

PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI FAKTOR
RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA ACARA *FUN RUN*
KOTA PARIAMAN

Nofri Zayani^{1*}, Alpices², Hendro Zalmadani³, Muhammad Fakhri Rahmat
Muzzaki⁴, Yesi Maifita⁵, Sri Ameliati⁶, Syahrul⁷

¹⁻⁷STIKes Piala Sakti Pariaman

Email Korespondensi: nofrizayani11@gmail.com

Disubmit: 28 November 2025

Diterima: 14 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i5.23691>

ABSTRAK

Kegiatan fun run sebagai olahraga massal memiliki potensi besar dalam mendukung deteksi dini Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui pemeriksaan kesehatan gratis yang terintegrasi dengan promosi gaya hidup aktif. Mengingat tingginya prevalensi hipertensi dan diabetes di Indonesia, pemeriksaan kesehatan pada acara fun run menjadi intervensi preventif yang relevan untuk meningkatkan kesadaran dan literasi kesehatan masyarakat. meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui deteksi dini faktor risiko PTM serta edukasi yang mudah dijangkau oleh peserta. Pelaksanaan pemeriksaan dilakukan melalui metode promotif-preventif berupa penyuluhan kesehatan, pemeriksaan IMT, tekanan darah, dan gula darah, konseling individu, serta pendampingan sederhana pascapemeriksaan. Sebanyak 200 peserta mengikuti pemeriksaan dan hasil menunjukkan mayoritas berada pada kondisi normal, meskipun 18% mengalami peningkatan tekanan darah dan 10% memiliki gula darah tinggi. Peserta dengan hasil tidak normal diberikan edukasi lanjutan terkait pola hidup sehat dan pencegahan PTM. Secara keseluruhan, respons peserta sangat positif karena kegiatan ini membantu mereka mengetahui kondisi kesehatan sebelum maupun sesudah berolahraga. Kegiatan ini efektif sebagai upaya deteksi dini faktor risiko PTM dan promosi gaya hidup sehat berbasis masyarakat. Pelaksanaan rutin, perluasan jenis pemeriksaan, serta penguatan kolaborasi lintas sektor diperlukan untuk keberlanjutan program.

Kata Kunci: Pemeriksaan Kesehatan, Diabetes, Hipertensi.

ABSTRACT

Fun run activities, as a form of mass sport, have significant potential to support the early detection of Non-Communicable Diseases (NCDs) through free health screenings integrated with the promotion of an active lifestyle. Given the high prevalence of hypertension and diabetes in Indonesia, health checks at fun run events represent a relevant preventive intervention to enhance public health awareness and literacy. To improve public health by facilitating early detection of NCD risk factors and providing accessible education to participants. Examinations were conducted using promotive and preventive approaches, including health education, measurements of BMI, blood pressure, and blood

sugar, individual counseling, and simple post-examination support. A total of 200 participants underwent the examinations. The majority were found to be in normal condition; however, 18% exhibited elevated blood pressure, and 10% had high blood sugar levels. Participants with abnormal results received further education on healthy lifestyles and NCD prevention. Overall, participant feedback was very positive, as the activity helped them understand their health status before and after exercising. This activity is effective for the early detection of NCD risk factors and community-based promotion of a healthy lifestyle. Routine implementation, expansion of screening types, and strengthening cross-sector collaboration are essential for the program's sustainability.

Keywords: Health Checkup, Diabetes, Hypertension.

1. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga massal seperti *fun run* semakin populer di berbagai daerah di Indonesia dan digunakan sebagai sarana promosi kesehatan yang efektif. Selain menjadi ajang rekreasi dan gaya hidup aktif, *fun run* juga memiliki potensi besar untuk menyediakan layanan kesehatan preventif kepada masyarakat, termasuk pemeriksaan kesehatan gratis. Pendekatan ini sejalan dengan tren global yang mendorong integrasi olahraga komunitas dengan program skrining kesehatan untuk deteksi dini penyakit tidak menular (PTM) (World Health Organization, 2021).

Penyakit Tidak Menular (PTM) terutama hipertensi dan diabetes melitus, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Laporan Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34.1%, data ini meningkat dibandingkan survei sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Selain itu, prevalensi diabetes juga terus bertambah, *International Diabetes Federation* melaporkan bahwa sekitar 11.3% orang dewasa Indonesia hidup dengan diabetes pada 2021. Angka ini diproyeksikan terus meningkat untuk 10 tahun ke depannya (*International Diabetes Federation, 2021*). Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya deteksi dini melalui kegiatan skrining berbasis masyarakat.

Pemeriksaan kesehatan gratis di acara olahraga massal dapat memberikan berbagai manfaat pada masyarakat. Pertama, memudahkan deteksi dini bagi individu yang tidak sadar memiliki faktor risiko seperti tekanan darah tinggi atau hiperglikemia. Kedua, memberikan edukasi kesehatan singkat kepada peserta, terutama terkait pola hidup sehat dan pencegahan PTM. Ketiga, memperkuat jalur rujukan ke fasilitas kesehatan bagi peserta yang membutuhkan tindak lanjut (Weber et al., 2024). Studi menunjukkan bahwa skrining komunitas yang dipadukan dengan edukasi dan rujukan efektif meningkatkan kesadaran serta pengelolaan penyakit kronis (Joffres et al., 2023).

Pemerintah Indonesia juga mendorong upaya promotif dan preventif melalui berbagai kebijakan, termasuk kampanye pemeriksaan kesehatan gratis yang mencakup pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan skrining risiko kardiovaskular. Hal ini sejalan dengan strategi nasional pengendalian PTM (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pendekatan berbasis

komunitas dinilai efektif dalam memperluas akses skrining dan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Berbagai kegiatan serupa sudah banyak dilakukan oleh fasilitas kesehatan, lembaga swasta, hingga dinas kesehatan dalam rangka menarik minat masyarakat melakukan pemeriksaan mandiri. Salah satu contohnya adalah program *booth* pemeriksaan kesehatan yang diselenggarakan oleh STIKes Piala Sakti Pariaman dalam kegiatan *Fun Running* yang meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat, indeks massa tubuh (IMT), serta konsultasi singkat. Inisiatif seperti ini menunjukkan bahwa integrasi pemeriksaan gratis dengan *event* olahraga dapat meningkatkan jangkauan skrining secara signifikan.

