



**IDENTIFIKASI POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN SEBAGAI TINDAKAN PREVENTIF PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA WARGA KEL. JATIRWARNA, KEC. PONDOK MELATI, BEKASI**

**Bagya Mujianto<sup>1</sup>, Citra Amaniah Anhar<sup>2\*</sup>, Burhannudin<sup>3</sup>, Diah Lestari<sup>2</sup>, Dewi Inderiati<sup>4</sup>,**  
1,2,3,4,5Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III, Indonesia

**Article Info**

**Article History:**

Received : May 19, 2025

Revised : May 23, 2025

Accepted : May 28, 2025

**Keywords:**

Dietary Patterns

Healthy Check

Non-communicable Diseases

Physical Activity

**ABSTRAK**

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes semakin meningkat di Indonesia, terutama akibat pola hidup yang kurang sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan sebagai upaya preventif terhadap PTM di RT 02 RW 09 Kelurahan Jatiwarna, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi. Survei dilakukan pada 90 warga melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner, serta pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar warga berada dalam kelompok usia dewasa dan lansia, dengan dominasi konsumsi gorengan dan makanan manis serta aktivitas fisik ringan. Pemeriksaan kesehatan mengungkap bahwa 50% warga mengalami hipertensi, 38% memiliki kadar asam urat tinggi, 30% kolesterol tinggi, dan 10% kadar gula darah tinggi. Temuan ini menunjukkan adanya risiko tinggi terhadap PTM. Oleh karena itu, diperlukan edukasi tentang pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik yang lebih intensif, serta pemeriksaan kesehatan berkala sebagai langkah pencegahan dini. Program ini diharapkan menjadi model intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di wilayah tersebut.

**ABSTRACT**

*Non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension, high cholesterol, and diabetes are increasing in Indonesia, mainly due to unhealthy lifestyles. This community service activity aims to identify diet, physical activity, and health conditions as a preventive effort against NCDs in RT 02 RW 09 Jatiwarna Village, Pondok Melati District, Bekasi City. The survey was conducted on 90 residents through structured interviews using questionnaires, as well as blood pressure, blood sugar, cholesterol, and uric acid checks. The results showed that most residents were in the adult and elderly age groups, with a predominance of fried and sweet food consumption and light physical activity. Health checks revealed that 50% of residents had hypertension, 38% had high uric acid levels, 30% high cholesterol, and 10% high blood sugar levels. These findings indicate a high risk of NCDs. Therefore, education on healthy eating patterns, increased physical activity, and regular health checks are needed as early prevention measures. This program is expected to be a model of promotive and preventive intervention to improve the community's quality of life in the area.*

\*Corresponding Author: [citrانيا.anhar@gmail.com](mailto:citrانيا.anhar@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, Indonesia menghadapi pergeseran pola penyakit, dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (PTM). Peningkatan prevalensi PTM terjadi akibat gaya hidup tidak sehat yang dipacu oleh urbanisasi, modernisasi dan globalisasi. Bertambahnya usia harapan hidup yang sejalan dengan perbaikan sosio-ekonomi dan pelayanan kesehatan, membawa konsekuensi peningkatan penyakit degeneratif. Data WHO menunjukkan bahwa angka kejadian penyakit tidak menular pada tahun 2014 mencapai 48,30% dimana hal itu sedikit lebih besar dari angka kejadian penyakit menular yaitu sebesar 47,50%. Sedangkan situasi di Indonesia menunjukkan bahwa penyakit tidak menular seperti stroke, hipertensi, diabetes melitus, tumor, dan penyakit jantung merupakan penyebab kematian utama di Indonesia (Wahidin, Agustiya and Putro, 2023). Pada tahun 2017, sebesar 59,5% penyebab kematian di Indonesia merupakan penyakit tidak menular. Selain itu, persentase kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) juga meningkat dari tahun ke tahun, yaitu 41,7% pada tahun 1995, 49,9% pada tahun 2001, dan 59,5% pada tahun 2017 (Riskedas, 2017).

