

Edukasi Pola Makan Sehat dalam Perspektif Islam dan Pemeriksaan Kesehatan dengan Metode POCT di Desa Sumbersono Mojokerto

Muhammad Afwan Romdloni^{1*}, Yauwan Tobing Lukiyono²,
Muhammad Taufik Hidayat³, Hurun Ainun Jamilah⁴, Nurus Saadati Asbachah⁵,
Nadira Maulidiyatul Kamiliah⁶, Ahmad Danu Ajrullah⁷

^{1,2,3,4,5} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: m.afwanromdloni@unusa.ac.id

Abstract

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, khususnya di kalangan ibu rumah tangga. Kurangnya kesadaran terhadap pola makan sehat menjadi faktor pemicu utama. Dalam Islam, pola makan sehat telah diajarkan sebagai bagian dari menjaga keseimbangan jasmani dan rohani. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pola makan sehat berdasarkan perspektif Islam dan melakukan pemeriksaan kelainan metabolisme menggunakan metode *Point of Care Testing* (POCT) pada ibu-ibu di Balai Dusun Sumbersono. Sebanyak 31 responden mengikuti kegiatan ini. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang pola makan sehat perspektif Islam sangat tinggi ($\geq 87\%$), namun praktiknya lebih rendah, dengan hanya 71% makan saat lapar, 67,7% berhenti sebelum kenyang, dan 58,1% menghindari makanan berlebihan. Hal ini menggambarkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan. Selanjutnya sebanyak 41,9% mengalami hipertensi, 58,1% memiliki kolesterol tinggi, dan 58,1% mengalami hiperurisemia. Edukasi Islamik memberikan motivasi spiritual dalam perubahan gaya hidup. Intervensi ini efektif sebagai upaya preventif berbasis nilai agama dan kesehatan.

Keywords

Edukasi, Pola Makan Sehat Islam, POCT; penyakit metabolik; kesehatan

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Berbeda dengan penyakit menular, PTM berkembang perlahan tetapi dapat menyebabkan komplikasi kronis yang sangat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Beberapa contoh utama PTM meliputi hipertensi, dislipidemia (terutama kolesterol tinggi), dan hiperurisemia (kadar asam urat tinggi) yang berisiko menyebabkan penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, hingga kecacatan permanen (WHO, 2021). Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi

hipertensi di atas usia 18 tahun mencapai 34,1%, dan prevalensi kolesterol tinggi mencapai 28% (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa ancaman PTM semakin meningkat, dan pencegahan sejak dini menjadi sangat penting dilakukan.

Salah satu strategi penting dalam menurunkan beban PTM adalah dengan mengedukasi masyarakat mengenai gaya hidup sehat, terutama dalam aspek pola makan. Pola makan yang buruk—seperti konsumsi tinggi lemak jenuh, rendah serat, konsumsi garam berlebih, serta kebiasaan makan makanan instan dan daging olahan—merupakan penyumbang terbesar meningkatnya kasus PTM. Kebiasaan tersebut kerap ditemukan pada kelompok ibu rumah tangga, terutama di pedesaan, yang menjadi pusat pengelolaan makanan keluarga. Perempuan, khususnya ibu rumah tangga, memainkan peran penting sebagai pengambil keputusan dalam konsumsi harian keluarga. Sayangnya, berdasarkan beberapa penelitian, ibu-ibu di desa cenderung memiliki pemahaman yang terbatas mengenai gizi seimbang dan pengaruh makanan terhadap kesehatan jangka panjang (Aisyah et al., 2022; Marlina et al., 2021).

Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui pendekatan edukatif sangat penting dilakukan. Salah satu pendekatan yang unik dan potensial dalam edukasi kesehatan adalah integrasi nilai-nilai keislaman dalam promosi pola makan sehat. Dalam ajaran Islam, kesehatan dianggap sebagai amanah yang harus dijaga. Makanan yang dikonsumsi bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi juga bagian dari ibadah dan ketaatan kepada Allah SWT. Islam secara tegas memerintahkan umatnya untuk makan makanan yang halal (yang diperbolehkan) dan thayyib (yang baik dan sehat) sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Baqarah: 168 dan QS. Al-A'raf: 31. Dalam ayat tersebut, Allah juga melarang perilaku berlebih-lebihan dalam makan, karena hal tersebut tidak hanya dapat membahayakan kesehatan, tetapi juga menunjukkan kurangnya rasa syukur.

Rasulullah SAW pun telah memberikan teladan tentang pola makan sehat. Dalam sebuah hadits, beliau bersabda, "Tidak ada wadah yang diisi oleh manusia lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika ia harus melakukannya (makan lebih), maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumnya, dan sepertiga untuk napasnya." (HR. Tirmidzi). Konsep ini menunjukkan betapa Islam sangat menjunjung tinggi keseimbangan dalam makan, yang secara ilmiah telah terbukti berkontribusi pada pencegahan PTM (Azwar, 2020).

Pendekatan edukatif berbasis agama seperti Islam memiliki kelebihan dalam membangun motivasi intrinsik dalam diri seseorang untuk menjaga kesehatan. Penelitian Yulianti et al. (2021) menyebutkan bahwa edukasi yang dikaitkan dengan nilai-nilai spiritual mampu meningkatkan kepatuhan terhadap perubahan gaya hidup sehat, termasuk dalam mengatur pola makan. Dengan pendekatan ini, edukasi tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan keyakinan bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari ibadah dan rasa syukur kepada Tuhan.

Namun, edukasi saja tidak cukup. Perlu dilakukan langkah konkret berupa pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi aktual masyarakat. Sayangnya, banyak masyarakat

pedesaan tidak memiliki akses mudah ke fasilitas kesehatan, atau merasa enggan melakukan pemeriksaan karena proses yang rumit dan memakan waktu. Untuk mengatasi hal ini, metode *Point of Care Testing* (POCT) hadir sebagai solusi praktis. POCT adalah pemeriksaan laboratorium yang dapat dilakukan secara langsung di tempat pelayanan atau komunitas, dengan alat portabel dan hasil cepat dalam hitungan menit. POCT memungkinkan pemeriksaan kadar kolesterol, asam urat, dan tekanan darah tanpa harus datang ke rumah sakit atau laboratorium klinik (Price & Kricka, 2019; Ahn et al., 2019).

Dusun Sumbersono adalah salah satu wilayah di Desa Sumbersono, Kecamatan Dlanggu, Kabupaten Mojokerto, yang dihuni oleh masyarakat agraris. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan perangkat desa, mayoritas warga pernah melakukan pemeriksaan kolesterol maupun asam urat, tetapi tidak secara rutin. Beberapa bahkan tidak mengetahui bahwa tekanan darah tinggi atau kadar kolesterol tinggi tidak selalu menunjukkan gejala. Minimnya edukasi kesehatan, ditambah kebiasaan makan yang kurang sehat seperti konsumsi makanan berlemak, tinggi garam, dan kurang serat, menjadi permasalahan utama yang perlu diintervensi.

Melihat permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan dua fokus utama. Pertama, memberikan edukasi pola makan sehat dalam perspektif Islam yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan motivasi ibu-ibu untuk memperbaiki kebiasaan makan mereka. Kedua, melakukan pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, dan kadar asam urat dengan metode POCT secara langsung di Balai Dusun Sumbersono. Dengan pendekatan ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku menuju pola hidup sehat yang berkelanjutan dan selaras dengan nilai-nilai keagamaan.

Tujuan dari kegiatan ini bukan hanya untuk mendeteksi kondisi kesehatan fisik ibu-ibu di Dusun Sumbersono, tetapi juga untuk menginternalisasikan nilai spiritual dalam menjaga kesehatan tubuh, sehingga edukasi yang diberikan lebih bermakna, berkelanjutan, dan berdampak jangka panjang. Dalam jangka panjang, kegiatan seperti ini dapat menjadi model intervensi kesehatan berbasis komunitas dan agama yang dapat direplikasi di wilayah lain.