Tingginya prevalensi PTM, rendahnya deteksi dini pada masyarakat, serta adanya bukti bahwa skrining komunitas efektif meningkatkan kesadaran kesehatan, maka kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pemeriksaan Kesehatan Gratis dalam Lomba *Fun Run* sangat relevan untuk dilaksanakan. Kegiatan ini bukan hanya mendukung gaya hidup sehat, tetapi juga menjadi intervensi preventif yang bermanfaat bagi masyarakat luas (*World Health Organization, 2021*).

Tujuan umum kegiatan ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui deteksi dini faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) dan edukasi kesehatan yang mudah dijangkau oleh peserta maupun pengujung acara.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

a. Rumusan Masalah

Sejumlah masalah aktual sering ditemukan di lapangan meskipun kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis pada acara *fun run* menjadi strategi yang efektif untuk menjangkau masyarakat luas. Pertama, rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin masih menjadi kendala utama. Banyak peserta datang hanya untuk mengikuti lomba lari dan kurang berminat melakukan pemeriksaan, terutama karena menganggap diri mereka sudah sehat. Hal ini diperparah oleh persepsi bahwa skrining hanya diperlukan bagi orang yang memiliki keluhan, sehingga potensi deteksi dini PTM sering terabaikan.

Kedua, angka temuan awal faktor risiko PTM yang cukup tinggi pada kegiatan serupa menunjukkan bahwa banyak individu sebenarnya memiliki kondisi kesehatan yang tidak terdeteksi sebelumnya. Misalnya, pada beberapa event yang dilakukan fasilitas kesehatan, ditemukan peserta dengan tekanan darah tinggi atau kadar gula darah meningkat tetapi tidak pernah menjalani pemeriksaan sebelumnya. Ini menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan skrining dan praktik kesehatan masyarakat sehari-hari.

Ketiga, minimnya literasi kesehatan masyarakat menjadi masalah faktual di lapangan. Banyak peserta tidak memahami interpretasi hasil pemeriksaan seperti kategori IMT, batas normal gula darah, atau risiko kardiovaskular. Akibatnya, edukasi singkat yang diberikan di tempat sering kali tidak cukup untuk mendorong perubahan perilaku, terutama tanpa materi penguatan atau tindak lanjut terstruktur.

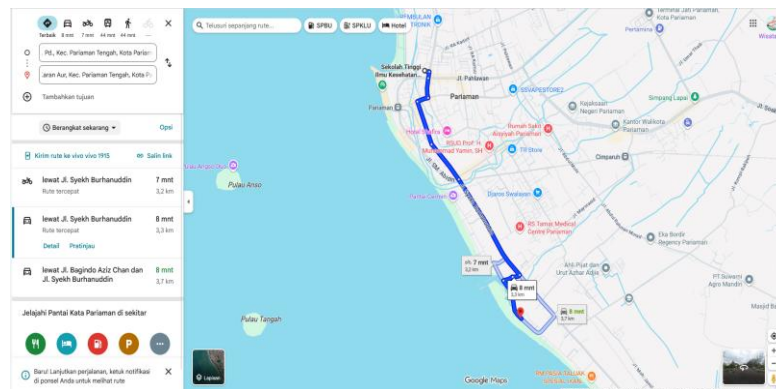
Kempat, terdapat pula keterbatasan integrasi data kesehatan antara penyelenggara dan fasilitas kesehatan. Data hasil pemeriksaan sering tidak terdokumentasi secara sistematis atau tidak terhubung dengan layanan kesehatan setempat, sehingga tidak dapat dimanfaatkan untuk perencanaan program kesehatan yang lebih luas. Padahal, data komunitas seperti ini sangat berharga untuk memetakan faktor risiko PTM di masyarakat.

b. Rumusan Pertanyaan

Bagaimana pelaksanaan pemeriksaan kesehatan gratis dalam kegiatan *Fun Running* dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan gaya hidup sehat?

c. Peta Lokasi Kegiatan

Peta lokasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep Penyakit Tidak Menular (PTM)

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah kelompok penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi mikroorganisme dan tidak dapat menular dari satu individu ke individu lain. PTM berkembang secara perlahan, bersifat kronis, serta sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan lingkungan. PTM mencakup penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kanker, penyakit paru kronik, dan gangguan kesehatan mental. PTM merupakan penyebab kematian terbesar di dunia, mencapai lebih dari 70% dari total kematian global setiap tahun (*World Health Organization, 2023; Afriani, 2024*). Selain itu, PTM juga berdampak pada penurunan kualitas hidup serta peningkatan beban ekonomi masyarakat (Cahyati dkk., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa PTM bukan hanya masalah medis, tetapi juga masalah sosial dan ekonomi yang memerlukan intervensi komprehensif berbasis masyarakat.

Secara epidemiologis, peningkatan prevalensi PTM erat kaitannya dengan perubahan pola hidup masyarakat modern, termasuk urbanisasi, perubahan pola konsumsi, serta penurunan aktivitas fisik. Transisi

epidemiologi yang terjadi di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia, menunjukkan pergeseran dominasi penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (Afriani, 2024). Kondisi ini menyebabkan sistem kesehatan harus beradaptasi tidak hanya dalam aspek kuratif, tetapi juga memperkuat upaya promotif dan preventif.

PTM memiliki karakteristik utama berupa perjalanan penyakit yang berlangsung lama (*long duration*) dan membutuhkan pengelolaan jangka panjang. Selain itu, sebagian besar PTM bersifat *silent disease*, yaitu tidak menunjukkan gejala pada tahap awal sehingga sering kali tidak terdeteksi hingga terjadi komplikasi (Susilowati dkk., 2025; Miranda *et al.*, 2019). Hal ini menjadi tantangan besar dalam pengendalian PTM karena keterlambatan diagnosis dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal.