Tingginya prevalensi PTM di Indonesia berkaitan erat dengan pola hidup manusia. Upaya dalam menurunkan angka prevalensi PTM salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah gambaran dari setiap cara seseorang mengatur kebiasaannya dalam menjaga kesehatannya dari setiap aktivitas kehidupan, yaitu dalam penjagaan makanan, menjaga keseimbangan tubuh dari olah raga maupun istirahat, bila mana hal ini dapat dilaksanakan dengan baik maka akan mendukung produktivitas kehidupan dengan baik (Chayati and Waliyanti, 2021). Masalah di masyarakat terkait dengan kesehatan yaitu karena lingkungan sekitar kurang bersih hingga bibit penyakit bisa menjadi tumbuh serta berkembang di lingkungan. Masalah lainnya yang umum terjadi di masyarakat adalah pola hidup yang kurang sehat (Hariawan and Pefbrianti, 2020). Pola hidup yang kurang sehat tanpa menyadari akibat dari kebiasaan makan yang tidak terkontrol dan kurang gerak (tidak ada aktivitas fisik). Pola makan yang kurang baik akan menyebabkan terjadinya resiko obesitas. Meningkatnya ketersediaan makanan berdampak semakin murah harga makanan di pasaran sehingga kecenderungan seseorang untuk makan akan meningkat. Masyarakat bisa memilih makanannya sendiri sehingga lebih mudah mengalami kelebihan asupan makanan dan kelebihan berat badan susah untuk di hindari (Putra, 2017). Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi overweight hingga berlanjut menjadi obesitas (Christianto, 2018).

Wilayah RT 02 RW 09 Kelurahan Jatiwarna merupakan salah satu bagian kelurahan Jatiwarna yang lokasinya sekitar 1 km dari Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Selain itu banyaknya penduduk tidak tetap karena banyak rumah yang disewakan untuk mahasiswa atau karyawan. Pekerjaan lebih banyak di bidang jasa. Komposisi penduduk antara pendatang dan pribumi seimbang dengan hubungan yang sangat harmonis. Survei yang dilakukan tahun 2022 melalui kegiatan yang dilakukan kader kesehatan, didapatkan adanya keadaan hipertensi sebesar 54% dan hiperkolesterol sebesar 50%. Dalam mengurangi angka kejadian tersebut tidak semakin meningkat, maka diperlukan penanganan khusus yang belum terlaksana, salah satunya adalah melakukan identifikasi terkait pola makan dan aktivitas fisik serta menambah pemeriksaan tambahan seperti glukosa darah dan asam urat pada warga. Dengan adanya pemantauan pola sehari-hari warga dan profil kesehatan secara teratur, hal ini dapat mencegah bertambahnya angka kesakitan di wilayah tersebut.

Dalam rangka menjalankan tugas dan fungsi pengabdian masyarakat, tim kami akan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Identifikasi Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Pemeriksaan Kesehatan sebagai Tindakan Preventif Penyakit Tidak Menular pada Warga RT 2 / RW 9, Kel. Jatiwarna, Kec. Pondok Melati, Kota Bekasi". Kegiatan ini mengacu sesuai dengan data, hasil survei observasi dan adanya permintaan kebutuhan di lokasi tersebut.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan di Balai RT 02 RW 09, Kel. Jatiwarna, Kec. Pondok Melati, Bekasi pada bulan Juni – Agustus 2023. Seluruh warga sebanyak 90 orang berpartisipasi dalam pendataan pola makan dan aktivitas fisik. Dalam melakukan identifikasi pola makan dan aktivitas fisik, tim pengabmas yang terdiri dari dosen dan mahasiswa dibantu oleh kader mengumpulkan warga di balai RT dan mendatangi ke rumah-rumah warga untuk melalui pengisian kuisioner dan wawancara

langsung dengan masing-masing warga, untuk anak-anak didampingi oleh orang tuanya. Pada saat wawancara khususnya pada anak-anak hingga remaja, tim pengabmas memberikan penjelasan dan masukkan terkait pola makan yang tidak baik untuk kesehatan jika nantinya ditemukan hasil yang tidak sesuai. Hal ini bertujuan sedari masih kecil, sudah dibiasakan dan mengetahui makanan dan aktivitas fisik yang sehat.