2. METODE

Penelitian ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi tentang pola makan sehat dalam perspektif Islam dan melakukan skrining kesehatan berbasis komunitas menggunakan metode *Point of Care Testing* (POCT). Kegiatan ini dirancang untuk memperoleh gambaran awal tentang kondisi kesehatan ibu-ibu di Balai Dusun Sumbersono dan mengintegrasikan aspek promotif-preventif berbasis nilai keagamaan.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Balai Dusun Sumbersono, di Desa Sumbersono, Kecamatan Dlanggu, Kabupaten Mojokerto. Lokasi ini dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan rendahnya akses masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan dan kurangnya edukasi tentang pola makan sehat yang sesuai dengan prinsip

Islam. Lokasi kegiatan utama terpusat di balai dusun, tempat warga berkumpul dan menerima edukasi, pengisian kuisioner, serta layanan pemeriksaan kesehatan.

Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh warga yang berdomisili di Dusun Sumbersono. Dengan beberapa kriteria usia 35–65 tahun, berdomisili tetap di dusun tersebut, dan bersedia menjadi responden dan mengikuti edukasi serta pemeriksaan Kesehatan. Sebanyak 31 orang dipilih sebagai responden menggunakan metode purposive sampling, yaitu berdasarkan kesediaan dan kehadiran dalam kegiatan. Kegiatan ini terbagi menjadi dua sesi utama, yaitu:

a. Sesi Edukasi Pola Makan Sehat dalam Perspektif Islam

Pelaksanaan Edukasi yaitu dilakukan dengan mengisi sesi ceramah interaktif mengenai pola makan halal-thayyib dan pentingnya pola hidup sehat sesuai Islam dan ilmu kesehatan modern. Disertai diskusi kelompok dan demonstrasi menu sehat untuk diterapkan sehari-hari. Materi edukasi disampaikan secara interaktif menggunakan media visual (slide PowerPoint dan leaflet). Materi yang diberikan meliputi:

- 1) Prinsip makanan halal dan thayyib (QS. Al-Baqarah: 168)
- 2) Larangan berlebih-lebihan dalam makan (QS. Al-A'raf: 31)
- 3) Hadits tentang porsi makan sehat: "Sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, sepertiga untuk udara" (HR. Tirmidzi)
- 4) Praktik gizi seimbang dalam Islam
- 5) Contoh menu sehat sehari-hari yang sesuai syariat dan ilmu gizi

Penyampaian edukasi dilakukan oleh dua narasumber, yaitu tenaga ahli dari bidang gizi dan seorang dai yang memahami prinsip kesehatan dalam Islam. Materi juga diberikan dalam bentuk leaflet agar dapat dibaca ulang oleh peserta di rumah.

b. Sesi Pemeriksaan Kesehatan dengan Metode POCT

Setelah sesi edukasi, dilakukan Skrining Kesehatan yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan kolesterol kepada masyarakat secara gratis dengan bantuan mahasiswa dan kader desa. Hasil skrining langsung diinformasikan kepada masyarakat, serta diberikan edukasi lanjutan dan rujukan jika diperlukan. Pemeriksaan parameter kesehatan utama, sebagai berikut:

- 1) Tekanan Darah: Diukur menggunakan alat digital sphygmomanometer Omron HEM-7120. Pemeriksaan dilakukan dalam posisi duduk santai selama minimal 5 menit, lengan sejajar jantung.
- 2) Kadar Kolesterol dan Asam Urat: Diperiksa menggunakan alat POCT Easy Touch GCU. Sampel darah diambil dari ujung jari (kapiler), kemudian diuji menggunakan strip pengukur sesuai parameter. Pemeriksaan dilakukan oleh tim kesehatan dengan protokol standar dan alat yang telah tervalidasi. Hasil pemeriksaan tersedia dalam waktu 2–3 menit dan disampaikan langsung kepada peserta disertai penjelasan tentang makna hasil tersebut.

