

## Optimalisasi Kesadaran Kesehatan Warga Desa Sarirogo dengan Sosialisasi Hidup Sehat dan Implementasi *Medical Check-up*

### *Optimizing Health Awareness of Sarirogo Village Residents with Healthy Living Socialization and Implementation of Medical Check-ups*

Budi Prabowo<sup>1\*</sup>, Aldino Maulana Albar<sup>2</sup>, Roikhan Salim<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Surabaya, Indonesia

Alamat: Jl. Rungkut Madya, Gn. Anyar, Kec. Gn. Anyar, Surabaya, Jawa Timur 60294

Koresponden penulis: [bprabowo621@gmail.com](mailto:bprabowo621@gmail.com)\*

#### Article History:

Received: July 27, 2024;

Revised: August 11, 2024;

Accepted: August 25, 2024;

Published: August 27, 2024;

**Keywords:** *Medical Check-up, Basic Physical Health, Chronic Diseases*

**Abstract:** *This study aims to thoroughly explore the role of medical check-ups in maintaining the basic physical health of the residents of Sarirogo Village, with a particular focus on the prevention of non-communicable diseases, which have been on the rise in the area. The background of this research is based on the fact that there is a high prevalence of non-communicable diseases, such as hypertension, diabetes, and cardiovascular diseases, that often go undetected in their early stages. This is primarily due to a lack of public awareness about the importance of regular health checkups, as well as limited access to adequate healthcare services. As a result, delayed diagnoses exacerbate the overall health conditions within the community. This study employs a qualitative approach using a literature review method to analyze sources from relevant scientific journals. These sources serve as the theoretical foundation to understand the relationship between the frequency of medical check-ups and the prevention of chronic disease progression. The findings of this study highlight the significant role that medical check-ups play in the early detection of various potentially life-threatening health conditions, thereby preventing the development of more serious illnesses. Based on these findings, this research emphasizes the urgent need to enhance the accessibility of regular medical check-up services for the residents of Sarirogo Village, alongside the necessity to raise collective awareness about the benefits of routine health screenings.*

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam peran *medical check-up* terhadap kesehatan fisik dasar masyarakat Desa Sarirogo, dengan fokus pada pencegahan penyakit tidak menular yang cenderung meningkat di wilayah tersebut. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa terdapat angka kejadian penyakit tidak menular yang tinggi, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular, yang sering kali tidak terdeteksi sejak dini. Kondisi ini disebabkan oleh minimnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin serta terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan yang memadai. Kondisi ini berdampak pada keterlambatan diagnosis yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menganalisis berbagai sumber dari jurnal ilmiah yang relevan. Sumber-sumber ini digunakan sebagai landasan teoretis untuk memahami hubungan antara frekuensi *medical check-up* dengan pencegahan perkembangan penyakit kronis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran *medical check-up* sangat signifikan dalam mendeteksi dini berbagai kondisi kesehatan yang berpotensi mengancam, sehingga dapat mencegah perkembangan penyakit yang lebih serius. Berdasarkan temuan ini, penelitian ini menyoroti pentingnya peningkatan aksesibilitas masyarakat terhadap layanan *medical check-up* berkala serta perlunya peningkatan kesadaran kolektif mengenai manfaat pemeriksaan kesehatan rutin.

**Kata Kunci:** *Medical Check-Up, Kesehatan Fisik Dasar, Penyakit Kronis.*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan fisik merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi produktivitas, kualitas hidup, serta kesejahteraan secara keseluruhan. Tubuh yang sehat memungkinkan individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan sosial. Ketika kesehatan fisik terganggu, berbagai fungsi tubuh akan mengalami penurunan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi keseimbangan mental dan emosional seseorang (Cho & Cho, 2022). Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik adalah tanggung jawab setiap individu untuk memastikan bahwa tubuhnya dapat berfungsi dengan baik dalam jangka panjang. Selain itu, kesehatan fisik berperan penting dalam pencegahan berbagai penyakit yang dapat mengganggu kesejahteraan seseorang. Penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung sering kali muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat, yang tanpa disadari dapat merusak kondisi fisik. Melalui pola hidup sehat dan pemantauan kesehatan fisik secara berkala, risiko terkena penyakit-penyakit tersebut dapat diminimalkan. Dengan demikian, kesehatan fisik bukan hanya tentang ketiadaan penyakit, tetapi juga tentang kemampuan tubuh untuk bertahan menghadapi berbagai tantangan hidup.

