

Edukasi *Body Health During Transition* dan Pengecekan Kesehatan Gratis di Kota Palangka Raya

Education of Body Health During Transition and Free Health Checks in Palangka Raya City

Rezqi Handayani^{1*}, Evi Mulyani¹, Guntur Satrio P¹, Halida Suryadini¹, Nurul Chusna¹, Rabiatul Adawiyah¹, Dewi Sari Mulia¹, Agustinawati Umi Ternate¹

¹Program Studi D3 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

*Korespondensi: rezqihandayani@umpr.ac.id

Info Artikel

Diterima:

24 Januari 2025

Dipublikasikan:

28 Januari 2025

ABSTRAK

Musim pancaroba merupakan musim peralihan antara musim hujan ke musim kemarau atau kebalikannya. Disaat peralihan dua musim tersebut terjadi perbedaan tekanan udara sehingga berpengaruh terhadap daya imunitas tubuh dan dapat mengakibatkan beberapa penyakit. Sehingga perlu dilakukan edukasi terhadap masyarakat terutama para lansia untuk menjaga kesehatan tubuh terutama dalam masa pancaroba. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara menjaga kesehatan tubuh pada masa pancaroba, peningkatan kesehatan pada lansia serta peningkatan sistem imun tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan di Bundaran Besar Kota Palangka Raya dan diikuti oleh masyarakat umum. Metode kegiatan dilaksanakan dengan pemberian informasi kepada masyarakat sebagai peserta pengabdian terkait *Body Health During Transition* melalui media leaflet, pengecekan kesehatan gratis terutama pada lansia serta pemberian jamu beras kencur kepada masyarakat. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan terkait menjaga kesehatan tubuh pada masa pancaroba, peningkatan derajat kesehatan lansia melalui pengecekan kesehatan gratis, serta peningkatan sistem imun tubuh dengan sediaan obat tradisional.

Kata kunci: Musim pancaroba, pengecekan kesehatan gratis, sediaan obat tradisional

ABSTRACT

The transition season is a transition between the rainy season and the dry season or vice versa. During the transition between the two seasons, there is a difference in air pressure, which affects the body's immunity and can cause several diseases. So it is necessary to educate the public, especially the elderly, to maintain body health, especially during the transition period. The aim of this service activity is to provide education to the public about how to maintain body health during the transition period, improve the health of the elderly and improve the body's immune system. This activity was carried out at the Bundaran Besar in Palangka Raya City and was attended by the general public. The activity method is carried out by providing information to the community as community service participants regarding Body Health During Transition through leaflets, free health checks, especially for the elderly, and providing the kencur rice herbal medicine to the community. The results of this activity are an increase in knowledge related to maintaining body health during the pandemic period, increasing the health status of the elderly through free health checks, and improving the body's immune system with traditional medicine preparations.

Keywords: Transition season, free health checks, preparation of traditional medicine



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

1. Pendahuluan

Indonesia merupakan negara tropis yang terletak tepat pada garis khatulistiwa, memiliki dua musim yaitu musim penghujan dan musim kemarau. Musim penghujan terjadi antara bulan Oktober hingga Maret, sedangkan musim kemarau terjadi pada bulan April hingga bulan September. Diantara

pergantian musim dari musim penghujan ke musim kemarau, maupun dari musim kemarau ke musim penghujan sering disebut dengan istilah musim pancaroba (BMKG, 2012).

Saat musim pancaroba biasanya terjadi perubahan suhu dan tekanan udara yang dapat mengakibatkan imunitas tubuh kita turun secara

drastis, sehingga bila imunitas tubuh kita lemah maka beberapa penyakit akan mudah masuk ke dalam tubuh dan mengakibatkan sakit (Pipin, *et.al.*,2022). Beberapa penyakit yang terjadi disaat musim pancaroba antara lain flu, batuk, pilek, demam, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), malaria, diare, demam berdarah, alergi, gatal-gatal, leptosporosis dan lain sebagainya (Athena and Cahyorini 2016; Wora, Ke, and Gare 2022). Selain itu pada musim penghujan juga sering terjadi genangan air yang dapat mengundang nyamuk yang dapat menyebabkan beberapa penyakit yang dapat mengganggu kesehatan (Tri 2013).