Warga yang bersedia menjadi responden dilakukan wawancara terstruktur menggunakan kusioner yang disusun berdasarkan variabel diataranya adalah:

- a. Karakteristik Demografis: usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan
- b. Pola makan: frekuensi konsumsi makanan pokok, gorengan, fast food, makanan/minuman manis, makanan tinggi purin, dan jenis gula yang digunakan.
- c. Aktivitas fisik: minat terhadap olahraga, frekuensi olahraga, dan jenis aktivitas fisik.

Seluruh data yang terkumpul, dimasukkan ke dalam tabel menggunakan Microsoft Excel untuk dilakukan pembersihan data menghindari duplikasi data dan dilakukan mengkodean ke dalam format numerik untuk dilakukan analisis data. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan menghitung jumlah (N) dan prevalensi (%) dari setiap kategori variabel. Analisis data ini bertujuan untuk mengidentifikasi warga yang memiliki faktor resiko berdasarkan hasil identifikasi kebiasaan pola hidup sehari-hari seperti dominasi aktivitas fisik ringan atau tingginya konsumsi makanan manis.

Warga yang teridentifikasi memiliki faktor resiko mengalami Penyakit Tidak Menular (PTM), maka dilakukan pemeriksaan kesehatan. Pada pemeriksaan kesehatan dilakukan menggunakan sampel darah kapiler yang diambil dengan menggunakan blood lancet dan autoklik yang kemudian dibaca dengan alat pengukur dengan merek *East touch*. Jenis pemeriksaan kesehatan yang dilakukan menggunakan darah kapiler adalah glukosa darah, kolesterol total, asam urat, serta tekanan darah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Identifikasi Gangguan Kesehatan, Pola Aktivitas dan Pola Makan

Proses identifikasi dilakukan dengan pendataan kusioner dan wawancara pada warga RT 02 RW 09, Kel. Jatiwarna, Kec. Pondok Melati, Kota Bekasi terdapat 26 Keluarga dengan total seluruharganya berjumlah 90 orang. Proses identifikasi dapat diamati pada gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Pengisian Kusioner

Hasil pendataan ini berisi karakteristik demografis, hasil kusioner gangguan kesehatan, hasil kusioner pola makan, dan hasil kusioner aktivitas pada warga.

1) **Karakteristik Demografis Warga RT 02 RW 09, Kel. Jatiwarna, Kec. Pondok Melati, Kota Bekasi**

**Tabel 1.** Karakteristik Demografis Warga

<b>Varibel</b>	<b>Jumlah (N)</b>	<b>Prevalensi (%)</b>
<b>Kelompok Usia</b>		
Balita (0-5 tahun)	4	4
Anak-Anak (5-11 tahun)	4	4
Remaja (12-25 tahun)	8	9
Dewasa (26-45)	36	40
Lansia (46-65) dan Manula (> 65 tahun)	38	43
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	42	47
Wanita	48	53
<b>Strata Pendidikan / Pendidikan Terakhir</b>		
Belum sekolah	6	7
SD	11	12
SMP	6	7
SMA	47	52
DIII/S1/S2	20	22
<b>Jenis Pekerjaan</b>		
PNS/ TNI/BUMN	6	7
Wiraswasta	16	18
Karyawan Swasta	15	17
Guru	3	3
Ibu Rumah Tangga	15	17
Mahasiswa / Pelajar	12	13
Buruh	3	3
Lainnya (Belum Sekolah/Tidak Bekerja/Pensiunan)	20	22