Di samping itu, kesehatan fisik juga memiliki dampak sosial yang signifikan. Masyarakat yang sehat fisiknya cenderung lebih produktif, memiliki kualitas hidup yang lebih baik, dan dapat berkontribusi lebih banyak kepada lingkungannya. Oleh karena itu, pemerintah dan berbagai pihak lainnya terus mendorong pentingnya menjaga kesehatan fisik, baik melalui program-program kesehatan masyarakat maupun melalui kampanye kesadaran publik. Masyarakat yang sadar akan pentingnya kesehatan fisik akan lebih aktif dalam menjaga pola hidup sehat serta lebih cepat dalam mendeteksi dan menangani masalah kesehatan yang timbul. Kesehatan fisik yang baik menjadi salah satu fondasi penting bagi kemajuan sebuah bangsa. Ketika masyarakat memiliki kesehatan yang baik, mereka dapat berpartisipasi secara aktif dalam pembangunan ekonomi, sosial, dan lingkungan. Sebaliknya, masalah kesehatan fisik yang meluas dapat menjadi beban bagi negara, baik dari sisi biaya pengobatan maupun hilangnya produktivitas masyarakat. Oleh karena itu, investasi dalam kesehatan fisik harus menjadi prioritas utama dalam agenda pembangunan, baik di tingkat lokal maupun nasional (AL-Kahil et al., 2020).

*Medical check-up* menjadi salah satu alat yang paling efektif untuk mengetahui kesehatan fisik. *Medical check-up* adalah pemeriksaan kesehatan menyeluruh yang dirancang untuk mendeteksi adanya masalah kesehatan yang mungkin tidak disadari oleh individu. Melalui *medical check-up*, seseorang dapat mengetahui kondisi kesehatannya

secara komprehensif, mulai dari pemeriksaan tekanan darah, kadar gula, fungsi organ, hingga deteksi dini berbagai penyakit. Dengan demikian, *medical check-up* berfungsi sebagai langkah preventif yang memungkinkan individu untuk mengambil tindakan lebih awal dalam menjaga kesehatannya. Tanpa *medical check-up*, banyak masalah kesehatan yang mungkin tidak terdeteksi hingga kondisinya sudah parah (Masyhuri & Jannah, 2022). Misalnya, hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala hingga komplikasi serius seperti stroke terjadi. Begitu pula dengan diabetes yang dapat merusak organ-organ tubuh tanpa disadari. Oleh karena itu, *medical check-up* menjadi langkah penting dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mencegah berbagai penyakit kronis yang sering kali datang tanpa peringatan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya *medical check-up* harus ditingkatkan agar mereka lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya. Selain berfungsi sebagai alat deteksi dini, *medical check-up* juga berperan penting dalam merancang pola hidup sehat yang sesuai dengan kondisi fisik individu. Setiap orang memiliki kebutuhan kesehatan yang berbeda-beda, tergantung pada usia, riwayat kesehatan, dan gaya hidup. Melalui *medical check-up*, dokter dapat memberikan rekomendasi spesifik tentang pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres yang sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Dengan begitu, *medical check-up* tidak hanya mencegah penyakit, tetapi juga membantu individu dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat dan seimbang.