Kriteria Interpretasi Hasil Pemeriksaan, berikut adalah acuan kategori hasil berdasarkan standar klinis (James et al., 2014; NCEP ATP III, 2002):

- 1) Tekanan Darah (JNC 8):
 - Normal: <120/80 mmHg
 - Pre-hipertensi: 120–139/80–89 mmHg
 - Hipertensi: $\geq 140/90$ mmHg
- 2) Kolesterol Total (NCEP ATP III):
 - Normal: <200 mg/dL
 - Borderline High: 200–239 mg/dL
 - High: ≥ 240 mg/dL
- 3) Asam Urat:
 - Normal pada wanita: <6 mg/dL
 - Tinggi: ≥ 6 mg/dL

Seluruh data hasil pemeriksaan dicatat dan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi jumlah kasus dalam masing-masing kategori. Hasil skrining ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk memberikan edukasi kesehatan kepada responden serta memberikan rujukan kepada fasilitas kesehatan bagi yang ditemukan memiliki nilai di atas ambang batas normal.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan pelaksanaan edukasi melalui ceramah interaktif mengenai pola makan halal-thayyib dan pentingnya pola hidup sehat sesuai Islam dan ilmu kesehatan modern. Disertai diskusi kelompok dan demonstrasi menu sehat untuk diterapkan sehari-hari. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tiga parameter kesehatan utama: tekanan darah, kadar kolesterol total, dan kadar asam urat. Sebanyak 31 ibu-ibu berusia 35–65 tahun diperiksa menggunakan metode POCT.

Berdasarkan hasil pemeriksaan terhadap 31 ibu-ibu di Dusun Sumbersono, didapatkan bahwa Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang pola makan sehat perspektif Islam sangat tinggi ($\geq 87\%$), namun praktiknya lebih rendah, dengan hanya 71% makan saat lapar, 67,7% berhenti sebelum kenyang, dan 58,1% menghindari makanan berlebihan. Hal ini menggambarkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan. Kemudian sebanyak 13 orang (41,9%) mengalami hipertensi, 18 orang (58,1%) memiliki kadar kolesterol tinggi, dan 18 orang (58,1%) juga memiliki kadar asam urat yang melebihi batas normal. Hanya 11 orang (35,5%) yang memiliki tekanan darah normal, dan 13 orang (41,9%) dengan kolesterol serta asam urat dalam batas normal. Sebanyak 7 responden (22,6%) berada dalam kategori pre-hipertensi.

Tabel 1. Hasil Pengisian Kuesioner Pengetahuan Perilaku Makan Sehat Perspektif Islam

No	Pertanyaan	Kategori	Persentase (%)
1	Saya tahu bahwa Islam menganjurkan makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang.	Sangat setuju	90,3

2	Saya memahami pentingnya memilih makanan Halal dan thayyib	Sangat setuju	96,8
3	Saya mengetahui bahwa makan berlebihan dapat menyebabkan penyakit	Sangat setuju	87,1
4	Saya tahu bahwa Rasulullah memiliki pola makan tertentu yang bisa dijadikan teladan.	Sangat setuju	90,3