Mayoritas warga masuk dalam kelompok lansia dengan sejumlah 38 orang (48%). Warga yang masuk ke dalam kelompok lansia akan mengalami proses penuaan yang berdampak penurunan proses metabolisme dan mobilitas dalam mempercepat pergantian massa otot dan lemak (Isnaini and Ratnasari, 2018). Pertambahan usia seseorang berbanding lurus dengan kinerja fungsi tubuh seperti metabolisme lipoprotein dan metabolisme karbohidrat. Pada metabolisme liprotein dapat mempengaruhi produksi asam lemak bebas baik sebagai pemenuhan kebutuhan energi maupun pembuangan non oksidatif. Pembuangan non-oksidatif dari asam lemak bebas dapat mempengaruhi sintesis kolesterol. Sintesis kolesterol yang bermasalah dapat membuat peningkatan LDL serta trigliserida di hari yang berdampak mempecepat terjadinya sumbatan pada arteri dan berujung munculnya penyakit kardiovaskuler (Putri, Hariyono and Sari, 2017). Pada metabolisme karbohidrat terdapat kinerja insulin yang dipengaruhi oleh gula darah dan kinerja sistem endokrin. Jika kinerja insulin bermasalah atau terjadi resisten insulin dapat mempengaruhi kestabilan kondisi gula darah dalam tubuh yang berdampak terjadinya penyakit diabetes melitus (Himmah, 2020).

Warga yang menjadi sasaran kegiatan pengabmas ini didominasi oleh wanita sebanyak 48 orang (53%) dibandingkan laki-laki sebanyak 42 orang (47%). Wanita memiliki faktor risiko dan

peluang yang lebih besar untuk mengalami penyakit kronik dikarenakan beberapa faktor. Faktor penyebab tersebut adalah *premenstrual syndrome* (sindrom siklus bulanan) pasca menopause yang membuat penurunan hormon estrogen. Penurunan hormon estrogen dapat meningkatkan cadangan lemak dan pengeluaran asam lemak bebas berlebih, sehingga meningkatkan risiko diabetes melalui resistensi insulin (Agus, 2019).

## 2) Pola Makan Warga RT 02 RW 09, Kel. Jatiwarna, Kec. Pondok Melati, Bekasi

Tabel 2. Hasil Identifikasi Pola Makan Warga

Variabel	Jumlah (N)	Prevalensi (%)
<b>Intensitas mengkonsumsi makanan pokok</b>		
1. 1-2 kali/hari	40	44
2. 3 kali/hari	37	42
3. > 3 kali/hari	13	14
<b>Intensitas konsumsi gorengan</b>		
1. Tidak pernah	14	15
2. Jarang	51	57
3. Sering	25	28
<b>Intensitas mengkonsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>)</b>		
1. Tidak pernah	67	73
2. Jarang	15	18
3. Sering	8	9
<b>Intensitas mengkonsumsi makanan dan minuman manis</b>		
1. Tidak pernah	3	3
2. Jarang	80	89
3. Sering	7	8
<b>Jika memilih poin 2 dan 3, sebutkan jenis gula yang digunakan</b>		
1. Gula pasir	74	85
2. Madu	8	9
3. Gula tropicana	5	6
<b>Intensitas konsumsi makanan tinggi purin (jeroan, daging merah, seafood, petai, jengkol, durian, nanas, nagka, dll )</b>		
1. Tidak pernah	63	70
2. Jarang	25	28
3. Sering	2	2

Pada pola makan warga, kami memfokuskan identifikasi menjadi 4 jenis yaitu konsumsi makanan pokok, konsumsi makanan pendamping (gorengan, seafood, dan makanan tinggi purin), konsumsi minuman manis, dan konsumsi kopi. Pada kategori konsumsi makanan pokok, sebanyak 44 orang (49%) makan makanan pokok 3x sehari dan 8 orang (9%) makan makanan pokok >3x sehari. Manusia harus mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai dengan kebutuhan energi tubuh dalam artian tidak berlebih. Makanan pokok didominasi oleh karbohidrat. Asupan karbohidrat yang tinggi dapat meningkatkan pembentukan kolesterol melalui lintasan proses yang kompleks. Asupan karbohidrat memiliki korelasi positif dengan kolesterol dimana peningkatan asupan karbohidrat akan diikuti dengan peningkatan kadar kolesterol (Utami, Sofia and Murbawani, 2017).

