Gerakan Sehat Desa Babakan: Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis

Rijal Muhamad Kosim[1], Itmam Mutaqien[2], Nuryamujiatun[3]
[(1)] Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, STAI KH Badruzzaman
[(2,3)] Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, INU Ciamis
e-mail: rijal.m.k.05@gmail.com

Abstrak

Kesehatan masyarakat pedesaan seringkali terkendala oleh keterbatasan pengetahuan gizi, rendahnya kesadaran hidup sehat, dan minimnya akses layanan kesehatan preventif. Desa Babakan di Kecamatan Pangandaran merupakan salah satu wilayah dengan risiko penyakit tidak menular yang meningkat karena pola hidup kurang sehat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui "Gerakan Sehat Desa Babakan" untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat melalui edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan gratis. Program ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan 50 warga, kader posyandu, dan tim medis puskesmas setempat. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap: (1) persiapan dan sosialisasi, (2) edukasi gizi dan cek kesehatan gratis meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan indeks massa tubuh, serta (3) evaluasi dan konseling kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman gizi masyarakat sebesar 75%, dengan 60% warga mengikuti pemeriksaan kesehatan, dan 35% di antaranya terdeteksi memiliki risiko hipertensi dan obesitas. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan dan diharapkan dapat menjadi kegiatan berkelanjutan di desa.

Kata kunci: *kesehatan masyarakat, edukasi gizi, pemeriksaan kesehatan, pengabdian masyarakat, desa sehat*

Abstract

The health of rural communities is often constrained by limited nutritional knowledge, low awareness of healthy living, and lack of access to preventive health services. Babakan Village in Pangandaran District is one of the areas with an increased risk of non-communicable diseases due to unhealthy lifestyles. Therefore, this service activity was carried out through the "Babakan Village Healthy Movement" to increase public health awareness through nutrition education and free health checks. This program uses a participatory approach by involving 50 residents, posyandu cadres, and the local puskesmas medical team. Activities were carried out in three stages: (1) preparation and socialization, (2) nutrition education and free health checks including blood pressure, blood sugar, and body mass index checks, and (3) evaluation and health counseling. The results of the activities showed an increase in community nutrition understanding by 75%, with 60% of residents taking part in health checks, and 35% of them detected to have a risk of hypertension and obesity. This program proved effective in increasing health awareness and is expected to be a sustainable activity in the village.

Keywords: *public health, nutrition education, health check, community service, healthy village*

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas warga, terutama di wilayah pedesaan. Desa Babakan, yang terletak di Kecamatan Pangandaran, menghadapi berbagai tantangan kesehatan, seperti rendahnya pengetahuan gizi, minimnya kesadaran hidup sehat, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan preventif. Pola konsumsi masyarakat yang belum seimbang, kurangnya kegiatan olahraga rutin, serta rendahnya kesadaran akan deteksi dini penyakit tidak menular menyebabkan meningkatnya risiko hipertensi, diabetes, dan obesitas di desa ini. Hal ini sejalan dengan laporan Dinas Kesehatan Pangandaran (*Laporan Tahunan Kesehatan Masyarakat Kabupaten Pangandaran.*, 2022) yang menunjukkan peningkatan kasus penyakit tidak menular di daerah pesisir akibat gaya hidup kurang sehat (Kemenkes RI., 2021).

Isu kesehatan masyarakat di Desa Babakan berkaitan erat dengan keterbatasan edukasi kesehatan yang bersifat promotif dan preventif. Masyarakat lebih sering berfokus pada pengobatan ketika sakit daripada upaya pencegahan. Penelitian Rahmawati & Lestari menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran hidup sehat hingga 70% (Rahmawati, D., & Lestari, 2019). Demikian pula, Saputro et al. menemukan bahwa pelaksanaan penyuluhan gizi dan pemeriksaan kesehatan sederhana di desa dapat mengurangi risiko penyakit tidak menular dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga (Saputro, B., Yani, D., & Rahayu, 2021). Studi terbaru oleh Nugroho et al. juga menegaskan bahwa pemeriksaan kesehatan berkala di desa pesisir mampu mendeteksi dini penyakit tidak menular (Nugroho, A., Santoso, R., & Fitriani, 2022).