Desa Sarirogo adalah salah satu desa yang terletak di wilayah pedesaan dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan yang memadai. Meskipun penduduk desa mayoritas bekerja sebagai petani dan buruh, yang membutuhkan kesehatan fisik yang prima, akses mereka terhadap layanan kesehatan masih sangat terbatas. Faktor geografis, ekonomi, dan sosial menjadi hambatan utama bagi masyarakat desa untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang berkualitas. Kondisi ini membuat masyarakat Desa Sarirogo rentan terhadap berbagai penyakit yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka. Pemerintah memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan fisik masyarakat di desa ini, terutama melalui program-program kesehatan yang dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat. Program *medical check-up* gratis atau bersubsidi dapat menjadi solusi yang efektif untuk membantu masyarakat desa dalam memantau dan menjaga kesehatannya. Selain itu, peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya *medical check-up* juga perlu dilakukan, agar mereka memiliki inisiatif untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, meskipun tidak ada gejala penyakit yang dirasakan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menganalisis peran *medical check-up* terhadap kesehatan fisik dasar masyarakat Desa Sarirogo. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara mendalam melalui analisis teks dan konteks yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam hal ini, metode kualitatif akan membantu peneliti menggali informasi dan pemahaman yang lebih kaya mengenai pentingnya *medical check-up* dalam menjaga kesehatan fisik masyarakat desa, serta tantangan dan peluang yang dihadapi dalam pelaksanaannya.

Metode studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini berfokus pada penelaahan jurnal-jurnal ilmiah yang relevan. Jurnal-jurnal tersebut dipilih berdasarkan topik yang berkaitan dengan *medical check-up*, kesehatan fisik, dan kondisi kesehatan masyarakat pedesaan. Studi literatur dari sumber-sumber ilmiah ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data sekunder yang dapat diandalkan dan berbasis bukti, yang kemudian dianalisis secara mendalam untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai topik penelitian. Dengan demikian, studi ini tidak hanya mengandalkan pandangan teoritis tetapi juga mencakup hasil penelitian empiris yang telah dipublikasikan di jurnal-jurnal ilmiah terkemuka.

Proses pengumpulan data literatur dimulai dengan pencarian jurnal-jurnal ilmiah melalui basis data akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Peneliti menggunakan kata kunci spesifik seperti "*medical check-up*", "*physical health*", dan "*rural health*" untuk mengidentifikasi artikel-artikel yang relevan. Setelah itu, artikel-artikel yang terpilih diseleksi berdasarkan kriteria inklusi seperti relevansi topik, kualitas penelitian, dan tahun publikasi. Hanya artikel dari jurnal-jurnal ilmiah yang memiliki reputasi baik dan telah melalui proses peer-review yang digunakan dalam penelitian ini, untuk memastikan keakuratan dan validitas data yang dianalisis. Pendekatan tematik digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari studi-studi literatur yang telah dikumpulkan. Peneliti menganalisis temuan-temuan dari jurnal-jurnal ilmiah tersebut untuk mengidentifikasi pola-pola dan faktor-faktor yang mempengaruhi peran *medical check-up* dalam menjaga kesehatan fisik masyarakat desa. Dengan memfokuskan pada jurnal-jurnal ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman akademis dan praktis mengenai isu kesehatan masyarakat pedesaan, khususnya dalam konteks Desa Sarirogo.