PTM tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada sistem kesehatan secara keseluruhan. Peningkatan kasus PTM berkontribusi terhadap tingginya biaya pelayanan kesehatan, terutama untuk pengobatan jangka panjang dan penanganan komplikasi (Cahyati dkk., 2021). Oleh karena itu, pendekatan pengendalian PTM perlu diarahkan pada pencegahan melalui pengendalian faktor risiko dan deteksi dini, yang terbukti lebih *cost-effective* dibandingkan penanganan pada tahap lanjut (Peters *et al.*, 2020).

b. Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular

Faktor risiko PTM merupakan determinan utama yang berkontribusi terhadap terjadinya penyakit kronis. Secara umum, faktor risiko PTM diklasifikasikan menjadi faktor perilaku dan faktor metabolik. Faktor perilaku seperti merokok, kurang aktivitas fisik, dan pola makan tidak sehat berperan sebagai faktor pemicu yang kemudian berkembang menjadi faktor metabolik seperti hipertensi, obesitas, hiperglikemia, dan dislipidemia (Allen *et al.*, 2017). Interaksi antara kedua kelompok faktor ini bersifat kompleks dan saling memperkuat dalam meningkatkan risiko terjadinya PTM.

Secara klinis, faktor risiko metabolik seringkali berkembang tanpa gejala yang jelas sehingga individu tidak menyadari kondisi kesehatannya. Kondisi ini menyebabkan banyak kasus PTM baru terdeteksi pada tahap lanjut ketika komplikasi telah terjadi (Susilowati dkk., 2025). Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin juga menjadi faktor yang memperburuk keterlambatan deteksi (Afriani, 2024). Pengendalian faktor risiko merupakan pendekatan yang lebih efektif dibandingkan penanganan penyakit pada tahap lanjut. Upaya pengendalian dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan, promosi gaya hidup sehat, serta peningkatan akses terhadap layanan deteksi dini (Darmawati dkk., 2025). Identifikasi faktor risiko menjadi langkah awal yang sangat penting dalam upaya pencegahan PTM.

c. Deteksi Dini sebagai Strategi Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Deteksi dini merupakan strategi kunci dalam pengendalian PTM karena memungkinkan identifikasi individu berisiko sebelum berkembang menjadi penyakit yang lebih serius (Beaglehole *et al.*, 2019). Sebagian besar PTM bersifat asimtomatik pada tahap awal, sehingga tanpa pemeriksaan rutin, kondisi tersebut sulit terdeteksi (Maharni dkk., 2025).

Akibatnya, banyak kasus baru diketahui setelah muncul komplikasi yang meningkatkan risiko kesakitan dan kematian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa skrining kesehatan rutin dapat meningkatkan peluang diagnosis dini dan mempercepat intervensi medis maupun non-medis (Peters *et al.*, 2020). Pemeriksaan sederhana seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan indeks massa tubuh merupakan metode yang efektif, mudah dilakukan, dan memiliki nilai prediktif tinggi dalam mendeteksi faktor risiko PTM.

Sementara itu dari perspektif kebijakan kesehatan, deteksi dini merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan primer yang berorientasi pada pencegahan. Implementasi skrining secara luas dapat menurunkan beban penyakit dan biaya kesehatan dalam jangka panjang (Ahmad, 2025). Oleh karena itu, integrasi kegiatan deteksi dini dalam program berbasis masyarakat menjadi strategi yang sangat relevan dalam pengendalian PTM.

d. Pemeriksaan Kesehatan Gratis

Pemeriksaan kesehatan (*health screening*) adalah proses evaluasi kondisi kesehatan individu melalui pengumpulan data objektif dan subjektif dengan tujuan mendeteksi dini penyakit, menilai status kesehatan, dan mengidentifikasi faktor risiko. Pemeriksaan kesehatan dapat dilakukan secara rutin, berkala, atau sebagai bagian dari kegiatan promotif dan preventif. Skrining dilakukan untuk mencegah komplikasi melalui intervensi dini (Simamora dkk., 2024). Pemeriksaan kesehatan gratis merupakan salah satu bentuk implementasi skrining berbasis masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan dasar. Kegiatan ini memiliki keunggulan dalam menjangkau kelompok masyarakat yang memiliki keterbatasan akses, baik dari segi ekonomi maupun geografis (Cahyati dkk., 2021).

Selain berfungsi sebagai sarana deteksi dini, pemeriksaan kesehatan gratis juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kondisi kesehatannya. Individu yang mengetahui hasil pemeriksaannya cenderung lebih terdorong untuk melakukan perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat (Boutilier *et al.*, 2021). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat diagnostik, tetapi juga edukatif dan preventif (Sari dkk., 2023).

e. Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan merupakan proses memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan bagian penting dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan karena memberikan informasi langsung mengenai risiko, pencegahan, dan upaya perawatan mandiri. Edukasi dalam kegiatan ini meliputi penyampaian informasi tentang pola makan sehat, manajemen stres, pentingnya olahraga teratur, pemantauan tekanan darah, serta cara mencegah penyakit kronis (Afriani, 2024).

Rendahnya literasi kesehatan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan keterlambatan deteksi dan penanganan penyakit. Banyak individu yang tidak menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin karena kurangnya informasi mengenai risiko dan dampak PTM (Susilowati

dkk., 2025). Oleh karena itu, edukasi kesehatan berperan sebagai langkah awal dalam membangun kesadaran masyarakat untuk melakukan skrining secara berkala. Edukasi kesehatan yang diberikan bersamaan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis terbukti lebih efektif dibandingkan edukasi yang dilakukan secara terpisah. Hal ini karena individu dapat langsung mengaitkan informasi yang diterima dengan kondisi kesehatannya berdasarkan hasil pemeriksaan (Bension *et al.*, 2024). Selain itu, kegiatan edukasi berbasis komunitas mendorong perubahan perilaku seperti peningkatan aktivitas fisik, pengurangan konsumsi garam, dan pengendalian berat badan (Wijianto dkk., 2024).

