



Pemeriksaan Kesehatan Dasar sebagai Upaya Deteksi Dini Masalah Kesehatan pada Santri SMK Islam Anharul Ulum Yayasan KH Dawami, Kademangan, Blitar

Wening Pangesthi Maharani^{1*}, Recavery Dwi Wulandari², Nevy Norma Renityas³, Dyah Mubarokah Ahadiyati⁴, Aurel Putri Iklima⁵, Silvia Lailatus Sa'adah⁶, Bayu Buwana⁷, Chairumin Alvin⁸, Galih Syifa'ul Ummah⁹

¹⁻⁶Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Vokasi, Universitas Madani Indonesia, Indonesia

⁷⁻⁹Program Studi Rekayasa Sipil, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Madani Indonesia, Indonesia

Korespondensi penulis : esavery9802@gmail.com*

Abstract. Adolescents are an age group vulnerable to various health problems, especially in Islamic boarding schools (pesantren) environments, which present their own unique challenges. Unbalanced lifestyles, busy schedules, limited access to health facilities, and a lack of knowledge about healthy lifestyles are factors that can be detrimental to the health of adolescents in these environments. Therefore, early detection through basic health checks is a strategic step in preventive and promotive efforts. This activity aims to conduct basic health checks and education as an effort to detect health problems early in students. A total of 64 students from Anharul Ulum Islamic Vocational School underwent vital signs checks, including blood pressure, body temperature, and pulse rate, as well as a short consultation session aimed at addressing subjective complaints such as dizziness, fatigue, sleep disturbances, or other often overlooked symptoms. In addition, brief interviews were conducted to determine their dietary habits, physical activity, and rest duration. The results showed that 23.4% of students experienced hypotension, 10.9% showed symptoms suggestive of anemia, 17.2% complained of dizziness, and 10.9% experienced sleep disturbances. A total of 48.4% had no significant complaints, but were still provided with health education to raise awareness about the importance of maintaining physical and mental health. This finding underscores the importance of regular check-ups in Islamic boarding schools as part of the adolescent health support system. These check-ups not only serve as a means of identifying problems but also serve as educational opportunities that strengthen students' understanding of the importance of a healthy lifestyle. The education provided covered nutritious food selection, the importance of regular exercise, stress management, and good sleep patterns. Students responded positively to the education, with high enthusiasm and active participation during discussion sessions.

Keywords: Adolescent, Boarding School, Early Detection, Health Check, Screening.

Abstrak. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama di lingkungan pesantren yang memiliki tantangan tersendiri. Pola hidup yang tidak seimbang, jadwal kegiatan yang padat, keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan, serta kurangnya pengetahuan mengenai gaya hidup sehat menjadi faktor yang dapat memperburuk kondisi kesehatan remaja di lingkungan tersebut. Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan dasar menjadi langkah strategis dalam upaya preventif dan promotif. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dasar dan edukasi sebagai upaya deteksi dini masalah kesehatan pada santri. Sebanyak 64 santri dari SMK Islam Anharul Ulum mengikuti pemeriksaan tanda-tanda vital, termasuk tekanan darah, suhu tubuh, denyut nadi, serta sesi konsultasi singkat yang bertujuan untuk mengevaluasi keluhan subyektif seperti pusing, kelelahan, gangguan tidur, atau gejala lain yang sering diabaikan. Selain itu, dilakukan juga wawancara ringan untuk mengetahui kebiasaan pola makan, aktivitas fisik, dan durasi istirahat mereka. Hasil menunjukkan bahwa 23,4% santri mengalami hipotensi, 10,9% menunjukkan gejala yang mengarah pada anemia, 17,2% mengeluhkan pusing, dan 10,9% mengalami gangguan tidur. Sebanyak 48,4% tidak memiliki keluhan berarti, namun tetap diberikan edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Temuan ini menegaskan pentingnya pemeriksaan berkala di pesantren sebagai bagian dari sistem pendukung kesehatan remaja. Pemeriksaan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana identifikasi masalah, tetapi juga sebagai momen edukatif yang memperkuat pemahaman santri terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Edukasi yang diberikan mencakup pemilihan makanan bergizi, pentingnya olahraga teratur, manajemen stres, serta pola tidur yang baik. Respons santri terhadap edukasi juga positif, dengan antusiasme tinggi dan partisipasi aktif selama sesi diskusi berlangsung.