### 3. HASIL

Desa Sarirogo terletak di Kecamatan Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur, yang dikenal sebagai salah satu kawasan yang berkembang pesat dengan banyaknya perumahan dan aktivitas ekonomi. Beberapa penduduk Desa Sarirogo memiliki mata pencaharian sebagai petani, buruh pabrik, dan terkadang ada penduduk yang membuka warung didepan rumah. Untuk wilayah desa sarirogo sendiri terdiri dari 60% wilayah pemukiman dan 40% sawah. Namun, seperti banyak daerah di pedesaan, Desa Sarirogo masih menghadapi berbagai tantangan dalam hal kesehatan fisik masyarakatnya. Profil kesehatan di desa ini menunjukkan bahwa penduduk umumnya masih mengalami berbagai penyakit umum seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit pernapasan akibat polusi udara. Hal ini diperparah dengan minimnya akses terhadap fasilitas kesehatan yang memadai. Kondisi kesehatan masyarakat di desa ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan akses yang terbatas terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas. Sarirogo, sebagai desa yang terletak di wilayah perkotaan yang berkembang, juga mengalami tantangan unik dalam hal kesehatan masyarakat. Banyaknya kegiatan industri dan urbanisasi yang terjadi di sekitar desa ini turut berdampak pada kualitas lingkungan, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan penduduknya. Selain penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes, penyakit pernapasan akibat paparan polusi udara dan faktor lingkungan lainnya juga menjadi perhatian utama. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dari pemerintah daerah dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan fisik warga.

Menurut data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, tingkat kematian akibat penyakit tidak menular seperti jantung dan stroke masih menjadi masalah utama di wilayah ini. Selain itu, prevalensi penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup seperti obesitas juga meningkat seiring dengan perubahan pola makan dan aktivitas fisik masyarakat. Profil kesehatan ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan intervensi kesehatan, baik melalui program pencegahan penyakit maupun peningkatan akses terhadap layanan kesehatan dasar. Dalam konteks ini, penting untuk menyoroti peran vital fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan klinik yang ada di sekitar Desa Sarirogo. Sayangnya, keterbatasan sumber daya dan tenaga medis di fasilitas-fasilitas tersebut menjadi salah satu hambatan utama dalam memberikan pelayanan kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Kondisi ini membuat banyak penduduk desa cenderung mengabaikan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, yang seharusnya menjadi langkah awal dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis (BPS Sidoarjo, 2022).

#### 4. DISKUSI

*Medical check-up* atau pemeriksaan kesehatan berkala merupakan komponen penting dalam upaya menjaga kesehatan masyarakat. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi dini adanya kelainan atau penyakit yang mungkin tidak disadari oleh individu karena belum menunjukkan gejala (Anhar et al, 2022). *Medical check-up* biasanya mencakup berbagai jenis pemeriksaan, seperti pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, cek kolesterol, hingga pemeriksaan fungsi organ vital seperti jantung dan paru-paru. Salah satu jenis pemeriksaan yang sangat penting adalah pemeriksaan jantung dengan menggunakan elektrokardiogram (EKG) atau ekokardiografi. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi gangguan pada fungsi jantung, seperti aritmia atau tanda-tanda awal penyakit jantung koroner. Selain itu, pemeriksaan radiologi, seperti rontgen atau CT scan, dapat digunakan untuk mendeteksi kelainan pada organ-organ tubuh seperti paru-paru, hati, atau ginjal. Tes laboratorium, seperti cek darah lengkap, juga merupakan bagian dari *medical check-up* yang penting untuk mengetahui kondisi kesehatan secara keseluruhan (Sulistiyowati & Isnugroho, 2020). Pemeriksaan lainnya yang tak kalah penting adalah tes gula darah dan kolesterol, yang berfungsi untuk mendeteksi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Tes ini menjadi semakin penting seiring dengan meningkatnya prevalensi penyakit gaya hidup di masyarakat, khususnya di kalangan penduduk pedesaan yang mungkin kurang menyadari risiko tersebut. Dengan melakukan *medical check-up* secara rutin, individu dapat mengambil langkah-langkah preventif lebih awal untuk menjaga kesehatannya dan mencegah penyakit berkembang lebih parah.

Berdasarkan kondisi kesehatan fisik penduduk Desa Sarirogo, *medical check-up* menjadi langkah penting yang perlu diambil untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di desa ini. Mengingat banyaknya penyakit kronis yang sering tidak terdeteksi pada tahap awal, seperti hipertensi dan diabetes, sangat penting bagi penduduk desa untuk menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hal ini tidak hanya membantu dalam mendeteksi dini penyakit, tetapi juga memberikan kesempatan untuk mengelola kondisi kesehatan sebelum berkembang menjadi lebih serius.

