

## PENYULUHAN DAN CEK KESEHATAN TEKANAN DARAH DAN GULA DARAH “PEKAN TERARAH” DI RW 016 KAMPUNG GUNUNG, KELURAHAN JOMBANG, CIPUTAT, TANGERANG SELATAN

Dalila Eka Saffanah<sup>1</sup>, Geia Celia Al'Ariq<sup>2</sup>, Miska Hairani Sipahutar<sup>3</sup>, Nur Romdhona<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H, Ahmad Dahlan, Cireundeu, 15419

Email: [Dalilaeka20@gmail.com](mailto:Dalilaeka20@gmail.com)

### ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata telah dilaksanakan di RW 016 Kampung Gunung, Kel. Jombang, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, pada tanggal 06 Agustus 2022. Program kerja yang diberikan mengenai kesehatan pada lansia penyuluhan, Cek Kesehatan Tekanan Darah dan Gula Darah secara gratis. Kesehatan warga menjadi salah satu tujuan utama pelaksanaan KKN guna meningkatkan kualitas kesehatan pada individual dan meningkatkan pengetahuan yang berkaitan dengan batasan normal tekanan darah dan gula darah, etiologi, gejala dan komplikasi serta pencegahan. Metode yang digunakan program kegiatan ini menggunakan 2 metode yaitu penyuluhan dan pemeriksaan dini. Hasil yang dicapai dari program Pekan Terarah diantaranya yaitu mengembangkan kesehatan masyarakat dan menambah pengetahuan melalui informasi tentang tekanan darah dan glukosa darah khususnya pada pralansia guna meningkatkan kesadaran warga bahwa kesehatan itu penting. Program Pekan Terarah juga dilaksanakan untuk menumbuh-kembangkan sumber pengetahuan pralansia yang berkualitas sejak dini.

**Kata kunci :** Penyuluhan, Cek Kesehatan, Tekanan Darah, Gula Darah.

### ABSTRACT

The Real Work Lecture has been held at RW 016 Kampung Gunung, Kel. Jombang, Kec. Ciputat, South Tangerang City, on August 6, 2022. Work programs provided on health for the elderly are counseling, Blood Pressure and Blood Sugar Health Checks for free. Community health is one of the main objectives of implementing Community Service Program to improve the quality of health for individuals and increase knowledge related to normal limits of blood pressure and blood sugar, etiology, symptoms and complications and prevention. The method used in this activity program uses 2 methods, namely counseling and early examination. The results achieved from the Focus Week program include developing public health and increasing knowledge through information about blood pressure and blood glucose, especially in the elderly to increase public awareness that health is important. The Focus Week Program is also carried out to develop quality sources of knowledge for the elderly from an early age.

**Keywords:** Counseling, Health Check, Blood Pressure, Blood Sugar.

## 1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu bentuk pendidikan dengan cara memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk hidup di tengah-tengah masyarakat secara langsung mengidentifikasi serta menangani masalah-masalah pembangunan yang dihadapi. KKN dilaksanakan oleh perguruan tinggi dalam upaya meningkatkan isi dan bobot pendidikan bagi mahasiswa dan untuk mendapatkan nilai tambah yang lebih besar pada perguruan tinggi. Melalui program Kuliah Kerja Nyata atau KKN, mahasiswa diharapkan dapat berbagi ilmu dan membantu masyarakat setempat untuk meningkatkan taraf hidup dan memotivasi mereka untuk dapat mengembangkan diri.

KKN adalah kegiatan yang wajib diikuti oleh mahasiswa di sejumlah universitas termasuk di Universitas Muhammadiyah Jakarta. Bagi mahasiswa, kegiatan KKN haruslah dilaksanakan sebagai pemahaman belajar yang baru yang didapatkan di luar kampus yaitu mengabdikan pada masyarakat. KKN harus menekankan aspek pengalaman belajar yang menghubungkan konsep-konsep akademis dengan realitas kehidupan masyarakat.