Kata Kunci: Deteksi Dini, Pemeriksaan Kesehatan, Pesantren, Remaja, Skrining.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam fase transisi penting, yaitu dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Berdasarkan definisi WHO, remaja adalah individu berusia 10–19 tahun, sedangkan Kementerian Kesehatan RI membaginya menjadi remaja awal (10–13 tahun), remaja menengah (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun) (Anggraini, Lubis and Azzahroh, 2022; WHO, 2024). Pada fase ini, remaja sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi, anemia, gangguan psikososial, hingga penyakit infeksi dan gangguan reproduksi (Agustina *et al.*, 2024; Adam *et al.*, 2025).

Pentingnya menjaga kesehatan remaja tidak hanya berdampak pada kondisi fisik saat ini, namun juga menjadi pondasi kesehatan jangka panjang, terutama bagi remaja perempuan yang kelak menjadi ibu. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 48,9%, dan prevalensi gizi kurang maupun lebih masih tinggi di berbagai wilayah Indonesia (Agustina *et al.*, 2024). Kondisi ini diperparah di lingkungan pesantren atau sekolah berasrama, di mana remaja harus hidup jauh dari orang tua dan menghadapi tantangan kemandirian, tekanan belajar, serta lingkungan sosial yang baru (Christina *et al.*, 2024).

Dalam konteks pesantren, seperti SMK Islam Anharul Ulum, keberadaan pemeriksaan kesehatan dasar menjadi sangat penting. Santri seringkali tidak menyadari gejala awal dari kondisi seperti anemia, hipotensi, gangguan pertumbuhan, maupun kelainan metabolismik. Pemeriksaan kesehatan dasar, yang meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), serta evaluasi status gizi, berperan penting dalam mendeteksi dini masalah kesehatan tersebut (Ridwan *et al.*, 2023; Febriza *et al.*, 2025).

Deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan dasar telah terbukti mampu meningkatkan kesadaran remaja akan kondisi tubuh mereka, mendorong perubahan perilaku sehat, dan mempermudah intervensi preventif sebelum masalah berkembang lebih lanjut (Sulasthia *et al.*, 2024; Wahjuni *et al.*, 2025). Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana edukasi bagi santri mengenai pentingnya pola makan seimbang, kebersihan diri, dan pemantauan kesehatan berkala.

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dasar sebagai upaya deteksi dini masalah kesehatan pada santri SMK Islam Anharul Ulum Yayasan KH Dawami, Kademangan, Blitar. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan status kesehatan santri serta membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan koordinasi antara tim pelaksana dan pihak SMK Islam Anharul Ulum Yayasan KH Dawami, Kademangan, Blitar. Koordinasi dilakukan untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, menetapkan jadwal pelaksanaan, serta menentukan sasaran peserta yang meliputi santri kelas XII. Pihak sekolah menyambut baik inisiatif ini sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan peserta didik.

Tahap selanjutnya adalah persiapan pelaksanaan, meliputi penyusunan materi edukatif terkait kesehatan remaja serta persiapan alat-alat pemeriksaan. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain tensimeter digital, termometer, dan stopwatch untuk menghitung denyut nadi. Selain itu, tim juga menyiapkan lembar pemeriksaan dan formulir pencatatan data hasil pemeriksaan. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan edukasi singkat kepada para santri mengenai pentingnya menjaga kesehatan di usia remaja. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang tanda-tanda vital tubuh (tekanan darah, suhu, dan denyut nadi), pentingnya pola hidup sehat, serta pencegahan dini terhadap masalah kesehatan. Penyampaian dilakukan secara interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV) yang mencakup pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, dan denyut nadi. Pemeriksaan dilakukan oleh tim kesehatan secara bergiliran. Setelah mendapatkan hasil pemeriksaan, setiap peserta juga berkesempatan untuk melakukan konsultasi kesehatan singkat dengan tim, yang memberikan penjelasan terkait kondisi kesehatannya serta saran untuk perawatan atau tindak lanjut bila diperlukan.

