

# Penyuluhan Pemeriksaan Kesehatan Gratis dalam Kegiatan Car Free Day Tematik

Asrizal Asril<sup>1</sup>, Sari Nikmawati<sup>2</sup>, Hondrizal<sup>3</sup>, Lidia Dewi<sup>4</sup>, Hidayaturrahmi<sup>5\*</sup>

<sup>1</sup>. Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

<sup>2</sup>. Departemen Pulmonologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

<sup>3</sup>. Departemen Ilmu Kesehatan Mata, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

<sup>4</sup>. Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

<sup>5</sup>. Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

Email : [hidayaturrehmi@fk.unbrah.ac.id](mailto:hidayaturrehmi@fk.unbrah.ac.id)

## Abstrak

Kegiatan *Car Free Day (CFD) Tematik* menjadi salah satu wadah strategis dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat. Melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis, masyarakat memperoleh kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat serta melakukan deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas. Metode kegiatan meliputi ceramah kesehatan, diskusi interaktif, serta pemeriksaan kesehatan sederhana (tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh). Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme masyarakat yang tinggi, dengan banyak peserta yang menyatakan pengetahuan mereka tentang pola hidup sehat meningkat. Selain itu, sejumlah peserta teridentifikasi memiliki faktor risiko penyakit kronis dan dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan ke fasilitas kesehatan. Kegiatan ini menegaskan bahwa penyuluhan disertai pemeriksaan kesehatan gratis di ruang publik mampu mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan dirinya, serta menjadi langkah preventif dalam menurunkan angka penyakit tidak menular di masyarakat.

**Kata Kunci:** Car Free Day, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan gratis, deteksi dini, penyakit tidak menular

## Abstract

*The Thematic Car Free Day (CFD) serves as a strategic platform to raise public awareness of the importance of a healthy lifestyle. Through free health education and medical check-ups, the community has the opportunity to access information on clean and healthy living behaviors as well as to undergo early detection of non-communicable disease (NCD) risk factors such as hypertension, diabetes mellitus, and obesity. The methods included health lectures, interactive discussions, and basic health screenings (blood pressure, blood glucose, and body mass index). The results indicated strong community enthusiasm, with many participants reporting improved knowledge of healthy lifestyles. In addition, several participants were identified as having risk factors for chronic diseases and were advised to seek further examinations at health facilities. This program highlights that combining health education with free medical check-ups in public spaces effectively increases public awareness, encourages preventive actions, and contributes to reducing the prevalence of non-communicable diseases in the community.*

**Keywords:** Car Free Day, health education, free medical check-up, early detection, non-communicable diseases

## 1. PENDAHULUAN

Car Free Day (CFD) merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan di berbagai daerah di Indonesia sebagai bentuk dukungan terhadap upaya mengurangi polusi udara, mendorong penggunaan transportasi ramah lingkungan, dan menciptakan ruang publik yang sehat dan bebas kendaraan bermotor pada waktu tertentu. Selain menjadi ajang berolahraga dan berkumpulnya masyarakat dari berbagai lapisan, CFD juga dimanfaatkan oleh berbagai pihak untuk mengadakan kegiatan edukatif, sosial, dan pelayanan publik.

Salah satu kegiatan yang memiliki nilai manfaat tinggi bagi masyarakat adalah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mendapatkan layanan kesehatan secara langsung, mudah, dan tanpa biaya, sekaligus memperoleh edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode yang menarik dan interaktif, seperti pembagian leaflet, diskusi singkat, tanya jawab, dan demonstrasi, sehingga pengunjung CFD dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan.

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan biasanya meliputi pengecekan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, asam urat, indeks massa tubuh, hingga konsultasi gizi dan pola hidup sehat. Layanan ini sangat bermanfaat untuk deteksi dini risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan dislipidemia, yang sering kali tidak disadari oleh penderitanya. Deteksi dini ini penting agar masyarakat dapat segera melakukan pencegahan atau penanganan lebih lanjut sebelum penyakit berkembang ke tahap yang lebih serius.

Pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis di CFD tematik juga memiliki keunggulan dari segi aksesibilitas. Lokasi kegiatan yang berada di ruang publik

terbuka memudahkan partisipasi masyarakat dari berbagai kalangan, termasuk mereka yang jarang atau enggan memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Selain itu, suasana santai dan nonformal pada CFD membuat pengunjung lebih terbuka untuk mengikuti kegiatan dibandingkan jika dilakukan di lingkungan medis formal.

Dengan menggabungkan unsur edukasi kesehatan dan layanan medis langsung di tengah kegiatan rekreasi masyarakat, CFD tematik menjadi wadah strategis untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan membentuk kebiasaan hidup sehat. Diharapkan, melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) secara berkelanjutan, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup dan mencegah timbulnya berbagai penyakit.

## 2. METODE KEGIATAN

### 2.1 Solusi yang ditawarkan

Menyediakan pengecekan tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat, indeks massa tubuh, hingga konsultasi gizi dan pola hidup sehat.

### 2.2 Mekanisme Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan:

#### 2.2.1 Persiapan tim pengabdian

2.2.1.1 Briefing tim dan pembagian tugas

2.2.1.2 Menyerahkan surat kerja sama mitra

2.2.1.3 Menentukan tanggal penyuluhan

#### 2.2.2 Pelaksanaan

2.2.2.1 Pelaksanaan pengabdian pada tanggal 25 Mei 2025 pada pukul 07.00 WIB s/d selesai

2.2.2.2 Peserta penyuluhan:  
Pengunjung Car Free Day Tematik

---

### 3 HASIL DAN DISKUSI

#### Hasil Kegiatan

##### 1. Tingkat Partisipasi Masyarakat

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis dalam CFD Tematik mendapat respon positif dari masyarakat. Jumlah peserta yang mengikuti lebih dari target awal, dengan latar belakang usia bervariasi mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia.