Pada kategori makanan pendamping terdiri dari makanan gorengan, makanan tinggi purin, dan *fast food*. Makanan tersebut tergolong ke dalam makanan tinggi lemak. Sebagian besar 76 orang (85%) warga gemar mengonsumsi gorengan yang di dalamnya mengandung lemak jenuh (Yuningrum, Rahmuniyati and Lende, 2022). Proses penggorengan dapat menyebabkan terserapnya minyak goreng di dalam bahan dasar makanan tersebut yang mengandung lemak baik (lemak nabati dan hewani) akan terbuang keluar yang berdampak mengalami kerusakan akibat proses oksidasi (Prasetya, 2016). Makanan tinggi purin seperti kacang, jeroan, kepiting, ikan teri dll merupakan makanan ringan tanpa sadar sering dikonsumsi yang terbukti berdasarkan hasil

wawancara dengan warga ditemukan 27 orang (30%). Konsumsi makanan tinggi purin tidak baik bagi kesehatan karena dapat meningkatkan kadar asam urat yang merupakan metabolisme akhir dari purin dan predisposisi terjadinya gout arthritis (Kussoy, Kundre and Wowiling, 2019). Makanan cepat saji (*fast food*) saat ini merupakan budaya yang muncul pada banyak orang, terbukti berdasarkan hasil identifikasi pada warga ditemukan 23 orang (25%) mengkonsumsi makanan tersebut. Makanan siap saji yang mengandung kadar garam, gula, lemak, kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, vitamin, juga serat. Konsumsi yang tinggi terhadap makanan cepat saji diduga dapat menyebabkan obesitas, hipertensi, dan kadar kolesterol dalam tubuh mengalami peningkatan karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut (Burhanuddin and Surianti, 2020).

### 3) Aktivitas Fisik Warga RT 02 RW 09, Kel. Jatiwarna, Kec. Pondok Melati, Bekasi

Tabel 3. Hasil Identifikasi Aktifitas Fisik

Variabel	Jumlah	Presentase
<b>Kegemaran warga terhadap olahraga</b>		
1. Suka olahraga	90	100
2. Tidak suka olahraga	0	0
<b>Intesitas olahraga dalam seminggu</b>		
1. Setiap hari	64	71
2. 3-4 kali	18	20
3. 1-2 kali	8	9
<b>Pola Aktivitas fisik</b>		
<b>1. Aktivitas ringan</b> (berjalan santai, merapikan tempat tidur, menyiapkan makanan, dan mencuci piring)	66	73
<b>2. Aktivitas sedang</b> memindahkan perabotan ringan, menyapu lantai, berjalan cepat, menari pelan, mengelap jendela, bermain basket, dan bersepeda	20	22
<b>3. Aktivitas berat</b> (memindahkan perabotan ringan, menyapu lantai, berjalan cepat, menari pelan, mengelap jendela, melempar bola basket ke dalam ring, dan bersepeda)	4	5

Pada aktifitas fisik, warga telah memiliki aktivitas fisik yang sudah cukup baik dan harus diperhatikan. Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga meliputi pekerjaan, waktu senggang, dan aktifitas sehari-hari (Sikalak, Widajanti and Aruben, 2017). Aktivitas fisik yang sering dilakukan adalah aktivitas ringan sebanyak 66 orang (73%). Kegiatan aktivitas fisik ringan yang biasa dikerjakan oleh warga diantaranya adalah berjalan santai, merapikan tempat tidur, menyiapkan makanan, dan mencuci piring. Aktvitas fisik berupa jalan santai masuk dalam kelompok olahraga ringan yang digemari oleh warga, dimana warga setiap hari melakukan jalan santai sebanyak 64 orang (71%) Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari maka semakin besar pula pengeluaran energi harian sehingga terjadi pengurangan kadar kolesterol dalam tubuh (Irawati, Meikawati and Astuti, 2020) Seseorang yang jarang bahkan tidak pernah melakukan aktivitas fisik, dapat menyebabkan peningkatan kadar trigliserida. Individu yang tidak berolahraga, hormon lipase intraseluler pada jaringan adipose tidak mengkatalis pemecahan simpanan trigliserida menjadi gliserol dan lemak sehingga memicu terjadi peningkatan faktor resiko munculnya berbagai masalah kesehatan (Rembang, Rampengan and Supit, 2015).