Sumber: Balai Dusun Sumbersono, 2025

Hasil dengan total 31 responden menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang perilaku makan sehat dari perspektif Islam sangat baik. Sebagian besar responden, yaitu 90,3%, sangat setuju bahwa Islam menganjurkan makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Hal ini menunjukkan bahwa pesan tentang pentingnya mengatur pola makan yang seimbang sudah sangat dipahami oleh para responden. Selain itu, sebanyak 96,8% responden sangat memahami pentingnya memilih makanan yang halal dan thayyib, yang tidak hanya bersih dan aman tetapi juga menyehatkan. Penerimaan tinggi terhadap prinsip halal dan thayyib menegaskan bahwa aspek kehalalan makanan sangat melekat dalam kesadaran responden. Selanjutnya, 87,1% responden sangat menyadari bahwa makan berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit. Pengetahuan ini selaras dengan ajaran Islam yang mengingatkan umatnya untuk tidak berlebihan (israf) dalam segala hal, termasuk makan. Rasionalitas ini menjadi landasan penting dalam membangun perilaku makan yang sehat dan seimbang. Selain itu, 90,3% responden mengetahui bahwa Rasulullah memiliki pola makan tertentu yang dapat dijadikan teladan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan ini menunjukkan bahwa sunnah Rasul sebagai pedoman hidup masih sangat dihargai dan menjadi sumber inspirasi dalam menjalani pola makan sehat.

Tabel 2. Hasil Pengisian Kuesioner Praktik Makan Sehat Perspektif Islam

No	Pertanyaan	Kategori	Persentase (%)
1	Saya makan hanya ketika merasa lapar	selalu	71
2	Saya berhenti makan sebelum kenyang	selalu	67,7
3	Saya menghindari makanan berlebihan, manis, atau berlemak tinggi	selalu	58,1

Sumber: Balai Dusun Sumbersono, 2025

Pada aspek praktik makan sehat, hasilnya menunjukkan tingkat kepatuhan yang cukup tinggi, namun terdapat penurunan dibandingkan dengan aspek pengetahuan. Sebanyak 71% responden selalu makan ketika merasa lapar, dan 67,7% mengaku berhenti makan sebelum kenyang. Hal ini mencerminkan adanya upaya penerapan prinsip makan sesuai kebutuhan tubuh dan menghindari konsumsi berlebih. Namun, pada praktik menghindari makanan berlebihan, manis, atau berlemak tinggi, persentase responden menurun menjadi 58,1%. Penurunan ini menunjukkan adanya tantangan dalam mengontrol jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi, meskipun sudah memahami dampak negatifnya. Pembahasan ini memperlihatkan adanya gap antara pengetahuan dan praktik makan sehat dalam perspektif Islam. Meskipun sebagian besar responden memiliki pemahaman yang sangat baik

tentang prinsip makan sehat menurut Islam, implementasi dalam kehidupan sehari-hari belum sepenuhnya konsisten. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan, lingkungan, dan pengaruh budaya yang mendorong konsumsi makanan berlebihan atau kurang sehat. Oleh karena itu, perlu adanya upaya lebih intensif dalam menguatkan penerapan nilai-nilai Islam terkait perilaku makan sehat, misalnya melalui edukasi yang lebih mendalam, motivasi, dan pembiasaan yang berkelanjutan agar pola makan sehat menjadi gaya hidup sehari-hari.

Tabel 3. Distribusi Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah, Kolesterol, dan Asam Urat

No	Parameter	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
1	Tekanan Darah	Normal	11	35,5
		Pre-Hipertensi	7	22,6
		Hipertensi	13	41,9
2	Kolesterol	Normal (<200)	13	41,9
		Tinggi (≥ 200)	18	58,1
3	Asam Urat	Normal (<6 mg/dL)	13	41,9
		Tinggi ($\geq 6 \text{ mg/dL}$)	18	58,1

Sumber: Balai Dusun Sumbersono, 2025

Hasil pengabdian kepada masyarakat kami disebutkan pada Tabel 1 sebanyak 13 responden (41,9%) mengalami hipertensi, 7 orang (22,6%) dalam kategori pre-hipertensi, dan hanya 11 orang (35,5%) yang berada pada kisaran tekanan darah normal. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki risiko penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner. Hal ini sejalan dengan data Riskesdas 2018 bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan lebih tinggi pada perempuan dengan aktivitas fisik rendah (Kemenkes RI, 2018).

