

Bakti Sosial dalam Pemeriksaan Kesehatan dan Pembagian Sembako beserta Olahraga Bersama Masyarakat Kecamatan Galesong Selatan

Asriani Bahar*¹, Sartika², Ansyaruddin Samad³, Ridho Firmansyah⁴, Andi Sulastri⁵

^{1,2,3}Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa

^{4,5}Program Studi Keperawatan, Universitas Syekh Yusuf Al Makassari Gowa

*e-mail: asrianiromo@gmail.com¹, ayutika9@gmail.com², ansarassamad@gmail.com³, firmanseyahridho@gmail.com³, sulastriandi@gmail.com³

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin serta membiasakan perilaku hidup sehat melalui olahraga bersama dan pembagian sembako sebagai bentuk kepedulian sosial. Kegiatan dilaksanakan di wilayah Polsek Galesong Selatan, Kabupaten Takalar, bekerja sama antara Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa dengan pihak Polsek Galesong Selatan dalam rangka memperingati HUT Bhayangkari ke-77 tahun. Metode pelaksanaan meliputi olahraga bersama, pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan kadar gula darah), serta pembagian sembako kepada masyarakat sekitar. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme masyarakat cukup tinggi, meskipun kesadaran terhadap pemeriksaan kesehatan rutin masih perlu ditingkatkan. Program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat tentang gaya hidup sehat dan pentingnya deteksi dini penyakit degeneratif. Kegiatan diharapkan dapat berlanjut secara berkala guna memperkuat upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Pengabdian masyarakat; Pemeriksaan kesehatan; Olahraga; Gaya hidup sehat.

Abstract

This community service activity aimed to increase public awareness of the importance of regular health check-ups and to promote healthy lifestyle habits through group exercise and the distribution of basic food packages as a form of social concern. The activity was conducted in the jurisdiction of the Galesong Selatan Police Sector, Takalar Regency, in collaboration between the Nursing Study Program of Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa and the Galesong Selatan Police Sector, in commemoration of the 77th anniversary of Bhayangkari. The implementation methods included group exercise, health examinations (blood pressure, body weight, height, waist circumference, and blood glucose levels), as well as the distribution of basic food packages to the surrounding community. The results showed a high level of community enthusiasm, although awareness of the importance of regular health check-ups still needs improvement. This program had a positive impact on increasing public understanding of healthy living and the importance of early detection of degenerative diseases. It is expected that such activities can continue periodically to strengthen promotive and preventive efforts in the field of public health.

Keywords: Community Service; Health Check-up; Exercise; Healthy Lifestyle.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu pilar utama dalam strategi promosi kesehatan masyarakat karena memberikan dampak luas terhadap berbagai aspek kesehatan fisik maupun mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti efektif menurunkan prevalensi penyakit tidak menular, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes melitus tipe 2, dan beberapa jenis kanker (Albini et al., 2025; Pavlović et al., 2022).

Pada individu dengan obesitas, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kronis yang mendasari. Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya risiko kematian serta menurunnya harapan hidup (Dhuli et al., 2022; Pedersen & Saltin, 2015). Sebaliknya, olahraga secara teratur berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, baik melalui perbaikan metabolisme tubuh maupun peningkatan kapasitas fungsional dalam aktivitas sehari-hari (Shaw et al., 2023).

Dalam skala masyarakat, penerapan program berbasis olahraga terbukti efektif menurunkan beban ekonomi dan sosial akibat penyakit kronis yang berkepanjangan (Moxley et al., 2022). Selain manfaat fisik, olahraga juga memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fungsi kognitif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga aerobik mampu meningkatkan kadar neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan penting dalam mengurangi gejala depresi serta kecemasan (Pedersen & Saltin, 2015; Wei et al., 2025). Aktivitas fisik juga terbukti mendukung neuroplastisitas dan meningkatkan aliran darah ke otak, yang berperan dalam mempertahankan fungsi kognitif, khususnya pada populasi lanjut usia (Wu Jr, 2025; Wu et al., 2019).