### 4) Hasil Pemeriksaan Kesehatan pada Warga RT 02 RW 09, Kelurahan Jatiwarna, Kecamatan Pondok Melati, Bekasi

Berdasarkan hasil identifikasi pola makan pada tabel 2 dan aktivitas fisik pada tabel 3, didapatkan hasil bahwa jumlah warga yang bersedia teridentifikasi sebanyak 90 orang dengan rincian 50 orang yang memiliki faktor resiko terserang penyakit tidak menular. Maka dari itu diperlukan

pendampingan tim pengabmas sebagai tindakan preventif supaya tidak berkembang menjadi penyakit kronik yang nantinya dapat membahayakan dan mengancam nyawa. Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dapat diamati pada gambar 2 dan hasilnya dapat diamatin pada tabel 4.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Tabel 4. Hasil pemeriksaan kesehatan dalam rangka skrining penyakit kronik pada warga RT02 RW09 Kelurahan Jatiwarna yang beresiko

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase(%)
<b>Tekanan darah</b>		
Normal (115-130 /70-89 mmHg)	25	50
Tinggi (>131 / 90 mmHg)	25	50
<b>Asam urat</b>		
Normal (Pria: 3,4-7 mg/dL ; Wanita: 2,4-6 mg/dL)	31	62
Tinggi (Pria: >7 mg/dL ; Wanita: 6 mg/dl)	19	38
<b>Kolesterol Total</b>		
Normal ( $\leq$ 200 mg/dL)	35	70
Tinggi (>200 mg/dL)	15	30
<b>Gula darah sewaktu (GDS)</b>		
Normal ( $\leq$ 200 mg/dL)	45	90
Tinggi (> 200 mg/dL)	5	10

Skrining PTM merupakan upaya yang digalakkan untuk menemukan faktor risiko terjadinya PTM sebelum menjadi PTM lebih lanjut. Skrining yang dilakukan diantaranya adalah pemeriksaan gula darah puasa, pemeriksaan tekanan darah, asam urat dan kolesterol. Pemeriksaan glukosa darah puasa, kolesterol dan asam urat yang dilakukan dicanangkan untuk mengurangi terjadinya risiko penyakit diabetes melitus, penyakit jantung dan penyakit asam urat (Leiwakabessy, Zawawi and Anmama, 2023).

Pemeriksaan kesehatan pada warga RT 02 RW 09 Kelurahan Pondok Melati Kecamatan Jatiwarna dilakukan pada 50 orang yang memiliki faktor resiko mengalami penyakit kronik dari total warga 90 orang. Pada hasil pemeriksaan kesehatan ditemukan beberapa parameter dengan persentase >25% dengan kadar tinggi, diantaranya adalah hipertensi (50%), asam urat (38%), dan kolesterol total (30%). Hasil pemeriksaan kesehatan tersebut ternyata hasilnya sebanding dengan pola makan dan aktivitas fisik warga yang tidak sehat tersebut yang didapatkan melalui hasil wawancara dan pengisian kuisioner yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 dan 3.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil survei terhadap warga RT 02 RW 09, Kelurahan Jatiwarna, Kecamatan Pondok Melati, Bekasi, diketahui bahwa mayoritas warga berada pada kelompok usia dewasa dan lansia

dengan tingkat pendidikan sebagian besar lulusan SMA. Pola makan warga umumnya cukup baik, namun konsumsi gorengan dan makanan manis masih tergolong tinggi, serta penggunaan gula pasir sebagai pemanis utama cukup dominan. Aktivitas fisik warga terbelang aktif, meskipun mayoritas hanya melakukan aktivitas ringan. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa separuh warga mengalami tekanan darah tinggi, 38% memiliki kadar asam urat tinggi, 30% memiliki kolesterol tinggi, dan 10% memiliki kadar gula darah tinggi, yang menunjukkan adanya risiko terhadap penyakit tidak menular.