Edukasi kesehatan juga berperan dalam meningkatkan kepatuhan terhadap tindak lanjut hasil skrining, seperti pemeriksaan lanjutan atau pengobatan. Individu yang memiliki pemahaman yang baik mengenai kondisi kesehatannya cenderung lebih patuh terhadap anjuran tenaga kesehatan (Yoon *et al.*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Integrasi antara skrining dan edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam pengendalian PTM. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan deteksi dini, tetapi juga memperkuat upaya pencegahan melalui pemberdayaan masyarakat. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi elemen yang tidak terpisahkan dalam pelaksanaan pemeriksaan kesehatan gratis sebagai upaya deteksi dini faktor risiko PTM.

f. Efektivitas Skrining Berbasis Komunitas

Pendekatan berbasis komunitas dalam skrining PTM telah terbukti efektif dalam meningkatkan cakupan deteksi dini dan menjangkau populasi yang tidak terlayani oleh fasilitas kesehatan formal. Intervensi komunitas memungkinkan identifikasi individu berisiko secara lebih luas dan lebih cepat dibandingkan pendekatan berbasis fasilitas kesehatan saja (Peters *et al.*, 2020).

Selain itu, skrining komunitas juga berkontribusi dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Individu yang terlibat dalam kegiatan skrining cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko dan pentingnya pencegahan PTM (Yoon *et al.*, 2023; Nugent *et al.*, 2018). Hal ini berdampak pada peningkatan kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan berkala dan perubahan perilaku kesehatan. Namun demikian, efektivitas skrining berbasis komunitas juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat partisipasi masyarakat, ketersediaan sumber daya, serta keberlanjutan program. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang terintegrasi untuk memastikan keberhasilan program skrining dalam jangka panjang.

g. Community-Based Health Intervention

Intervensi kesehatan berbasis komunitas yaitu upaya kesehatan yang dilakukan langsung di tengah masyarakat dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan. Intervensi komunitas dianggap efektif karena mampu menjangkau target dalam jumlah besar, meningkatkan kedekatan tenaga kesehatan dengan masyarakat, serta memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan, stakeholder lokal, dan komunitas olahraga (World Health Organization, 2021).

h. Signifikansi dan Kontribusi Kegiatan

Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis dalam rangkaian *Fun Run* memiliki signifikansi yang besar dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Program ini tidak hanya menyediakan akses pemeriksaan yang mudah dan gratis, tetapi juga menjembatani kesenjangan layanan kesehatan preventif yang sering kali tidak terpenuhi akibat kendala biaya, waktu, atau rendahnya kesadaran masyarakat. Pemeriksaan seperti tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh, dan edukasi kesehatan berkontribusi langsung pada peningkatan deteksi dini penyakit tidak menular (PTM), terutama hipertensi, diabetes, dan obesitas, yang merupakan penyebab utama morbiditas di masyarakat. Deteksi dini tersebut sangat penting karena sebagian besar PTM bersifat “*silent*”, sehingga individu sering tidak menyadari kondisi mereka hingga muncul komplikasi. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman lebih baik mengenai kondisi kesehatan fisik mereka sekaligus mendapatkan rekomendasi tindak lanjut dari tenaga kesehatan.

Selain manfaat klinis, kegiatan ini memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan literasi kesehatan masyarakat. Edukasi kesehatan yang diberikan selama pemeriksaan membantu meningkatkan pengetahuan mengenai gaya hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta langkah-langkah pencegahan PTM yang dapat diterapkan sehari-hari. Pada saat yang sama, integrasi pemeriksaan kesehatan dengan kegiatan olahraga massal seperti *Fun Run* juga mendorong pembentukan perilaku hidup sehat yang berkesinambungan. Kegiatan ini menciptakan pengalaman positif bahwa olahraga dan pemeriksaan kesehatan bukanlah aktivitas yang menakutkan atau sulit dijangkau, melainkan kegiatan yang dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan partisipatif.

Kontribusi lainnya adalah memperkuat hubungan antara institusi kesehatan, panitia penyelenggara kegiatan, dan masyarakat. Melalui interaksi langsung, masyarakat memperoleh kepercayaan lebih besar terhadap tenaga kesehatan, sementara institusi penyelenggara mendapatkan kesempatan untuk memperluas jangkauan promosi kesehatannya. Di sisi lain, kegiatan ini memberikan data lapangan yang bermanfaat bagi institusi atau perguruan tinggi sebagai bahan evaluasi, penelitian, maupun dasar perencanaan program kesehatan berikutnya. Dengan demikian, program pemeriksaan kesehatan gratis dalam kegiatan *Fun Run* tidak hanya memberi manfaat jangka pendek bagi peserta, tetapi juga memberikan dampak luas bagi penguatan upaya preventif, pemberdayaan masyarakat, serta pengembangan program kesehatan berkelanjutan di wilayah tersebut.

4. METODE

a. Metode yang Digunakan

Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis ini dilaksanakan melalui kombinasi metode promotif-preventif yang meliputi:

1) Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan dengan memberikan penyuluhan kepada peserta mengenai pentingnya deteksi dini penyakit tidak menular (PTM), manfaat aktivitas fisik seperti *fun run*, pola makan sehat, pengendalian

berat badan, dan pemantauan tekanan darah. Penyuluhan dilakukan secara singkat sebelum atau sesudah pemeriksaan.

2) Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah sewaktu, kolesterol, dan asam urat, serta indeks massa tubuh (IMT). Pemeriksaan dilakukan oleh tim kesehatan yang terdiri dari dosen, mahasiswa kesehatan, dan tenaga medis pendukung.

3) Konseling Individu

Peserta yang ditemukan memiliki risiko kesehatan akan mendapatkan konsultasi singkat mengenai interpretasi hasil pemeriksaan serta saran tindakan lanjutan, termasuk rujukan ke fasilitas kesehatan bila diperlukan.