Pada musim pancaroba, peningkatan sistem imun tubuh penting untuk menghindari berbagai macam penyakit. Selain itu, menjalani pola hidup sehat juga merupakan upaya dalam menjaga kondisi tubuh di musim pancaroba. Edukasi terkait menjaga kesehatan tubuh selama masa pancaroba perlu dilakukan. Salah satu langkah yang dapat diambil selain edukasi adalah melakukan pengecekan kesehatan secara berkala. Pencegahan penyakit pada musim pancaroba tidak hanya dengan menghindari faktor risikonya saja tetapi juga dengan deteksi dini. Masyarakat cenderung berpikir bahwa mengunjungi fasilitas kesehatan hanya diperlukan saat merasa sakit. Sering kali, masyarakat lebih memilih menggunakan obat tradisional dibandingkan memeriksakan diri ke dokter (Sukmana *et al.*, 2020).

Pemeriksaan kesehatan perlu dilakukan bukan hanya saat sakit, tetapi juga ketika sehat (*medical checkup*), terutama bagi lansia. Lansia rentan terhadap penyakit karena penurunan fungsi fisiologis akibat penuaan (Rangkuti *et al.*, 2022). Keterbatasan akses dan kurangnya informasi tentang layanan kesehatan juga mempengaruhi kualitas hidup lansia (Widiyany, 2019).

Salah satu cara untuk meningkatkan sistem imun tubuh selama musim pancaroba adalah dengan mengonsumsi ramuan tradisional. Sistem imun penting dijaga agar daya tahan tubuh tetap stabil dalam kondisi optimal (Endriyatno *et al.* 2022). Imunomodulator herbal merupakan bahan alamiah dari tumbuhan yang berfungsi menaikkan atau mengembalikan ketidakseimbangan sistem imun dengan memperbaiki fungsinya. Mengingat

berbagai masalah kesehatan yang mungkin terjadi pada musim pancaroba, penting untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat guna memberikan edukasi tentang pencegahan penyakit pada musim tersebut.

2. Metode Kegiatan

a. Lokasi Kegiatan

Lokasi pelaksanaan kegiatan adalah area Bundaran Besar Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah

b. Metode Kegiatan

Metode kegiatan dilaksanakan dengan pemberian informasi kepada masyarakat sebagai peserta pengabdian terkait *Body Health During Transition* melalui media *leaflet*. Selain itu pada kegiatan ini juga dilakukan pengecekan kesehatan gratis terutama pada lansia serta pemberian jamu beras kencur kepada masyarakat.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa Program Studi D3 Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu 22 Desember 2024 bertempat di area Bundaran Besar Kota Palangkaraya. Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat kota Palangka Raya terutama pada lansia. Ada 3 rangkaian kegiatan yang dilaksanakan yaitu pemberian edukasi terkait *Body Health During Transition*, pengecekan kesehatan gratis dan pembagian jamu tradisional produk olahan dari mahasiswa.

Kegiatan pertama yang dilakukan ada pemberian edukasi tentang penyesuaian kondisi tubuh pada musim pancaroba (*Body Health During Transition*). saat ini kota Palangkaraya sedang mengalami perubahan cuaca dari musim kemarau ke musim hujan. kondisi cuaca seperti ini menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit seperti flu, demam berdarah, diare, ISPA. Oleh karena itu sivitas akademik Prodi D3 Farmasi UMPR yaitu dosen dan mahasiswa melakukan kegiatan edukasi terkait pencegahan penyakit yang banyak di muncul di musim pancaroba. Edukasi

kehatan yang diberikan yaitu terkait pencegahan, penanganan dan pengobatan penyakit Demam Berdarah dan Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA). Metode pemberian edukasi dilaksanakan

dengan menggunakan media *leaflet* yang dibagikan kepada masyarakat disertai dengan pemberian informasi.



Gambar 1. Leaflet *Body Health During Transition*



Gambar 2. Pemberian edukasi kepada masyarakat

Kegiatan kedua adalah pemeriksaan kesehatan gratis bagi lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mendeteksi kemungkinan penyakit pada tahap awal. Selain pemeriksaan, masyarakat juga akan menerima informasi mengenai cara menjaga kualitas kesehatan tubuh dan penanganan penyakit. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya mendukung program pemerintah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Kegiatan diawali dengan pengecekan tekanan darah pada lansia, diikuti oleh penimbangan berat badan serta pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengecekan tekanan darah, gula darah, dan asam urat. Sebanyak 95 orang lansia turut serta dalam kegiatan ini. Antusiasme masyarakat dalam mengikuti acara ini menunjukkan bahwa masyarakat Kota Palangka Raya peduli dan memperhatikan kesehatannya.