Dengan demikian, olahraga semakin dipandang sebagai intervensi non-farmakologis yang berbiaya rendah namun memiliki dampak besar dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental di tingkat populasi. Pada anak-anak, pembiasaan aktivitas fisik sejak dini berperan penting dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan otot serta tulang, sekaligus meningkatkan keterampilan motorik (D.G. Nielsen, 2020).

Selain kegiatan olahraga, promosi kesehatan masyarakat juga dapat diperkuat melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pembagian sembako. Pemeriksaan kesehatan rutin, seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa tubuh, dan pemeriksaan kolesterol, menjadi langkah penting dalam deteksi dini penyakit tidak menular. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kondisi kesehatannya, tetapi juga mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat. Sementara itu, pembagian sembako berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial yang membantu meringankan beban ekonomi masyarakat, terutama kelompok rentan, sekaligus memperkuat solidaritas sosial dan kepedulian komunitas terhadap kesehatan bersama.

Namun, meskipun manfaat olahraga sangat melimpah, pelaksanaannya yang tidak tepat juga berpotensi menimbulkan risiko. Aktivitas fisik berlebihan tanpa bimbingan profesional atau tanpa menyesuaikan dengan kemampuan individu dapat menyebabkan cedera otot dan sendi, stres oksidatif, serta sindrom overtraining yang berdampak negatif terhadap sistem imun dan kondisi psikologis (Mills et al., 2019; Wu et al., 2019).

Oleh karena itu, penting bagi program kesehatan masyarakat untuk mengadopsi pendekatan berbasis bukti (evidence-based approach) dalam merancang intervensi olahraga yang tidak hanya efektif, tetapi juga aman dan inklusif. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara sistematis manfaat dan risiko olahraga dalam konteks kesehatan masyarakat, guna mendukung upaya pencegahan penyakit kronis sekaligus meminimalkan potensi risiko yang mungkin timbul. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi implementasi program promosi kesehatan masyarakat yang lebih efektif dan berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di halaman Polsek Galesong Selatan. Bentuk kegiatan meliputi:

1. **Persiapan:** survei lokasi, pengurusan izin, koordinasi dengan Polsek Galesong Selatan, serta persiapan alat dan bahan pemeriksaan.
2. **Pelaksanaan:** kegiatan dimulai dengan olahraga bersama masyarakat dan petugas Polsek, dilanjutkan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan kadar gula darah). Setelah pemeriksaan, dilakukan pembagian sembako oleh Kapolsek Galesong Selatan.
3. **Evaluasi:** pelaporan hasil kegiatan dan refleksi bersama untuk merencanakan tindak lanjut kegiatan serupa di masa mendatang.

Sasaran kegiatan adalah masyarakat sekitar wilayah kerja Polsek Galesong Selatan dengan jumlah peserta pemeriksaan sebanyak 19 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung dengan lancar dan mendapat sambutan yang sangat positif dari masyarakat setempat. Antusiasme peserta tampak jelas sejak awal kegiatan, dimulai dari sesi olahraga bersama yang diikuti dengan penuh semangat hingga pada saat pelaksanaan pemeriksaan kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif warga dari berbagai kelompok usia. Masyarakat menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap kondisi kesehatannya masing-masing, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada tim pemeriksa mengenai hasil tekanan darah, berat badan, serta kadar gula darah mereka. Menariknya, sebagian besar peserta mengaku bahwa kegiatan ini merupakan pengalaman pertama mereka menjalani pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh yang difasilitasi langsung oleh tenaga kesehatan dan lembaga pendidikan tinggi.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki kadar gula darah di atas batas normal, yang secara medis mengindikasikan adanya potensi risiko terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes melitus dan hipertensi. Temuan ini menjadi indikator penting bahwa masyarakat di wilayah Kecamatan Galesong Selatan masih membutuhkan perhatian lebih lanjut, khususnya dalam hal pemantauan kesehatan dan pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pelayanan sosial semata, tetapi juga menjadi sarana edukasi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini, penerapan pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta pemeriksaan kesehatan berkala sebagai langkah preventif dalam menjaga kualitas hidup yang lebih baik.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan

Kegiatan olahraga bersama yang menjadi salah satu rangkaian utama dalam program pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung dengan sangat antusias dan penuh semangat. Sejak pagi hari, warga dari berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa bahkan lanjut usia, tampak memadati area kegiatan dengan ekspresi gembira dan antusias. Mereka mengikuti setiap gerakan senam yang dipandu oleh instruktur dengan penuh perhatian dan semangat tinggi. Suasana kebersamaan terasa begitu hangat, diiringi musik yang enerjik dan sorak-sorai peserta yang saling menyemangati satu sama lain.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik berupa peningkatan kebugaran tubuh, kelenturan otot, dan sirkulasi darah yang lebih baik, tetapi juga menghadirkan dampak psikologis yang positif berupa munculnya rasa bahagia, semangat baru, dan energi positif di tengah kesibukan aktivitas harian masyarakat. Lebih dari itu, kegiatan olahraga bersama ini menciptakan suasana interaksi sosial yang akrab, mempererat hubungan antarwarga, serta membangun semangat gotong royong dan solidaritas dalam menjaga kesehatan bersama.

Kehadiran anggota kepolisian yang turut berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam menjadi daya tarik tersendiri. Keterlibatan aparat keamanan dalam kegiatan ini tidak hanya menunjukkan kepedulian mereka terhadap kesehatan masyarakat, tetapi juga memperlihatkan wajah humanis kepolisian yang dekat dengan rakyat. Interaksi langsung antara petugas kepolisian dan warga selama kegiatan berlangsung menumbuhkan kepercayaan dan rasa saling menghargai, yang pada akhirnya memperkuat sinergi antara tenaga kesehatan, aparat penegak hukum, dan masyarakat dalam membangun lingkungan yang sehat, aman, dan harmonis. Momentum ini menjadi simbol nyata kolaborasi lintas sektor yang efektif dalam mendorong gaya hidup sehat dan aktif di tengah masyarakat.

Selain kegiatan olahraga bersama, pemeriksaan kesehatan juga menjadi fokus utama yang mendapat perhatian besar dari masyarakat. Pemeriksaan meliputi berbagai parameter penting seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkar perut, serta pemeriksaan kadar gula darah sewaktu. Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh data konkret mengenai kondisi kesehatannya, tetapi juga mendapatkan penjelasan langsung dari tenaga kesehatan mengenai arti dan implikasi hasil pemeriksaan tersebut. Edukasi singkat yang diberikan selama kegiatan membantu peserta memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, serta kontrol kesehatan secara berkala sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus.

Sementara itu, kegiatan pembagian sembako yang menjadi bagian akhir dari rangkaian kegiatan memberikan makna sosial yang sangat mendalam. Bantuan ini tidak hanya bernilai ekonomi, tetapi juga menjadi wujud nyata dari kepedulian dan empati terhadap masyarakat yang membutuhkan. Melalui kegiatan ini, tercipta rasa kebersamaan dan ikatan emosional antara masyarakat, tenaga kesehatan, dan pihak kepolisian. Pembagian sembako menjadi simbol solidaritas sosial dan semangat gotong royong yang terus dijaga sebagai nilai luhur bangsa Indonesia. Dengan demikian, seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat aspek sosial, moral, dan emosional masyarakat dalam upaya bersama membangun kehidupan yang lebih sehat, sejahtera, dan berdaya.



Gambar 2. Pembagian sembako

Namun demikian, kegiatan ini juga mengungkap beberapa tantangan yang perlu mendapat perhatian. Kendala utama yang dihadapi adalah masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Banyak masyarakat yang masih menunggu munculnya gejala penyakit sebelum melakukan pemeriksaan, sehingga upaya deteksi dini sering kali terabaikan. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi kesehatan yang berkelanjutan serta pembiasaan kegiatan serupa secara berkala untuk menumbuhkan kesadaran dan kemandirian dalam menjaga kesehatan.