4) Pendampingan dan Monitoring Sederhana

Setelah pemeriksaan, peserta yang memiliki risiko sedang-tinggi diberikan panduan hidup sehat dan dianjurkan melakukan pemantauan berkala. Pendampingan dilakukan melalui pembagian leaflet edukasi dan arahan tindak lanjut.

b. Jumlah Peserta

Jumlah peserta yang ditargetkan dalam kegiatan ini adalah 200 orang dengan jumlah peserta *fun run* ada 500 orang. Peserta berasal dari masyarakat umum, pelajar, mahasiswa, komunitas olahraga, dan warga sekitar lokasi acara. Seluruh peserta *fun run* berhak mengikuti pemeriksaan kesehatan tanpa dipungut biaya.

c. Langkah-Langkah Kegiatan PKM dan Pelaksanaannya

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai berkoordinasi dengan panitia *Fun Run* untuk menentukan lokasi tenda pemeriksaan, alur peserta, dan pembagian waktu kegiatan. Persiapan dilanjutkan penyusunan instrumen dan logistik, termasuk alat tensi, glukometer, strip gula, timbangan digital, leaflet edukasi, dan formulir pemeriksaan. Pada tahap persiapan ini juga dibagi tim dosen dan mahasiswa yang bertanggung jawab pada masing-masing pemeriksaan.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi registrasi dan pendataan peserta, penyuluhan kesehatan singkat, pemeriksaan kesehatan, konseling individu, dan pembagian leaflet edukasi. Peserta mengisi formulir identitas dan riwayat kesehatan singkat untuk mempermudah interpretasi hasil. Kegiatan penyuluhan dilakukan oleh tim dengan memberikan penyuluhan mengenai risiko PTM, manfaat deteksi dini, dan pentingnya olahraga teratur. Penyuluhan dilakukan dalam durasi 10-15 menit secara berkelompok. Selanjutnya pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan alur penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, dan pengukuran tekanan darah. Semua data hasil pemeriksaan dicatat dalam kartu peserta. Peserta yang memiliki hasil pemeriksaan tidak normal diberikan penjelasan terkait hasil pemeriksaan, risiko kesehatan, dan anjuran pola hidup sehat. Bagi peserta dengan temuan abnormal, dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di puskesmas atau fasilitas kesehatan terdekat. Sebelum keluar dari

booth pemeriksaan, peserta diberikan leaflet edukasi yang berisikan tips pola hidup sehat, pencegahan PTM, dan panduan aktivitas fisik yang aman.

3) Tahap Evaluasi dan Pelaporan

Rekapitulasi data hasil pemeriksaan untuk mengetahui proporsi peserta yang berisiko hipertensi, diabetes, obesitas, atau kondisi lainnya. Evaluasi internal mengenai pelaksanaan kegiatan, kendala yang muncul, dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa depan. Penyusunan laporan PKM meliputi dokumentasi, data pemeriksaan, proses pelaksanaan, dan kesimpulan hasil kegiatan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa pemeriksaan kesehatan gratis pada acara *Fun Run* telah terlaksana dengan baik pada hari Minggu tanggal 24 Agustus 2025 dengan total peserta mencapai 200 orang, terdiri dari pelari pemula, pelari rekreasi, dan masyarakat umum. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dalam *booth* yang sudah disediakan oleh panitia seperti terlihat pada foto dokumentasi bersama panitia dosen dan mahasiswa Gambar 1.



Gambar 1. Foto bersama sebelum acara *fun run* dimulai

Pemeriksaan yang dilaksanakan mencakup pengukuran berat dan tinggi badan untuk melihat indeks masa tubuh (IMT), tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, dan serta pemberian konseling dan edukasi tentang penyakit tidak menular (PTM). Kegiatan ini bertujuan memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi kesehatan peserta dan menilai respons peserta terhadap layanan kesehatan gratis yang disediakan. Data kegiatan pengabdian ini disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan Kesehatan Peserta *Fun Run*

Jenis Pemeriksaan	Indikator	Jumlah peserta (n)	Persentase (%)
Tekanan Darah	Normal	164	82%
	Meningkat (Pre-hipertensi)	36	18%
Status Gizi (IMT)	Normal	120	60%
	Obesitas ringan	48	24%
	Kurus	32	16%
Gula Darah Sewaktu	Normal	72	90%
	Meningkat	8	10%
Respons Peserta	Sangat positif	186	93%
	Cukup	14	7%

1) Gambaran Indeks Masa Tubuh Peserta

Data pemeriksaan pada indeks masa tubuh peserta menunjukkan hasil yang beragam yaitu ada yang normal (60%), obesitas (24%), dan kurus (16%). Data menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki indeks masa tubuh yang normal.

2) Gambaran Tekanan Darah Peserta

Sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dalam kategori normal. Namun, sekitar 18% peserta menunjukkan peningkatan tekanan darah (pre-hipertensi atau hipertensi ringan), yang diduga dipengaruhi oleh aktivitas pemanasan saat *fun run* sebelum pemeriksaan. Dokumentasi kegiatan pemeriksaan dapat terlihat pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah peserta

3) Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu dan Respons Peserta

Sebanyak 80 peserta dari 200 orang yang memeriksakan kesehatan bersedia melakukan pemeriksaan gula darah sewaktu. Hasil menunjukkan bahwa 90% berada dalam kategori normal, sedangkan 10% mengalami peningkatan ringan. Peserta yang memiliki kadar gula darah meningkat diberikan edukasi mengenai pola makan dan persiapan sebelum berolahraga. Secara keseluruhan, respons peserta sangat positif; mereka merasa terbantu karena dapat mengetahui

kondisi kesehatan sebelum dan sesudah beraktivitas. Dokumentasi kegiatan ini dapat terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pemeriksaan gula darah sewaktu

4) Konseling Individu

Konseling individu diberikan pada peserta setelah selesai masing-masing pemeriksaan. Tim menjelaskan kepada peserta terkait hasil pemeriksaan dan faktor penyebab yang dapat memicu naik atau turunnya hasil pemeriksaan, dan cara pencegahan agar hasil pemeriksaan tetap normal.

b. Pembahasan

1) Indeks Masa Tubuh (IMT)

Data pemeriksaan pada indeks masa tubuh peserta menunjukkan mayoritas adalah normal (60%). Distribusi ini mirip dengan hasil kegiatan *Check-Up Gratis Pelari Pemula 2023*, yang mencatat 60% peserta berada pada status gizi normal, 25% *overweight*, dan 15% *underweight*. Perbandingan ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga massal seperti *Fun Run* umumnya diikuti oleh peserta dengan kondisi gizi yang cukup heterogen. Namun, kegiatan kali ini memiliki proporsi *overweight* yang sedikit lebih rendah dibandingkan kegiatan sebelumnya, yang dapat menandakan adanya peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga berat badan ideal sebelum mengikuti event olahraga. Jumlah peserta yang masih ada berstatus gizi lebih (obesitas) dan kurang (kurus) menandakan masih perlunya edukasi gizi yang lebih kuat, khususnya bagi peserta muda yang sering keliru menganggap berat badan berlebih atau rendah sebagai indikator kebugaran optimal. Edukasi dengan konseling individu tentang gaya hidup dan pola hidup diharapkan dapat mengubah indeks masa tubuh yang kategori berlembah dan kurang ini.