Namun, seringkali masyarakat terhambat oleh biaya untuk merealisasikan kepedulian tersebut. Salah satu peserta mengakui bahwa enggan melakukan cek kesehatan karena biayanya yang tidak sedikit. Meskipun sebagian warga memiliki kartu BPJS yang memberikan keringanan, tetap saja mereka merasa enggan untuk rutin melakukan cek kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan pengecekan kesehatan gratis dapat memberikan manfaat besar dalam membantu masyarakat, khususnya para lansia, untuk menjaga kesehatan tubuh mereka.



Gambar 3. Pengecekan kesehatan gratis

Kegiatan ketiga yang dilakukan adalah memberikan jamu gratis kepada masyarakat. Jamu ini merupakan produk olahan sediaan obat tradisional mahasiswa Prodi D3 Farmasi UPR. Jamu yang dibuat adalah jamu beras kencur. Jamu menjadi salah satu pilihan bagi masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuh terutama dalam masa

pancaroba. Dengan timbulnya beberapa penyakit pada saat musim pancaroba maka perlu meningkatkan sistem imun tubuh agar tubuh. Memiliki pertahanan dan pencegahan terhadap penyakit yang dapat menular (Kusumo, R., Wiyoga, Y, 2020).

Imunomodulator dari herbal merupakan bahan alami yang berasal dari tumbuhan yang dapat digunakan untuk memperbaiki atau mengembalikan keseimbangan sistem imun tubuh dengan cara merangsang fungsi sistem imun tersebut. Jamu beras kencur terbuat dari campuran beras ketan dan kencur. Minuman ini memiliki rasa manis dan segar, serta bertekstur halus di lidah karena memiliki sedikit ampas yang tidak tersaring. Rasanya tidak pahit seperti jamu lainnya sehingga dapat dikonsumsi oleh orang dewasa, lansia, dan anak-anak. Manfaat jamu beras kencur antara lain meringankan gejala maag, meningkatkan sistem imun tubuh, meredakan diare, menambah nafsu makan, meredakan hidung tersumbat, menjaga kesehatan jantung, menstabilkan kadar gula darah, dan meredakan batuk berdahak. Berdasarkan manfaatnya yang besar bagi kesehatan tubuh, jamu beras kencur cocok dikonsumsi pada saat musim pancaroba.



Gambar 4. Pemberian Jamu Beras Kencur kepada Masyarakat

4. Simpulan

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu program rutin yang dilaksanakan oleh sivitas akademika Program Studi D3 Farmasi UM Palangkaraya sebagai salah satu tanggung jawab institusi pendidikan dalam membantu pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dari kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan peningkatan pengetahuan terkait menjaga

kesehatan tubuh pada masa pancaroba, peningkatan derajat kesehatan lansia melalui pengecekan kesehatan gratis, serta peningkatan sistem imun tubuh dengan sediaan obat tradisional.

Referensi

- Athena, and Cahyorini. (2016). Hubungan Variabilitas Iklim (Curah Hujan, Suhu, Dan Kelembaban) Dengan Kejadian Diare Di Kota Denpasar, Provinsi Bali. *Jurnal Ekologi Kesehatan* 15(3): 167–78.
- BMKG. (2012). *Buku Informasi Perubahan Iklim Dan Kualitas Udara Di Indonesia*. Jakarta: Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika.
- Endriyatno, Nur Cholis et al. (2022). Penyuluhan Manfaat Multivitamin Untuk Imunitas Tubuh Di Masa Pancaroba. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka* 1(2): 66–72.
- Pipin, A. ., Rohmah, U. N., Utami, R. A. ., Efkelin, R., & Ardiansyah. (2022). Penerapan Program Care Each Other (Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masa Pandemi COVID-19) diPanti Asuhan Aisyiyah DKI Jakarta. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 1(1), 7–13. <https://doi.org/10.54832/jhics.v1i1.2>
- Rangkuti, S., Saragi, D. S., & Zaen, N. L. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala Pada Lansia Di Puskesmas Binjai Estate Jl. Samanhudi. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 5, 372–375. <https://doi.org/10.35335/abdimas.v5i2.3302>
- Sukmana, D. J., Hardani, H., & Irawansyah, I. (2020). Pemeriksaan Kesehatan Gratis sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.30659/ijocs.2.1.19-26>
- Tri, Wurisastuti. (2013). Perilaku Bertelur Nyamuk *Aedes aegypti* Pada Media Air Tercemar. *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia* 2(1): 25–32.
- Widiany, F. L. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunung, Pleret, Bantul. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 45. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.89>

URL artikel: <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/jurnalpengmas/article/view/596>