

GOTONG ROYONG : Vol. 1 (No. 1) : 9-11

Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat (J-P3KM), 2021

Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Deli Serdang

Free Health Checkup at Deli Serdang

Arif Rahman Aceh*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

Disubmit: 27 Oktober 2021; Diproses: 27 Oktober 2021; Diaccept: 27 Oktober 2021; Dipublish: 02 Desember 2021

*Corresponding author: E-mail: arifrahman@gmail.com

Abstrak

Kegiatan yang dilaksanakan berupa Pemeriksaan kesehatan gratis, Senam jantung sehat untuk lansia, Pijat baby, Facial, Yoga ibu hamil, Tindik baby, Edukasi Kesehatan. Terselenggaranya Kegiatan ini bekerjasama SMK Kesehatan Haji Sumatera Utara dengan Stake Holder Yayasan Adiba Humairoh dan Mata Pena Madani.

Kata Kunci: Pemeriksaan Kesehatan Gratis

Abstract

Activities carried out include free health check-ups, healthy heart exercise for the elderly, baby massage, facials, yoga for pregnant women, baby piercing, health education. This activity was held in collaboration with the Hajj Health Vocational School of North Sumatra with the Adiba Humairoh Foundation Stakeholders and Mata Pena Madani.

Keywords: *Free Health Checkup*

Rekomendasi mensitasi :

Aceh, A.R. (2021), Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Deli Serdang. Gotong Royong: *Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat (J-P3KM)*, 1 (1): 9-11

PENDAHULUAN

Medical check up adalah pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh. Melalui pemeriksaan ini, diharapkan suatu penyakit atau gangguan kesehatan bisa dideteksi sejak dini. Tes ini sekaligus berguna untuk merencanakan metode penanganan dan pengobatan yang tepat sebelum penyakit berkembang

Sebagian besar masyarakat hanya mengunjungi dokter ketika telah sakit. Padahal, segala jenis penyakit bisa dicegah sebelum menjadi parah di dalam tubuh kita. Dengan kita melakukan Pemeriksaan Kesehatan secara berkala, potensi penyakit yang datang ke tubuh kita pun akan diketahui lebih dini.

Kegiatan yang dilaksanakan berupa Pemeriksaan kesehatan gratis, Senam jantung sehat untuk lansia, Pijat baby, Facial, Yoga ibu hamil, Tindik baby, Edukasi Kesehatan. Terselenggaranya Kegiatan ini bekerjasama SMK Kesehatan Haji Sumatera Utara dengan Stake Holder Yayasan Adiba Humairoh dan Mata Pena Madani.

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Bahan dan metode yang digunakan adalah alat-alat Kesehatan yang rutin digunakan oleh tenaga Kesehatan untuk mendeteksi atau mengecek Kesehatan pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan Kesehatan secara berkala ada beberapa jenisnya. Oleh karena itu, berikut adalah macam-macam Jenis Pemeriksaan Kesehatan Berkala yang umum dilakukan:

1. Pemeriksaan Kolesterol

Mengonsumsi makanan berlemak, seperti daging dan jeroan kambing, tapi jangan sampai lupa untuk memeriksa kadar kolesterol saat pemeriksaan kesehatan berkala. Penyakit yang disebabkan oleh kadar kolesterol yang tinggi diantaranya serangan jantung dan stroke.

Kadar kolesterol bisa dikatakan normal apabila berada pada tingkat dibawah 200 mg/dL. Pastikan juga tekanan darah berada pada tingkat normal, yaitu pada 120/80 agar jauh dari serangan penyakit Hipertensi dan juga Hipotensi.

2. Pemeriksaan Gula Darah (Diabetes)

Kadar Gula Darah melalui prosedur medical check-up, merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan. Disarankan berpuasa minimal 8 jam sebelum pemeriksaan dilakukan.

Hasil Pemeriksaan Gula Darah harus diperhatikan:

Kadar Gula Darah yang normal berada pada tingkat 70-100 mg/dL

Pra-Diabetes pada tingkat 100-125 mg/dL

Diabetes pada tingkat 126 mg/dL

3. Pemeriksaan Fungsi Paru

Pemeriksaan dimaksudkan untuk mendiagnosa apakah ada gangguan paru-paru atau tidak. Jenis tindakan lainnya meliputi mengukur volume paru, mekanisme paru, dan juga kemampuan difusi paru.

Saat memeriksa fungsi paru, akan diketahui berapa jumlah pernapasan yang terjadi selamat kurang lebih 1 menit. Normalnya, usia dewasa akan bernapas sebanyak 16-20 kali dalam waktu semenit.

4. Pemeriksaan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB)

Mengukur berat badan dan tinggi badan akan mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang nantinya akan digunakan sebagai penentu apakah berat badan dan tinggi badan sudah ideal atau berisiko terkena penyakit tidak menular. Pengukuran IMT tidak berlaku terhadap atlet, ibu hamil, dan penimbunan cairan yang tidak normal di kaki serta perut.

5. Pemeriksaan dan Cek Tekanan Darah

Merupakan salah satu cara mendeteksi dini risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung. Angka hasil pemeriksaan dinyatakan “normal” apabila di bawah 140/90 mmHg.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan yang dilaksanakan berupa Pemeriksaan kesehatan gratis, Senam jantung sehat untuk lansia, Pijat baby, Facial, Yoga ibu hamil, Tindik baby, Edukasi Kesehatan. Terselenggaranya Kegiatan ini bekerjasama SMK Kesehatan Haji Sumatera Utara dengan Stake Holder Yayasan Adiba Humairoh dan Mata Pena Madani.