Pemeriksaan kesehatan yang perlu dilakukan oleh penduduk Desa Sarirogo meliputi pemeriksaan dasar seperti cek tekanan darah, cek kadar gula darah, dan cek kolesterol (Mahmudah, 2019). Mengingat tingginya prevalensi penyakit tidak menular di desa ini, pemeriksaan rutin untuk mendeteksi faktor risiko seperti obesitas dan gangguan metabolisme juga menjadi sangat penting. Pemeriksaan laboratorium secara berkala dapat

membantu penduduk desa dalam mengidentifikasi potensi masalah kesehatan yang mungkin tidak terlihat secara kasat mata.

Pemeriksaan khusus seperti EKG untuk memantau kesehatan jantung, serta pemeriksaan radiologi untuk mendeteksi kelainan pada organ-organ tubuh juga diperlukan. Dengan kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik, seperti polusi udara, penduduk desa juga harus lebih waspada terhadap kesehatan pernapasan mereka. Melalui *medical check-up* yang komprehensif, penduduk Desa Sarirogo dapat lebih memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah penyakit yang lebih serius di masa depan.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *medical check-up* rutin memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dasar masyarakat Desa Sarirogo. Tingginya angka prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit pernapasan di desa ini mengindikasikan kebutuhan mendesak akan pemeriksaan kesehatan yang lebih teratur dan komprehensif. *Medical check-up* tidak hanya berfungsi sebagai langkah deteksi dini terhadap penyakit yang sering kali tidak menampilkan gejala pada tahap awal, tetapi juga memungkinkan masyarakat untuk mengelola kondisi kesehatan mereka sebelum berkembang menjadi lebih serius. Faktor-faktor seperti urbanisasi, kegiatan industri di sekitar desa, dan perubahan gaya hidup masyarakat turut berkontribusi pada meningkatnya risiko penyakit kronis. Kondisi ini menegaskan pentingnya peran fasilitas kesehatan lokal seperti puskesmas dan klinik dalam menyediakan layanan *medical check-up* yang mudah diakses dan berkualitas. Namun, keterbatasan sumber daya dan tenaga medis menjadi tantangan dalam upaya optimalisasi pelayanan kesehatan di Desa Sarirogo.

## DAFTAR REFERENSI

- Al-Kahil, A. B., Khawaja, R. A., Kadri, A. Y., Shahem Mohammad Abbarh, M., Alakhras, J. T., & Jaganathan, P. P. (2020). Knowledge and practices toward routine medical checkup among middle-aged and elderly people of Riyadh. *Journal of Patient Experience*, 7(6), 1310. <https://doi.org/10.1177/2374373519851003>
- Anhar, C. A., Abida, L. L., & Kurniawan, G. P. D. (2022). Pelaksanaan medical checkup sederhana pada warga RW 06, Jatiwarna, Pondok Melati, Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 27–32.
- Cho, M. K., & Cho, Y. H. (2022). Role of perception, health beliefs, and health knowledge in intentions to receive health checkups among young adults in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13820. <https://doi.org/10.3390/IJERPH192113820>
- Mahmudah, S. (2019). Pemeriksaan kesehatan sebagai upaya deteksi dini gangguan metabolik pada ibu-ibu lansia di Dusun Tilaman Wukirsari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1(1), 52–57.
- Masyhuri, R., & Jannah, N. (2022). Pelaksanaan bakti sosial pemeriksaan kesehatan gratis di Dusun Talle, Desa Bonto Tappalang, Kabupaten Bantaeng Tahun 2021. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 243–247.
- Sulistyowati, E. T., & Isnugroho, H. (2020). Peningkatan kesehatan dengan pemeriksaan kesehatan gratis bagi warga Dusun Panggungan RW 33 Trihanggo, Gamping, Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 105–109.