Diperlukan upaya peningkatan kesadaran warga terhadap pola makan sehat melalui edukasi tentang bahaya konsumsi gorengan, gula berlebih, dan pentingnya memilih pemanis alami. Kegiatan olahraga bersama dapat ditingkatkan dengan variasi aktivitas fisik yang lebih menantang namun tetap sesuai dengan usia warga. Pemeriksaan kesehatan rutin juga perlu dilakukan secara berkala untuk memantau kondisi kesehatan warga, khususnya lansia. Dukungan dari pihak RT, kader kesehatan, dan tenaga medis setempat penting untuk mewujudkan lingkungan yang lebih sehat dan aktif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) tahun 2023. Ucapan Terima kasih kepada Ketua RW09, Ketua RT 02, Kader setempat, dan mahasiswa yang telah terlibat dalam koordinasi dan kegiatan, sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai harapan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R.P. (2019) 'Mekanisme Resistensi Insulin Terkait Obesitas', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), pp. 354–358.
- Burhanuddin, M. and Surianti, T. (2020) 'Hubungan Pola Makan Fast Food dengan Peningkatan Penderita Kolesterol pada Orang Dewasa Umur 35–40 di UPTD Puskesmas Tanasitolo', *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 2(1), pp. 63–70.
- Chayati, N. and Waliyanti, E. (2021) 'Pemberdayaan pemuda sebagai kader kesehatan pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular di era Covid-19', *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), pp. 2202–2216.
- Christianto, D.A. (2018) 'Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo', *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), p. 78.
- Hariawan, H. and Pefbrianti, D. (2020) 'Meningkatkan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Systematic Review', *CERDIK*, 10(1), pp. 16–20.
- Himmah, S.C. (2020) 'Pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Klinik Aulia Jombang'. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Irawati, R.R.D., Meikawati, W. and Astuti, R. (2020) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Trigliserida dalam Darah (Studi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 8(1), pp. 36–46.
- Isnaini, N. and Ratnasari, R. (2018) 'Faktor risiko mempengaruhi kejadian Diabetes mellitus tipe dua', *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), pp. 59–68. doi:10.31101/jkk.550.
- Kussoy, V.F.M., Kundre, R. and Wowiling, F. (2019) 'Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Dengan Kadar Asam Urat Di Puskesmas', *Jurnal Keperawatan*, 7(2), pp. 1–7. doi:10.35790/jkp.v7i2.27476.
- Leiwakabessy, A.Y., Zawawi, W.O.M. and Anmama, A.I. (2023) 'Skrining Penyakit Tidak Menular (Glukosa Darah Sewaktu, Kolesterol, Asam Urat) Di Negeri Ureng Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah', *Pattimura Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), pp. 76–82.
- Prasetya, F. (2016) 'Hubungan Konsumsi Seafood dengan Riwayat Hiperkolesterol pada Pria Usia Pra Lansia di Desa Laronanga Kabupaten Konawe Utara Provinsi Sulawesi Tenggara', *Jurnal Gizi Ilmiah: Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat dan Pangan*, 2(1), pp. 1–9.

- Putra, W.N. (2017) 'Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), pp. 298–310.
- Putri, V.A., Hariyono, H. and Sari, E.P. (2017) 'Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Lansia (Studi pada Posyandu Lansia Dusun Sumberwinong Desa Kedungpari Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang)', *Jurnal Insan Cendekia*, 4(2).
- Rembang, A.A., Rampengan, J.J. V and Supit, S. (2015) 'Pengaruh senam Zumba terhadap kadar trigliserida darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi', *eBiomedik*, 3(1).
- Sikalak, W., Widajanti, L. and Aruben, R. (2017) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan perusahaan di bidang telekomunikasi Jakarta tahun 2017', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), pp. 193–201.
- Utami, R.W., Sofia, S.N. and Murbawani, E.A. (2017) 'Hubungan antara asupan karbohidrat dengan profil lipid pada pasien penyakit jantung koroner', *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO (DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL)*, 6(2), pp. 1143–1155.
- Wahidin, M., Agustiya, R.I. and Putro, G. (2023) 'Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia', *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2), pp. 105–112.
- Yuningrum, H., Rahmuniyati, M.E. and Lende, T.D.P. (2022) 'Konsumsi Gorengan Dan Asupan Kolesterol Berhubungan Dengan Kejadian Hiperkolesterolemia Pada Mahasiswa', *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 9(2), pp. 98–108.