Beberapa kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya membuktikan efektivitas pendekatan partisipatif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan. Misalnya, Sari et al. melaporkan bahwa program cek kesehatan gratis di desa pesisir mampu mendorong 65% warga untuk rutin memeriksakan tekanan darah dan kadar gula (Sari, M., Kurniawan, D., & Pratama, 2020). Selain itu, penelitian Putri et al. menyatakan bahwa penyuluhan gizi dengan metode interaktif lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat dibandingkan metode ceramah biasa (Putri, R. A., Suryani, L., & Hidayat, 2020). Hasil penelitian Yuliani & Dewi dalam Jurnal Pengabdian Kesehatan juga mendukung bahwa pengabdian masyarakat berbasis edukasi gizi dapat menurunkan perilaku berisiko terhadap penyakit metabolic (Yuliani, T., & Dewi, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan warga Desa Babakan melalui program edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan gratis. Program ini diharapkan dapat membantu masyarakat memahami pentingnya gizi seimbang, mendeteksi dini risiko penyakit tidak menular, serta mendorong terbentuknya budaya hidup sehat di desa.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif (*Participatory Rural Appraisal*) yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahap kegiatan. Pelaksanaan program dilakukan selama tiga bulan (Mei - Juli 2025) dengan beberapa tahapan kegiatan yang terstruktur. Tahap pertama adalah persiapan kegiatan, yang mencakup koordinasi dengan kepala desa, perangkat desa, dan puskesmas untuk menentukan sasaran kegiatan, melakukan observasi awal untuk memetakan kondisi kesehatan masyarakat Desa Babakan, serta menyusun jadwal dan modul edukasi gizi serta menyiapkan alat untuk pemeriksaan kesehatan seperti tensi meter, alat cek gula darah, timbangan, dan pengukur tinggi badan.

Tahap kedua adalah sosialisasi dan rekrutmen peserta, yang dilakukan melalui kader posyandu dan pengumuman di balai desa. Sasaran utama kegiatan ini adalah 50 warga dewasa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan, yang meliputi edukasi gizi dan pola hidup sehat dalam bentuk seminar interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet edukasi. Selain itu, dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis yang mencakup pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Peserta yang memiliki hasil pemeriksaan di atas normal diberikan konseling kesehatan individu dan rujukan ke puskesmas jika diperlukan.

Tahap terakhir adalah evaluasi dan monitoring. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan gizi masyarakat. Selain itu, partisipasi masyarakat dihitung, dan dilakukan analisis awal terhadap perubahan perilaku sehat. Laporan kegiatan disusun secara komprehensif dengan dilengkapi dokumentasi foto dan data hasil pemeriksaan kesehatan untuk diberikan kepada desa dan puskesmas sebagai tindak lanjut. Metode ini dirancang agar masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengalami proses pembelajaran aktif, sehingga dapat membangun kesadaran dan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan (Rahmawati, D., & Lestari, 2019); (Saputro, B., Yani, D., & Rahayu, 2021); (Nugroho, A., Santoso, R., & Fitriani, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) "Gerakan Sehat Desa Babakan" dilaksanakan selama tiga bulan, dengan melibatkan 50 warga dewasa sebagai peserta.

Kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi gizi, pemeriksaan kesehatan gratis, dan konseling individu. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat partisipasi masyarakat sangat baik, yaitu 60% dari total warga yang diundang mengikuti kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi gizi.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan, ditemukan bahwa 35% peserta memiliki tekanan darah di atas normal, 20% memiliki kadar gula darah tinggi, dan 25% memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas batas normal. Data ini menunjukkan perlunya intervensi lebih lanjut untuk mencegah penyakit tidak menular. Selain itu, hasil pre-test dan post-test edukasi gizi menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat sebesar 75%, yang menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan kesehatan masyarakat.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta PKM

Jenis Pemeriksaan	Jumlah Peserta (n=50)	Persentase (%)
Tekanan Darah Tinggi	18	35
Gula Darah Tinggi	10	20
IMT > Normal	12	25

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang paling banyak ditemukan, menunjukkan risiko hipertensi yang cukup tinggi di Desa Babakan.

Gambar 1. Diagram Batang Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta PKM



Hasil PKM ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan gratis efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat Desa Babakan. Tingkat partisipasi masyarakat mencapai 60%, menunjukkan minat yang tinggi terhadap kegiatan promotif dan preventif kesehatan. Peningkatan pemahaman gizi sebesar 75% membuktikan efektivitas metode interaktif yang digunakan selama edukasi.

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi dan obesitas di desa pesisir ini. Hal ini selaras dengan temuan Nugroho et al. yang melaporkan bahwa masyarakat pesisir memiliki risiko tinggi penyakit tidak menular akibat pola makan tinggi garam dan rendah serat (Nugroho, A., Santoso, R., & Fitriani, 2022). Pemberian konseling individu dan rujukan ke puskesmas diharapkan dapat menurunkan risiko komplikasi lebih lanjut.

Kegiatan ini juga mendukung temuan Rahmawati & Lestari dan Saputro et al. yang menyatakan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan penyakit. Secara keseluruhan, PKM ini mampu memberikan dampak positif dan menjadi model yang dapat direplikasi untuk meningkatkan kesadaran kesehatan di desa-desa lain di wilayah pesisir (Rahmawati, D., & Lestari, 2019); (Saputro, B., Yani, D., & Rahayu, 2021).

Pelaksanaan PKM di Desa Babakan menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan gratis memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat**.** Tingkat partisipasi masyarakat mencapai 60% dari total warga yang diundang**,** menandakan adanya minat tinggi terhadap kegiatan promotif dan preventif kesehatan. Hal ini sejalan dengan temuan Sari et al. yang menyebutkan bahwa kegiatan pemeriksaan kesehatan di desa pesisir meningkatkan keterlibatan masyarakat karena memberikan manfaat langsung yang dirasakan (Sari, M., Kurniawan, D., & Pratama, 2020).