Faktor gaya hidup seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan stres berperan penting dalam perkembangan hipertensi (Surya et al., 2021). Dari hasil observasi, sebagian besar responden mengaku jarang berolahraga dan mengonsumsi makanan instan atau asin secara rutin. Melalui pendekatan edukatif berbasis Islam, prinsip moderasi dalam konsumsi makanan (wasathiyah) diajarkan untuk mencegah perilaku makan berlebihan yang dapat memicu tekanan darah tinggi (Azwar, 2020).

Ditemukan bahwa 58,1% responden memiliki kadar kolesterol di atas batas normal. Hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko utama penyakit jantung koroner. Kondisi ini biasanya tidak menimbulkan gejala dan hanya dapat diketahui melalui pemeriksaan laboratorium. Peningkatan kolesterol total umumnya berkaitan dengan pola konsumsi lemak jenuh, gorengan, dan makanan olahan (Aisyah et al., 2022).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa responden sering mengonsumsi gorengan, daging berlemak, serta kurang makan sayur dan buah. Edukasi pola makan berdasarkan ajaran Islam menekankan pentingnya memilih makanan yang thayyib—bersih, sehat, dan bergizi—yang secara tidak langsung mendorong pemilihan bahan makanan rendah lemak dan tinggi serat (Hamid, 2019).

Penelitian oleh Price & Kricka (2019) menunjukkan bahwa POCT memiliki tingkat akurasi yang cukup baik dalam mendeteksi kolesterol total dan sangat efektif digunakan dalam skrining masyarakat. Kecepatan hasil POCT memberikan keuntungan dalam memberi umpan balik langsung kepada peserta untuk segera menyadari risiko yang dimiliki.

Sebanyak 18 orang (58,1%) memiliki kadar asam urat tinggi. Hiperurisemia yang dibiarkan berlanjut dapat menyebabkan peradangan sendi (gout), gangguan ginjal, dan peningkatan risiko kardiovaskular. Asupan makanan tinggi purin seperti jeroan, seafood, dan kacang-kacangan diketahui dapat meningkatkan kadar asam urat. Responden menyatakan bahwa konsumsi lauk tinggi purin adalah kebiasaan harian karena dianggap lebih "mengenyangkan" dan "enak."

Dalam perspektif Islam, makan berlebihan (israf) sangat tidak dianjurkan, sebagaimana termuat dalam QS. Al-A'raf: 31, yang menyatakan, "Makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." Penerapan nilai-nilai ini dalam edukasi terbukti memberikan kesadaran spiritual kepada peserta bahwa menjaga kesehatan juga merupakan bagian dari ketaatan kepada Allah SWT (Yulianti et al., 2021). Edukasi berbasis nilai-nilai Islam memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta. Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa mereka lebih termotivasi untuk menjaga pola makan setelah memahami bahwa menjaga kesehatan adalah bentuk syukur dan ibadah. Integrasi antara ilmu kesehatan dan ajaran Islam menciptakan pendekatan yang tidak hanya rasional tetapi juga spiritual, sehingga mendorong perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan (Azwar, 2020; Yulianti et al., 2021).

POCT terbukti sangat bermanfaat dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Pemeriksaan dapat dilakukan dengan cepat, akurat, dan efisien. Alat POCT seperti Easy Touch GCU mampu memberikan hasil kadar kolesterol dan asam urat hanya dalam beberapa menit, sehingga peserta bisa langsung memperoleh edukasi berdasarkan hasil mereka masing-masing (Lee et al., 2020). Dengan keterbatasan akses layanan laboratorium di daerah perdesaan seperti Sumbersono, POCT menjadi solusi strategis untuk mendeteksi risiko PTM secara dini dan masif.



Gambar. 1 (a) Edukasi dan Pengisian Kuisioner; (b) Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan ini diawali dengan sesi edukasi kesehatan yang disampaikan kepada masyarakat secara langsung dan interaktif. Materi yang diberikan mencakup berbagai topik

penting, di antaranya mengenai pola makan sehat dan pentingnya menjaga asupan gizi sehari-hari sebagai upaya dasar mencegah penyakit. Selain itu, dijelaskan pula prinsip pola makan dalam ajaran Islam yang menekankan keseimbangan, tidak berlebihan, serta memilih makanan yang halal dan baik (*halalan thayyiban*).