2) Tekanan Darah Peserta

Pemeriksaan tekanan darah pada kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori normal, meskipun sekitar 18% mengalami peningkatan tekanan darah setelah pemanasan. Temuan ini menggambarkan respons fisiologis akut yang

umum terjadi ketika tubuh mulai melakukan aktivitas fisik. Menurut *American Heart Association* (AHA, 2023), peningkatan tekanan darah selama fase awal aktivitas merupakan mekanisme kompensasi alami untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi yang meningkat pada otot. Peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis menyebabkan vasokonstriksi ringan dan peningkatan denyut jantung, sehingga tekanan darah dapat naik secara sementara.

Hasil ini konsisten dengan temuan pada *Car Free Day Health Screening 2022*, di mana sekitar 15-20% peserta menunjukkan peningkatan tekanan darah setelah melakukan peregangan ringan. Pola ini mendukung konsep bahwa perubahan tekanan darah sebelum aktivitas utama merupakan fenomena fisiologis yang dapat dijelaskan oleh teori respons kardiovaskular terhadap olahraga. *World Health Organization* (WHO, 2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sebesar 10-20 mmHg secara sementara, terutama pada individu yang tidak terbiasa melakukan pemanasan terstruktur.

Jika dibandingkan dengan kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Senam Massal Desa Sehat 2021, yang hanya mencatat 10% peserta dengan tekanan darah tinggi, kegiatan *Fun Run* ini menunjukkan proporsi yang sedikit lebih tinggi. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh variasi karakteristik peserta. Pada kegiatan Senam Massal, sebagian besar peserta berasal dari kelompok usia produktif yang aktif berolahraga secara rutin, sehingga memiliki regulasi kardiovaskular yang lebih baik. Sebaliknya, peserta *Fun Run* terdiri dari pelari rekreasi, masyarakat umum, dan individu dengan tingkat kebugaran yang beragam, termasuk mereka yang mungkin memiliki faktor risiko hipertensi yang tidak terdeteksi sebelumnya. *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2022) menegaskan bahwa variasi gaya hidup, usia, dan tingkat kebugaran merupakan determinan penting dalam respons tekanan darah selama aktivitas fisik.

Selain itu, respons peningkatan tekanan darah yang ditemukan pada 18% peserta dapat menjadi indikator bahwa sebagian peserta memiliki kecenderungan gangguan regulasi vaskular atau elastisitas arteri yang menurun. Literatur menunjukkan bahwa individu dengan prehipertensi atau hipertensi ringan lebih rentan mengalami lonjakan tekanan darah saat beraktivitas, bahkan pada intensitas rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Oleh karena itu, skrining kesehatan sebelum kegiatan olahraga massal memiliki fungsi preventif yang sangat penting.

Kontras hasil antar-kegiatan ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar peserta memiliki tekanan darah normal, sebagian lainnya tetap berisiko mengalami peningkatan tekanan darah mendadak. Hal ini memperkuat urgensi penyediaan fasilitas pemeriksaan kesehatan awal sebelum aktivitas, terutama pada acara olahraga publik seperti *Fun Run* atau senam massal. Pemeriksaan tekanan darah pra-olahraga dapat membantu mengidentifikasi peserta yang berisiko dan memberikan nasihat untuk menunda keikutsertaan atau melakukan aktivitas dengan intensitas lebih ringan.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya pemantauan tekanan darah di masyarakat, khususnya dalam konteks kegiatan olahraga massal. Edukasi mengenai gaya hidup sehat, manajemen stres, serta kebiasaan pemanasan yang tepat menjadi langkah strategis untuk menjaga stabilitas tekanan darah dan mencegah kejadian hipertensi akut selama aktivitas fisik.

3) Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu dan Respons Peserta

Pemeriksaan gula darah pada kegiatan ini menunjukkan bahwa 90% peserta berada dalam kisaran normal, sedangkan 10% mengalami sedikit peningkatan. Hasil ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pengaturan metabolik yang baik, kemungkinan terkait dengan kebiasaan aktivitas fisik rutin serta pola makan yang relatif terkontrol. Aktivitas fisik, sebagaimana dijelaskan oleh *American Diabetes Association* (ADA, 2022), berperan penting dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar glukosa darah melalui peningkatan ambilan glukosa oleh otot selama dan setelah latihan. Oleh karena itu, peserta yang terbiasa berolahraga seperti dalam kegiatan fun running atau lomba jalan santai umumnya memiliki profil glukosa yang lebih stabil.

Temuan ini juga konsisten dengan laporan kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Lomba Jalan Santai 2022, yang mencatat sekitar 12% peserta memiliki kadar gula darah di atas normal sebelum mengikuti aktivitas fisik. Meski angka tersebut sedikit lebih tinggi dibandingkan hasil kegiatan saat ini, kedua temuan menunjukkan pola yang sama bahwa kelompok masyarakat yang mengikuti aktivitas olahraga massal memiliki risiko hiperglikemia yang relatif rendah. Fenomena ini selaras dengan penjelasan *World Health Organization* (WHO, 2021) bahwa komunitas dengan tingkat partisipasi aktivitas fisik yang tinggi cenderung menunjukkan indikator metabolik yang lebih baik dibandingkan kelompok populasi umum.

Jika dibandingkan dengan laporan *Health Fair* 2021, yang mencatat sekitar 15% peserta mengalami gula darah meningkat, hasil kegiatan ini menunjukkan tren persentase yang lebih rendah. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah karakteristik peserta. Pada kegiatan *Health Fair*, peserta berasal dari masyarakat umum dengan latar belakang kesehatan dan aktivitas fisik yang beragam. Berbeda dengan itu, peserta kegiatan ini mayoritas merupakan pelari rekreasi yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik rutin. Hal ini sesuai dengan *International Diabetes Federation* (IDF, 2021), yang menyatakan bahwa latihan aerobik teratur dapat meningkatkan fungsi metabolik dan menurunkan risiko lonjakan glukosa darah.