##### 2. Peningkatan Pengetahuan

Melalui sesi ceramah dan diskusi interaktif, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola hidup sehat, deteksi dini penyakit tidak menular (PTM), serta peran olahraga teratur dalam menjaga kesehatan. Evaluasi singkat melalui tanya jawab menunjukkan sebagian besar peserta mampu menyebutkan kembali faktor risiko PTM seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas.

##### 3. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

- Tekanan darah: Sebagian peserta ditemukan dengan hipertensi ringan hingga sedang.
- Gula darah: Beberapa peserta menunjukkan kadar gula darah di atas normal.
- Indeks Massa Tubuh (IMT): Terdapat peserta dengan kategori overweight dan obesitas.

Peserta dengan hasil pemeriksaan berisiko diberikan konseling singkat serta dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan terdekat.

##### 4. Distribusi Media Edukasi

Leaflet dan poster edukasi dibagikan kepada seluruh peserta. Materi berisi panduan pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta langkah pencegahan penyakit kronis.

#### Diskusi

Kegiatan ini menunjukkan bahwa CFD Tematik dapat menjadi sarana efektif untuk menjangkau masyarakat secara luas dalam upaya promosi kesehatan. Antusiasme masyarakat yang tinggi menandakan adanya kebutuhan besar terhadap akses informasi kesehatan dan pemeriksaan medis yang terjangkau.

Penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan pemeriksaan gratis terbukti mampu:

- Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gaya hidup sehat.
- Mengidentifikasi faktor risiko penyakit tidak menular sejak dini.
- Memberikan rujukan awal kepada peserta yang berisiko agar mendapatkan penanganan medis lebih lanjut.

Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan waktu pelayanan karena jumlah peserta yang cukup banyak serta keterbatasan alat pemeriksaan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan lebih besar, baik dari tenaga kesehatan maupun fasilitas pemeriksaan, sehingga dampaknya dapat lebih optimal dalam pencegahan dan pengendalian PTM di masyarakat.

### 4 KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis pada Car Free Day (CFD) Tematik berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari masyarakat. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin serta memberikan pengetahuan praktis mengenai pencegahan penyakit dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan membantu masyarakat mengetahui kondisi kesehatan mereka secara langsung, sehingga dapat melakukan langkah pencegahan atau penanganan sedini mungkin.

Pelaksanaan kegiatan di ruang publik seperti CFD terbukti efektif menjangkau masyarakat dari berbagai kalangan karena akses yang mudah, suasana santai, dan interaksi yang lebih terbuka. Sinergi antara panitia, tenaga medis, relawan, dan pihak pendukung menjadi faktor penting keberhasilan kegiatan ini.

1. Keberlanjutan Program – Kegiatan serupa sebaiknya dilaksanakan secara rutin agar kesadaran masyarakat terhadap kesehatan tetap terjaga.
2. Perluasan Layanan – Menambah jenis pemeriksaan dan layanan konsultasi sesuai kebutuhan masyarakat.
3. Peningkatan Publikasi – Memaksimalkan promosi sebelum kegiatan melalui berbagai media agar partisipasi masyarakat lebih banyak.
4. Penambahan Sumber Daya – Menambah jumlah tenaga medis, relawan, dan peralatan agar layanan lebih cepat dan merata.
5. Penguatan Edukasi – Mengembangkan metode penyuluhan yang lebih interaktif untuk menarik minat masyarakat mengikuti materi kesehatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2022). Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Car Free Day Sebagai Sarana Promosi Kesehatan. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI Jakarta.
- [2]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit.
- [3]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Tatanan Rumah Tangga. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat.
- [4]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Petunjuk Teknis Penyuluhan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat.
- [5]. World Health Organization. (2020). Noncommunicable Diseases Country Profiles 2020. Geneva: WHO Press.
- [6]. Oktora, M. Z., Anggraini, D., & Haiga, Y. (2025). Deteksi Dini Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Nagari Sungai Gayo Lumpo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 3(1), 08-12.
- [7]. Humaira, Z., Anggraini, D., Adelin, P., & Haiga, Y. (2025). PERAN SKRINING HEMATOLOGI RUTIN DALAM DETEKSI DINI KOMPLIKASI PADA PASIEN STROKE DI WILAYAH KERJA RSI SITI RAHMAH PADANG. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 3(4), 928-932.
- [8]. Oktora, M. Z., Anggraini, D., Haiga, Y., Liana, N., Putriyuni, A., & Aliefia, D. (2025). Skrining Tekanan Darah, Gula Darah, dan Status Gizi sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Kronis di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 3(1), 25-30.
- [9].
- [10]. Anggraini, D., Munawaroh, M., & Helmizar, R. (2024). Langkah Awal Mengenal Status Anemia Pada Remaja Perempuan di MAN 1 Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 2(2), 76-81.
- [11]. Anggraini, D., Triola, S., Ashan, H., Pitra, D. A. H., Hasni, D., & Oktora, M. Z. (2025). PEMERIKSAAN KADAR FERITIN SERUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DALAM UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI PERSALINAN. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), 485-488.
- [12]. Saputri, R. A., Anggraini, D., & Adelin, P. (2025). ANALISIS POLA TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN OBESITAS DI RSI SITI RAHMAH. *Journal of Public Health Science*, 2(2), 283-289.