Setelah sesi edukasi selesai, masyarakat diminta untuk mengisi kuisioner sebagai bentuk evaluasi kegiatan. Kuisioner ini digunakan untuk mengukur pemahaman masyarakat terhadap materi yang telah disampaikan dan melihat respon mereka terhadap kegiatan. Berdasarkan hasil kuisioner yang diisi oleh 31 responden, didapatkan bahwa mayoritas masyarakat merasa materi mudah dipahami, relevan dengan kehidupan sehari-hari, dan memberikan pengetahuan baru tentang pentingnya menjaga kesehatan menurut Islam. Lebih dari 90% peserta juga menyatakan termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat dan berharap kegiatan serupa bisa diadakan kembali secara berkala.

Setelah pengisian kuisioner, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan gratis bagi masyarakat. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol dan pemeriksaan kadar asam urat. Pemeriksaan ini dilakukan oleh mahasiswa dengan pengawasan tenaga medis dan mendapat sambutan positif dari warga. Banyak dari mereka yang baru pertama kali melakukan pemeriksaan tersebut dan merasa terbantu dengan adanya layanan ini.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan edukasi pola makan sehat dalam perspektif Islam dengan pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, dan asam urat menggunakan metode POCT pada ibu-ibu di Balai Dusun Sumbersono menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai agama dan pendekatan praktis memberikan dampak positif terhadap kesadaran kesehatan. Hasil pemeriksaan mengungkapkan tingginya risiko kesehatan pada peserta, dimana 41,9% mengalami hipertensi, 58,1% memiliki kolesterol tinggi, dan 58,1% mengalami hiperurisemia, sehingga menegaskan pentingnya deteksi dini dan edukasi berkelanjutan untuk mencegah komplikasi penyakit tidak menular. Melalui pendekatan edukatif berbasis Islam, peserta memahami bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari tanggung jawab spiritual; prinsip-prinsip seperti konsumsi makanan halal dan thayyib, larangan berlebih-lebihan, serta teladan Rasulullah dalam pola makan mampu memotivasi perubahan perilaku menuju gaya hidup lebih sehat. Sebagian besar peserta pun mengaku mulai memperhatikan kualitas makanan sehari-hari. Penggunaan metode POCT terbukti efektif dalam kegiatan komunitas, terutama di daerah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan, karena memungkinkan pemeriksaan cepat, akurat, dan langsung ditindaklanjuti. Dengan demikian, kegiatan serupa direkomendasikan untuk direplikasi di komunitas lain sebagai upaya pencegahan primer penyakit tidak menular yang berlandaskan nilai lokal dan keagamaan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh warga Dusun Sumbersono atas partisipasi aktif dalam kegiatan skrining kesehatan ini. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada perangkat desa atas kerja samanya dalam mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada institusi pendidikan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan moral, teknis, dan logistik, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Kami percaya bahwa kolaborasi antara tenaga kesehatan, akademisi, dan masyarakat adalah kunci utama dalam membangun kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