Meskipun demikian, keberadaan 10% peserta dengan glukosa meningkat tetap menjadi indikator penting bahwa edukasi mengenai konsumsi makanan pra-olahraga masih perlu diperkuat. Konsumsi makanan tinggi karbohidrat sederhana menjelang aktivitas fisik dapat memicu peningkatan cepat kadar glukosa darah, terutama pada individu dengan sensitivitas insulin rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Oleh karena itu, intervensi edukatif mengenai pemilihan makanan sebelum berolahraga menjadi langkah strategis untuk mencegah hiperglikemia ringan. Edukasi tersebut idealnya mencakup

panduan konsumsi karbohidrat kompleks, hidrasi yang adekuat, serta pengaturan waktu makan minimal 1-2 jam sebelum aktivitas, sebagaimana direkomendasikan oleh ADA (2022).

Secara keseluruhan, hasil pemeriksaan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas peserta memiliki nilai glukosa yang baik, kelompok kecil dengan peningkatan kadar gula tetap memerlukan perhatian. Pemantauan kesehatan berkala, edukasi gizi, serta promosi gaya hidup aktif merupakan strategi penting untuk mempertahankan stabilitas glukosa darah di tingkat komunitas. Respons peserta terhadap kegiatan sangat positif dan lebih tinggi dibandingkan acara serupa sebelumnya. Pada kegiatan *Health Fair 2021*, hanya 70% peserta yang menyatakan kepuasan tinggi, sedangkan pada Fun Running tahun ini hampir seluruh peserta menunjukkan minat dan apresiasi karena layanan disediakan tepat di area finish yang mudah dijangkau.

4) Konseling Individu

Konseling individu merupakan pendekatan komunikasi interpersonal antara tenaga kesehatan dan klien yang bertujuan membantu klien memahami kondisi kesehatannya serta membuat keputusan yang tepat untuk perawatan dan pencegahan penyakit. Dalam konteks pemeriksaan kesehatan, konseling individu menjadi komponen penting karena hasil pemeriksaan sering kali tidak bermakna bagi peserta tanpa adanya penjelasan yang tepat, jelas, dan sesuai kebutuhan klien (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pada kegiatan pemeriksaan kesehatan, konseling dilakukan setelah peserta menerima hasil pengukuran indeks masa tubuh, tekanan darah, dan kadar gula darah. Penjelasan mengenai nilai normal, risiko yang mungkin timbul, dan interpretasi hasil merupakan langkah penting untuk meningkatkan pemahaman peserta (WHO, 2021). Konseling yang efektif membantu peserta mengenali faktor risiko penyakit tidak menular dan menghubungkannya dengan perilaku sehari-hari, seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, atau stres (Glanz *et al.*, 2015).

Selain memberikan informasi, konseling individu berfungsi meningkatkan motivasi dan kesiapan peserta untuk melakukan perubahan perilaku. Prinsip ini sejalan dengan pendekatan *health behavior change* yang menekankan pentingnya dukungan interpersonal dalam mendorong modifikasi perilaku kesehatan. Dengan komunikasi dua arah yang empatik, peserta lebih mudah mengidentifikasi hambatan pribadi, menemukan solusi, serta menetapkan tujuan kesehatan yang realistis dan dapat dicapai. Penelitian menunjukkan bahwa konseling berbasis pendekatan Motivational Interviewing dapat meningkatkan partisipasi individu dalam skrining kesehatan serta meningkatkan kesadaran mereka terhadap faktor risiko penyakit kronik (Rollnick *et al.*, 2016; Martins & McNeil, 2019).

Dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan di komunitas, konseling memungkinkan tenaga kesehatan memberikan penjelasan personal sesuai kondisi tiap peserta. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa intervensi skrining yang disertai konseling meningkatkan pemahaman peserta terhadap faktor risiko penyakit tidak menular dan meningkatkan minat untuk melakukan pemeriksaan lanjutan

(Rahmawati dkk., 2021). Studi lain pada pekerja menyebutkan bahwa peserta yang mendapatkan konseling setelah pemeriksaan kesehatan menunjukkan antusiasme lebih tinggi dan merasa lebih siap mengubah kebiasaan sehari-hari terkait diet, aktivitas fisik, dan manajemen stres (Putri & Lestari, 2022). Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Konseling individu juga berperan dalam memperkuat motivasi. Pendekatan konseling terbukti efektif meningkatkan niat dan komitmen untuk berperilaku sehat, terutama ketika dilakukan bersamaan dengan penjelasan mengenai status kesehatan dan risiko pribadi (Miller & Rose, 2020). Sebuah penelitian pada ibu hamil menunjukkan bahwa konseling individu yang diberikan setelah hasil pemeriksaan meningkatkan praktik kesehatan dan kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan dibandingkan kelompok kontrol (Fakhraei et al., 2020).

Selain memberikan informasi, konseling individu membantu mengidentifikasi hambatan psikologis dan lingkungan yang dapat mengganggu penerapan perilaku sehat. Dengan dialog dua arah, konselor dapat membantu peserta menyusun rencana perbaikan gaya hidup yang realistis, terukur, dan sesuai kondisi masing-masing (*World Health Organization*, 2021). Pendekatan ini memperkuat peran pemeriksaan kesehatan bukan hanya sebagai deteksi dini, tetapi juga sebagai pintu masuk perubahan perilaku kesehatan berbasis bukti.