Kegiatan diakhiri dengan sesi penutup yang berisi penguatan pesan-pesan kesehatan, serta dokumentasi kegiatan melalui foto dan catatan hasil pemeriksaan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran santri terhadap pentingnya memantau kondisi kesehatan secara berkala serta menjadi pemicu untuk menerapkan pola hidup sehat sejak dini.

3. HASIL

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar dan edukasi kesehatan remaja yang dilaksanakan di SMK Islam Anharul Ulum Yayasan KH Dawami, Kademangan, Blitar, diikuti oleh seluruh peserta yang telah ditentukan, yaitu sebanyak 64 santri, terdiri dari 34 santri perempuan dan 30 santri laki-laki. Kegiatan diawali dengan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak remaja, pengenalan tanda-tanda vital tubuh, serta gaya hidup sehat.



Gambar 1. Sesi edukasi kesehatan remaja bersama seluruh peserta



Gambar 2. Sesi edukasi kesehatan remaja bersama seluruh peserta

Setelah sesi edukasi, seluruh peserta menjalani pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV) yang meliputi pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, dan denyut nadi, serta mengikuti sesi konsultasi singkat mengenai kondisi kesehatan mereka.



Gambar 3. Proses pemeriksaan tekanan darah/suhu/nadi oleh tim pemeriksa

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebanyak 15 peserta (23,4%) mengalami tekanan darah yang berada di bawah rentang normal atau kondisi hipotensi, terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 9 siswi perempuan. Selain itu, hasil pengamatan fisik dan konsultasi menemukan bahwa 7 siswi (10,9%) menunjukkan gejala klinis yang mengarah pada anemia, seperti wajah dan sklera tampak pucat, keluhan pusing, dan merasa cepat lelah meski tidak beraktivitas berat.

Meskipun tidak dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara laboratorium, temuan ini menunjukkan risiko anemia ringan hingga sedang.

Keluhan pusing tanpa tanda anemia juga ditemukan pada 11 peserta (17,2%), terdiri dari 5 siswa dan 6 siswi, yang umumnya muncul saat beraktivitas di pagi hari. Hal ini bisa menjadi petunjuk adanya kelelahan kronis, gangguan pola tidur, atau kekurangan asupan energi. Selain itu, 7 peserta (10,9%) juga melaporkan mengalami gangguan tidur (insomnia) seperti sulit tidur, terbangun di malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun pagi. Masalah ini berisiko menurunkan konsentrasi belajar dan kualitas hidup remaja secara umum. Adapun 31 peserta (48,4%) tidak menunjukkan gejala atau keluhan khusus, namun tetap diberikan edukasi lanjutan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan gaya hidup seimbang.



Gambar 4. Konsultasi antara peserta dan petugas kesehatan

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Dasar Santri SMK Islam Anharul Ulum

No	Kategori Temuan Kesehatan	Jumlah Siswa	Jumlah Siswi	Total	Percentase (%)
1	Tekanan darah rendah (hipotensi)	6	9	15	23,4%
2	Gejala anemia (pucat, pusing, cepat lelah)	0	7	7	10,9%
3	Keluhan sering pusing	5	6	11	17,2%
4	Gangguan tidur (insomnia)	4	3	7	10,9%
5	Tidak ditemukan keluhan atau kondisi khusus	15	16	31	48,4%
Total		30	34	64	100%