Dari sisi akademik, kegiatan ini memberikan manfaat yang besar bagi dosen dan mahasiswa, khususnya dalam penerapan ilmu keperawatan komunitas secara nyata di lapangan. Melalui interaksi langsung dengan masyarakat, mahasiswa dapat mengasah kemampuan komunikasi, empati, serta penerapan prinsip-prinsip asuhan keperawatan komunitas secara komprehensif. Selain itu, kegiatan ini memperkuat peran institusi pendidikan, khususnya Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa, dalam mendukung program pemerintah di bidang promotif dan preventif kesehatan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan masyarakat, tetapi juga menjadi wujud nyata kontribusi perguruan tinggi dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, aktif, dan sejahtera.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Polsek Galesong Selatan berlangsung lancar dan mendapat sambutan positif dari masyarakat. Melalui olahraga bersama, pemeriksaan kesehatan, dan pembagian sembako, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif efektif dalam membangun semangat hidup sehat dan mempererat hubungan sosial antarwarga serta aparat kepolisian. Meskipun masih ditemukan rendahnya kesadaran terhadap pemeriksaan rutin, kegiatan ini memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan masyarakat dan menjadi sarana penerapan ilmu keperawatan komunitas secara nyata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Polsek Galesong Selatan, Kabupaten Takalar, atas kerja sama dan dukungan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada seluruh masyarakat Galesong Selatan yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung.

Penghargaan yang tulus disampaikan kepada dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa atas dedikasi, kerja keras, dan kontribusinya dalam menyukseskan kegiatan ini. Tidak lupa, terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

Semoga kegiatan ini dapat menjadi langkah awal untuk memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan, aparat kepolisian, dan masyarakat dalam mewujudkan kehidupan yang lebih sehat, aktif, dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Albini, A., La Vecchia, C., Magnoni, F., Garrone, O., Morelli, D., Janssens, J. Ph., Maskens, A., Rennert, G., Galimberti, V., & Corso, G. (2025). *Physical activity and exercise health benefits: Cancer prevention, interception, and survival. European Journal of Cancer Prevention, 34*(1), 24–39.
- Pavlović, R., Solaković, S., Simeonov, A., Milićević, L., & Radulović, N. (2022). *Physical activity and health: The benefits of physical activity in the prevention of diabetes mellitus and cardiovascular disorders. European Journal of Physical Education and Sport Science, 9*(1).

-
- Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., Bozo, D., Connelly, S. T., Herbst, K. L., & Bertelli, M. (2022). *Physical activity for health. Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(2), E150–E159.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). *Exercise as medicine – Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1–72.
- Shaw, I., Mathunjwa, M. L., & Shaw, B. S. (2023). *Physical activity and health promotion: A public health imperative. In Health Promotion – Principles and Approaches. IntechOpen.*
- Moxley, E., Webber-Ritchey, K. J., & Hayman, L. L. (2022). *Global impact of physical inactivity and implications for public health nursing. Public Health Nursing*, 39(1), 180–188.
- Wei, P., Qin, T., & Zhu, C. (2025). *Effects of physical activity participation on subjective well-being of Chinese residents: Mediating effects of physical health status and perceived social development. Frontiers in Psychology*, 16.
- Wu Jr, Z. (2025). *Exercise as a strategy for enhancing cognitive health: A meta-analysis of cerebral blood flow and cognitive function in aging populations (Preprint).*
- Wu, N. N., Tian, H., Chen, P., Wang, D., Ren, J., & Zhang, Y. (2019). *Physical exercise and selective autophagy: Benefit and risk on cardiovascular health. Cells*, 8(11), 1436.
- Nielsen, H. D. G. (2020). *Increased physical activity in a public health perspective. In Physical Therapy Effectiveness. IntechOpen.*
- Mills, K., Dudley, D., & Collins, N. J. (2019). *Do the benefits of participation in sport and exercise outweigh the negatives? An academic review. Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 33(1), 172–187.