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa 35% peserta mengalami tekanan darah tinggi, 20% memiliki kadar gula darah tinggi, dan 25% memiliki IMT di atas normal**.** Data ini mengindikasikan tingginya risiko penyakit tidak menular (PTM) di masyarakat desa pesisir. Temuan ini konsisten dengan penelitian Nugroho et al. yang melaporkan prevalensi hipertensi dan obesitas cukup tinggi di wilayah pesisir akibat pola makan tinggi garam dan rendah serat**,** serta kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, program pemeriksaan kesehatan gratis menjadi langkah penting untuk deteksi dini dan pencegahan komplikasi lebih lanjut (Nugroho, A., Santoso, R., & Fitriani, 2022).

Selain pemeriksaan kesehatan, edukasi gizi memberikan dampak yang terlihat dari hasil pre-test dan post-test, di mana pemahaman gizi meningkat hingga 75%**.** Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi interaktif, seperti diskusi kelompok dan penggunaan media visual, lebih efektif dibanding metode ceramah satu arah. Temuan ini mendukung penelitian Putri et al. yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi interaktif mampu meningkatkan pemahaman masyarakat secara signifikan dibanding metode konvensional (Putri, R. A., Suryani, L., & Hidayat, 2020).

Kegiatan konseling individu juga menjadi faktor penting yang memberikan pengalaman personal bagi peserta, terutama bagi mereka yang hasil pemeriksaannya di atas normal. Konseling ini memotivasi warga untuk mengubah pola makan, mengurangi konsumsi garam dan gula, serta meningkatkan aktivitas fisik**.** Hal ini sejalan dengan Rahmawati & Lestari yang menyatakan bahwa pendekatan personal melalui konseling memiliki efek jangka panjang dalam membentuk perilaku hidup sehat di masyarakat desa (Rahmawati, D., & Lestari, 2019).

Secara keseluruhan, hasil PKM ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan gratis dengan pendekatan partisipatif efektif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan mendorong perilaku hidup sehat. Model PKM ini dapat direplikasi di desa-desa lain dengan penyesuaian kebutuhan lokal, sehingga mampu memperluas dampak preventif terhadap penyakit tidak menular di wilayah pedesaan dan pesisir.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Babakan, dapat disimpulkan bahwa program edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan gratis berhasil meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat dengan tingkat partisipasi mencapai 60% dari total warga sasaran. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa 35% warga mengalami tekanan darah tinggi, 20% memiliki kadar gula darah tinggi, dan 25% memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal, sehingga diperlukan intervensi berkelanjutan untuk mencegah penyakit tidak menular. Selain itu, pemahaman gizi masyarakat meningkat hingga 75% berdasarkan hasil pre-test dan post-test, yang menandakan bahwa metode edukasi interaktif dan konseling individu efektif dalam membangun kesadaran dan perilaku hidup sehat.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan ini, beberapa saran dapat diberikan. Pertama, bagi masyarakat Desa Babakan diharapkan dapat menerapkan pola makan seimbang, mengurangi konsumsi garam dan gula, serta meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit tidak menular. Kedua, pemerintah desa dan puskesmas diharapkan menyelenggarakan program pemeriksaan kesehatan berkala dan edukasi gizi minimal dua kali dalam setahun. Ketiga, bagi peneliti atau pelaksana PKM selanjutnya, perlu dilakukan monitoring jangka panjang untuk mengukur dampak program terhadap perubahan perilaku dan penurunan risiko penyakit tidak menular di desa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Babakan, Puskesmas Pangandaran, dan kader posyandu Desa Babakan yang telah memberikan dukungan penuh selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada masyarakat Desa Babakan yang antusias berpartisipasi dalam kegiatan edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan gratis. Dukungan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) serta Fakultas Tarbiyah INU Ciamis juga sangat berarti dalam kelancaran pelaksanaan program PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Laporan Tahunan Kesehatan Masyarakat Kabupaten Pangandaran. (2022).

Nugroho, A., Santoso, R., & Fitriani, L. (2022). Community-Based Health Education and Early Detection of Non-Communicable Diseases in Coastal Areas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, *5*(1), 25–33.

Putri, R. A., Suryani, L., & Hidayat, M. (2020). Effectiveness of Interactive Nutrition Counseling in Rural Communities. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *12*(2), 77–85.

Rahmawati, D., & Lestari, P. (2019). Impact of Community-Based Health Promotion Programs on Healthy Living Behavior. *Indonesian Journal of Community Health*, *8*(1), 11–19.

Saputro, B., Yani, D., & Rahayu, S. (2021). The Role of Village Health Education in Reducing Non-Communicable Disease Risk. *Journal of Rural Health Development*, *7*(2), 44–52.

Sari, M., Kurniawan, D., & Pratama, A. (2020). Free Health Check and Its Impact on Community Health Awareness in Coastal Villages. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 66–73.

Yuliani, T., & Dewi, F. (2021). The Effect of Nutrition Education on Reducing Metabolic Disease Risk in Village Communities. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *4*(2), 102–110.