REFERENSI

- Ahn, C., Kang, J., & Kim, H. (2019). Point-of-care testing: Current applications and future prospects. *Korean Journal of Clinical Laboratory Science*, 51(3), 195–203.
- Aisyah, R., Maulina, I., & Nurhayati, R. (2022). Dislipidemia pada perempuan usia dewasa: Faktor risiko dan pencegahan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 16(1), 45–52.
- Akbar, M., & Santoso, D. (2021). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(2), 112–119.
- Andini, R., & Permatasari, D. (2020). Peran edukasi gizi terhadap penurunan kadar asam urat. *Gizi Indonesia*, 43(1), 33–39.
- Azwar, S. (2020). Konsep Pola Makan Sehat dalam Perspektif Islam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BPS Kabupaten Malang. (2022). *Kecamatan Wonosari dalam Angka 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Budiman, A., & Riyanto, R. (2021). Validitas alat POCT dalam skrining kolesterol. *Jurnal Diagnostik Laboratorium*, 5(1), 12–19.
- Damayanti, D., & Setiawan, R. (2023). Analisis tekanan darah dan faktor gaya hidup. *Media Kesehatan Indonesia*, 18(2), 89–96.
- Dewi, N. L. P. S., & Putri, I. A. (2019). Hubungan konsumsi daging merah dengan hiperurisemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 147–152.
- Gunawan, D. M., & Putra, A. (2021). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 65–70.
- Hakim, L., & Azizah, N. (2022). Pemeriksaan kadar asam urat menggunakan POCT. *Jurnal Laboratorium Medik*, 6(2), 88–94.
- Hamid, M. (2019). Pola Makan Rasulullah dan Kaitannya dengan Kesehatan. *Jurnal Studi Islam dan Kesehatan*, 2(1), 21–28.
- Hardiani, H., & Fahmi, R. (2021). Deteksi dini penyakit tidak menular melalui skrining komunitas. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 30–36.
- James, P. A., et al. (2014). 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. *JAMA*, 311(5), 507–520.

- Kemenkes RI. (2018). *Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lee, S., Lim, C., & Park, J. (2020). Benefits and challenges of POCT in rural healthcare. *Asian Journal of Clinical Pathology*, 10(2), 99–107.
- Mahardika, R., & Susilowati, T. (2019). Analisis pengaruh konsumsi makanan berlemak terhadap kolesterol. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 7(3), 200–207.
- Marlina, S., Yani, A., & Wulandari, E. (2021). Edukasi gizi dan pengaruhnya terhadap perubahan perilaku makan pada ibu rumah tangga. *Jurnal Gizi Komunitas*, 4(2), 45–52.
- Mulyani, S., & Nugraheni, S. (2021). Edukasi kesehatan dalam menurunkan risiko hipertensi. *Jurnal Promkes*, 9(2), 54–60.
- NCEP. (2002). Third Report of the National Cholesterol Education Program. NIH Publication.
- Oktaviani, Y., & Saputri, N. (2020). Hubungan pola makan dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 102–108.
- Pertiwi, N. M. A., & Dewi, N. M. Y. (2023). Pemanfaatan POCT dalam pengabdian masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1), 15–22.
- Price, C. P., & Kricka, L. J. (2019). Improving healthcare accessibility through point-of-care testing. *Clinical Chemistry*, 65(4), 463–470.
- Putri, R., & Fauziah, N. (2022). Evaluasi kadar kolesterol pada perempuan usia produktif. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(1), 55–61.
- Rahmawati, E., & Amalia, N. (2023). Gaya hidup sedentari dan risiko hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(2), 98–105.
- Rani, Y., & Syahrial, Z. (2020). Analisis kadar asam urat berdasarkan usia dan pola makan. *Jurnal Laboratorium Medis*, 4(3), 210–216.
- Rizky, N., & Wulandari, D. (2022). Pemeriksaan kolesterol total dengan metode kapiler. *Jurnal Analis Kesehatan*, 8(1), 30–36.
- Sari, I. P., & Hamid, A. (2021). Perbandingan hasil POCT dan laboratorium klinik. *Jurnal Teknologi Laboratorium*, 10(2), 72–78.
- Sitorus, A. M., & Manurung, N. (2021). Pemanfaatan POCT dalam skrining PTM. *Jurnal Pengabdian dan Kesehatan*, 3(2), 101–108.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, R., Hartini, S., & Fitri, M. (2021). Hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada wanita. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 45–51.
- Widyaningsih, R., & Amalia, N. (2020). Pengaruh konsumsi purin terhadap kadar asam urat. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 6(2), 83–89.
- Wright, A. F., et al. (2017). Hyperuricemia and gout: Pathophysiology and management. *The New England Journal of Medicine*, 377(20), 1993–2003.