5) Efektivitas Kegiatan

Integrasi layanan ini dengan *Fun Run* terbukti lebih efektif dalam menarik partisipasi masyarakat dibandingkan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan yang berdiri sendiri. Pada kegiatan pemeriksaan kesehatan mandiri tahun 2022, rata-rata hanya 40-50 peserta yang hadir, sedangkan pada kegiatan *Fun Running* peserta mencapai lebih dari 200 orang. Kontras ini memperlihatkan bahwa menggabungkan pemeriksaan kesehatan dengan kegiatan olahraga massal mampu meningkatkan jangkauan edukasi, menarik peserta secara lebih natural, dan menanamkan persepsi positif bahwa pemeriksaan kesehatan adalah bagian dari gaya hidup aktif.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis pada *Fun Run* berhasil memberikan gambaran kondisi kesehatan peserta serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan rutin. Hasil menunjukkan sebagian besar peserta berada dalam kondisi normal, meskipun terdapat beberapa yang mengalami tekanan darah meningkat, IMT tidak normal, dan gula darah tinggi. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif sebagai upaya deteksi dini faktor risiko PTM dan promosi gaya hidup sehat berbasis masyarakat. Sebagai rekomendasi dari kegiatan ini, pemeriksaan kesehatan gratis sebagai upaya deteksi dini faktor risiko PTM perlu dikembangkan menjadi program berkelanjutan yang terintegrasi dengan Posbindu, disertai edukasi kesehatan dan sistem tindak lanjut yang jelas. Selain itu, penguatan kolaborasi lintas sektor, pemanfaatan teknologi, serta fokus pada kelompok berisiko tinggi sangat penting untuk meningkatkan efektivitas dan dampak jangka panjang kegiatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. (2024). *Buku ajar epidemiologi penyakit tidak menular*. Pekalongan: NEM Publishing.
- Allen, L. N., & Feigl, A. B. (2017). Reframing non-communicable diseases as socially transmitted conditions. *The Lancet Global Health*, 5(7), e644-e646. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30200-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30200-0).
- American Heart Association. (2023). *Understanding blood pressure response to exercise*. AHA.
- Beaglehole, R., Bonita, R., & Horton, R. (2019). Priority actions for the non-communicable disease crisis. *The Lancet*, 394(10211), 1283-1284.
- Bension, J. B., Huwae, L. B. S., & Noiya, S. (2024). Upaya preventif dan promotif terhadap penyakit tidak menular melalui skrining dan edukasi pola hidup sehat. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(9), 2035-2040.
- Boutilier, J. J., Chan, T. C. Y., Ranjan, M., & Deo, S. (2021). Risk stratification for early detection of diabetes and hypertension in resource-limited settings. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), <https://doi.org/10.2196/20123>.
- Cahyati, Y., Somantri, I., Cahyati, A., Rosdiana, I., Sugiarti, I., & Iman, A. T. (2021). *Penatalaksanaan terpadu penyakit tidak menular (Pedoman bagi kader dan masyarakat)*. Yogyakarta: Deepublish
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Community health interventions: Strategies to improve population health*. CDC.
- Fakhraei, R., Kazemi, F., & Ghelichi-Ghojogh, M. (2020). Effect of individual counseling on health practices among pregnant women: A randomized controlled study. *Journal of Maternal and Child Health*, 24(3), 155-162.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF diabetes atlas (10th ed.)*. IDF.
- Joffres, M. R., Falaschetti, E., Gillespie, C., Robitaille, C., Loustalot, F., Poulter, N., & Campbell, N. (2013). Hypertension awareness, treatment, and control in national surveys from 16 countries. *Journal of Hypertension*, 31(7), 1141-1148.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku informasi cegah dan kendalikan penyakit tidak menular (PTM)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Cek kesehatan gratis: Manfaat dan jenis pemeriksaan*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Maharni, I., Putri, R. A., & Sari, D. P. (2025). Screening and profiling of blood pressure and glucose levels for early detection of hypertension and diabetes mellitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2), 45-52.
- Martins, R. K., & McNeil, D. W. (2019). Review of Motivational Interviewing in promoting health behavior change. *Behavioral Medicine*, 45(4), 341-353.
- Miller, W. R., & Rose, G. S. (2020). Toward a theory of Motivational

- Interviewing: An update and reflections. *Psychotherapy Research*, 30(1), 21-28.
- Miranda, J. J., Barrientos-Gutiérrez, T., Corvalan, C., et al. (2019). Understanding the rise of cardiometabolic diseases in low- and middle-income countries. *Nature Medicine*, 25, 1667-1679.
- Nugent, R., Bertram, M. Y., Jan, S., et al. (2018). Investing in non-communicable disease prevention. *The Lancet*, 391(10134), 2029-2035
- Peters, D. H., Garg, A., Bloom, G., Walker, D. G., Brieger, W. R., & Rahman, M. H. (2020). Community-based interventions for detection and management of diabetes and hypertension in low- and middle-income countries: A systematic review. *BMJ Global Health*, 5(6), e001959. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2019-001959>.
- Putri, A., & Lestari, N. (2022). The effectiveness of counseling following health screening in workplace wellness programs. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 102-110.
- Rahmawati, S., Nugroho, A., & Widodo, B. (2021). Screening and counseling for non-communicable diseases in community settings: Impact on awareness and follow-up behavior. *Indonesian Journal of Public Health*, 16(1), 45-53.
- Rollnick, S., Miller, W. R., & Butler, C. (2016). *Motivational interviewing in health care: Helping patients change behavior (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Sari, D. L., & Handayani, M. (2023). Effectiveness of counseling in improving health behavior following medical check-up programs. *Journal of Health Promotion*, 11(1), 50-60.
- Simamora, M., Sinaga, T. R., & Hutajulu, J. (2024). Skrining dan pemeriksaan kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. *Jurnal Abdimas Mutiara*.1(2) 45-52.
- Susilowati, T., Wuritmur, P. V., Sari, A. I., & Rahmawati, D. (2025). *Dasar-dasar penyakit tidak menular*. Sumedang: Mega Press Nusantara.
- Weber, M. A., Schiffrin, E. L., White, W. B., Mann, S., Lindholm, L. H., Kenerson, J. G., & Harrap, S. B. (2014). Clinical practice guidelines for the management of hypertension. *The Journal of Clinical Hypertension*, 16(1), 14-26.
- Wijianto, W., Hasan, S., Mangemba, M., Djadid, P., Hana, N., Nitro, P., & Irawati, I. (2024). Screening status gizi dan penyakit hipertensi pada masyarakat pesisir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(1).
- World Health Organization. (2021). *Community-based health care, including outreach and campaigns, in the context of the COVID-19 pandemic*. WHO.
- World Health Organization. (2021). *Global status report on physical activity 2021*. WHO.
- Yoon, S., Goh, H., Phang, J. K., & Low, L. L. (2023). Socioeconomic and behavioral determinants of non-compliance following community screening: A cross-sectional study. *Scientific Reports*, 13, 20554. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-47168-8>.