Gambar 5. Penutupan kegiatan

4. PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan kesehatan dasar pada 64 santri SMK Islam Anharul Ulum menunjukkan bahwa hampir separuh dari peserta mengalami keluhan atau kondisi kesehatan yang membutuhkan perhatian. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyoroti kerentanan remaja terhadap masalah kesehatan, terutama di lingkungan pesantren yang memiliki pola hidup dan kondisi sosial unik. Temuan 7 siswi (10,9%) menunjukkan gejala klinis anemia seperti pucat, pusing, dan mudah lelah. Hal ini mendukung data bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia meningkat dari 22,7% (2013) menjadi 32% (2018) (Ariana and Fajar, 2024). Anemia pada remaja sangat terkait dengan kebutuhan zat besi yang tinggi karena pertumbuhan pesat dan menstruasi, serta pola makan yang kurang bergizi. Penelitian sebelumnya juga menyoroti bahwa meskipun asupan zat besi mencukupi, remaja tetap berisiko anemia jika bioavailabilitas zat besi rendah atau ada gangguan penyerapan (Putri and Fauzia, 2022).

Sebanyak 23,4% santri mengalami tekanan darah rendah (hipotensi). Hal ini mengindikasikan kemungkinan asupan gizi yang tidak memadai atau gaya hidup yang kurang sehat. Studi menyebutkan bahwa banyak remaja mengalami tekanan darah yang tidak normal karena kurangnya edukasi tentang gaya hidup sehat dan pola makan yang seimbang (Ardian *et al.*, 2022). Pusing yang dialami oleh 17,2% santri bisa jadi merupakan akibat dari kelelahan kronis atau gangguan pola tidur, sebagaimana disebutkan dalam studi-studi tentang stres dan gangguan tidur di lingkungan pesantren (Rahayuningtyas, Nurhakim and Setiawan, 2024).

Sebanyak 10,9% santri melaporkan gangguan tidur. Gangguan tidur pada santri sangat umum karena padatnya aktivitas, tekanan akademik, dan kondisi lingkungan asrama yang tidak kondusif. Penelitian menemukan bahwa stres berhubungan langsung dengan kualitas tidur buruk pada santri, dan aktivitas padat serta ketidakseimbangan waktu istirahat menjadi pemicu utama (Rahayuningtyas, Nurhakim and Setiawan, 2024).

Kesehatan remaja sangat bergantung pada status gizi. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar santri tidak mengalami keluhan, namun hal ini belum tentu mencerminkan kondisi gizi yang optimal. Meskipun status gizi sebagian besar santri tampak baik, asupan energi dan mikronutrien seperti zat besi dan vitamin A masih rendah dibandingkan angka kecukupan gizi (AKG) harian yang dianjurkan (Abdullah *et al.*, 2022). Keterbatasan variasi makanan di pesantren juga disebutkan sebagai faktor penyebab gizi kurang dan stunting (Syakura *et al.*, 2024).

Kegiatan pemeriksaan ini bukan hanya untuk mendeteksi gangguan kesehatan secara dini, tetapi juga sebagai sarana edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan. Pemeriksaan vital signs dan konsultasi singkat memberi santri pemahaman awal tentang kondisi tubuh mereka, yang berpotensi mendorong perubahan perilaku. Edukasi dan skrining kesehatan rutin sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pencegahan masalah kesehatan jangka panjang (Ardian *et al.*, 2022; Syakura *et al.*, 2024).

