indonesia. (2021). Kesadaran Kesehatan Minim, Masyarakat Indonesia Jauh dari Sejahtera. Diakses dari <https://www.kebijakankesehatanindonesia.net/25-berita/berita/1152-kesadaran-kesehatan-minim-masyarakat-indonesia-j>