Gejala-gejala kesehatan yang ditemukan pada santri tidak bisa dilepaskan dari kondisi gizi mereka. Oleh karena itu, selain pemeriksaan kesehatan dasar, pemeriksaan status gizi secara lebih menyeluruh (misalnya pengukuran IMT, LiLA, asupan makan, dan Hb) serta intervensi edukasi gizi menjadi sangat penting untuk dilakukan sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar di SMK Islam Anharul Ulum berhasil mengidentifikasi beberapa masalah kesehatan pada santri. Dari 64 peserta, sebanyak 23,4% mengalami hipotensi, 10,9% menunjukkan gejala anemia, 17,2% mengalami pusing, dan 10,9% melaporkan gangguan tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja di lingkungan pesantren rentan terhadap masalah kesehatan, baik karena pola makan yang kurang, aktivitas padat, maupun tekanan lingkungan. Pemeriksaan ini juga membuka wawasan santri tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Sebanyak 48,4% santri tidak menunjukkan keluhan, tetapi tetap mendapatkan edukasi. Ini penting untuk pencegahan jangka panjang dan pembentukan pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Namun, karena pemeriksaan bersifat dasar, perlu dilakukan skrining lanjutan yang lebih lengkap. Misalnya, tes hemoglobin, evaluasi status gizi, serta penilaian kesehatan mental dan lingkungan. Secara keseluruhan, pemeriksaan ini efektif sebagai upaya deteksi dini dan edukasi awal. Untuk hasil yang optimal, kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkala dan disertai dengan tindak lanjut yang terencana.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, et al. (2022). Gambaran status gizi dan asupan gizi remaja santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), 6–12. <https://doi.org/10.30604/jnf.v5i1.413>
- Adam, Y., et al. (2025). Deteksi dini faktor risiko remaja putri melalui pemeriksaan kesehatan sederhana sebagai implementasi interprofesional collaboration (IPC). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendikia Jenius*, 3(1), 1–12.
- Agustina, A. N., et al. (2024). Upaya menurunkan kejadian anemia melalui program pelayanan kesehatan peduli remaja. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 120–128. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1513>
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja awal tentang kesehatan reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109–120. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>
- Ardian, J., et al. (2022). Pemeriksaan tekanan darah dan konseling gizi pada siswa-siswi SMAN 1 Gerung. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 32–37. <https://doi.org/10.37478/abdi.v2i1.1601>
- Ariana, R., & Fajar, N. A. (2024). Analisis faktor risiko kejadian anemia pada remaja putri: Literatur review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1403>
- Christina, T. Y., et al. (2024). Pesantren sehat: Membangun generasi muda yang peduli kesehatan melalui pembentukan kader kesehatan remaja sebaya. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 222–228. <https://doi.org/10.53860/losari.v6i2.397>
- Febriza, A., et al. (2025). Upaya peningkatan kesehatan melalui edukasi makanan bergizi dan pemeriksaan kesehatan para siswa dan guru di Pondok Pesantren Darul Arqam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 5(3). <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1309>
- Putri, T. F., & Fauzia, F. R. (2022). Hubungan konsumsi sumber zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP dan SMA di wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 400–411. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1540>
- Rahayuningtyas, S. B., Nurhakim, F., & Setiawan. (2024). Tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur santri kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(4), 69–73. <http://dx.doi.org/10.33846/sf15113>
- Ridwan, M., et al. (2023). Skrining kesehatan dalam upaya meningkatkan status kesehatan remaja di Kota Metro. *Jurnal Anestesi*, 1(1), 1–8. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/view/244>
- Sulasthia, S., et al. (2024). Deteksi dini kesehatan remaja melalui pemeriksaan urine dengan metode carik celup. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v4i2.8197>
- Syakura, A., et al. (2024). Screening kesehatan bagi santri dan guru pendidik di pondok pesantren. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 1680–1686. (*Nama jurnal tidak disebutkan lengkap—harap dikonfirmasi*)
- Wahjuni, E. S., et al. (2025). Upaya peningkatan status kesehatan bagi siswa di Sekolah Indonesia Jeddah melalui pemeriksaan kesehatan gratis dan penyuluhan reproduksi

remaja. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(1), 406–419.
<https://doi.org/10.37339/jurpikat.v6i1.2221>

World Health Organization (WHO). (2024). *Transforming adolescent health: WHO's comprehensive report on global progress and gaps.*
<https://www.who.int/indonesia/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>