Program KKN ini merefleksikan pengetahuan teoretik yang disinergikan dengan pengalaman di lapangan serta diharapkan mampu meningkatkan kepribadian mahasiswa dan menumbuhkan rasa percaya diri dalam kehidupan sosial kemasyarakatan. Dengan selesainya KKN mahasiswa harus meningkat potensinya dan merasa memiliki pengetahuan baru, kemampuan baru, dan kesadaran baru tentang masyarakat, bangsa, dan tanah airnya maupun tentang dirinya sendiri, yang akan sangat berguna sebagai bekal menjadi sarjana.

Pelaksanaan program kerja “PEKAN TERARAH (Penyuluhan dan Cek Kesehatan Tekanan Darah dan Gula

Darah)” adalah kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah secara gratis dan diikuti dengan penyuluhan kesehatan. Pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat spignomanometer dan pengecekan Gula darah menggunakan alat ukur GCU meter dengan mengambil darah perifer diujung jari sebagai sampel pemeriksaannya. Penyuluhan yang dilakukan bertujuan untuk menjadikan masyarakat RW 016 Kampung Gunung Kota Tangerang Selatan sadar terhadap kondisi kesehatannya dan dapat menjaga pola hidup sehat. Berdasarkan hasil cek kesehatan dan penyuluhan di RW 016 Kampung Gunung No. 86, Kelurahan Jombang, Kecamatan Ciputat-Tangerang Selatan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat secara signifikan Masyarakat mengetahui pentingnya melakukan pemeriksaan dini dan masyarakat sudah mengetahui status kesehatannya setelah dilakukan pemeriksaan.

Kuliah Kerja Nyata atau KKN ini memberikan banyak dampak perilaku hidup sehat kepada masyarakat, dengan pengecekan Tekanan darah dan Gula darah (PEKAN TERARAH) yang dilaksanakan di RW 016 Kampung Gunung No. 86, Kelurahan Jombang, Kecamatan Ciputat-Tangerang Selatan, tentunya membawa misi yang besar di kemudian hari, harapan-harapan itu kelak mereka akan terbiasa dengan pola hidup sehat dengan makan yang dijaga dan sehat perlu ditekan supaya Masyarakat menyadari sejak dini pentingnya arti sebuah Kesehatan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode program kegiatan PEKAN TERARAH (Penyuluhan, Cek Kesehatan Tekanan Darah dan Gula Darah) ini menggunakan 2 metode yaitu penyuluhan dan pemeriksaan dini. Penyuluhan merupakan ilmu sosial yang mempelajari sistem dan proses perubahan pada individu

dan masyarakat guna terwujudnya perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan, sedangkan pemeriksaan dini adalah salah satu upaya mendeteksi adanya kelainan pada tubuh.

Penyuluhan dan cek kesehatan ini diberikan pada ibu-ibu usia 45-65 tahun atau pralansia, untuk penyuluhan terdiri dari penyuluhan tekanan darah dan penyuluhan gula darah, yang berisikan informasi batasan normal tekanan darah, etiologi, gejala dan komplikasi serta pencegahan. Sedangkan untuk cek kesehatan terdiri dari pengecekan tekanan darah dan gula darah secara gratis. Tujuan penyuluhan dan cek kesehatan ini adalah menjadikan warga RW 016 ada perubahan perilaku yang sehat, dan menambah pengetahuan sehingga warga bisa peduli lagi terhadap kesehatan terutama pada tekanan darah dan gula darah.

Adapun tahapan kegiatan penyuluhan, cek kesehatan tekanan darah dan gula darah di RW 016 Kampung Gunung sebagai berikut :

1. Perijinan  
Menindak lanjuti Surat permohonan dari mitra kader Posyandu Maleo untuk pelaksanaan penyuluhan dan cek kesehatan bagi pralansia.
2. Koordinasi dengan Ketua RT dan RW  
Koordinasi dilakukan dengan ketua RW 016 Kampung Gunung Kelurahan Jombang, Kecamatan Ciputat Tangerang Selatan untuk persetujuan pengadaan kegiatan PEKAN TERARAH.
3. Pemeriksaan cek kesehatan  
Pemeriksaan cek kesehatan pralansia yang dilakukan meliputi tekanan darah dan glukosa darah.
4. Pencatatan hasil cek kesehatan  
Hasil pemeriksaan dicatat pada kartu hasil yang dibagikan kepada pralansia.
5. Daftar Hadir  
Mengisi daftar hadir yang berisikan nama, usia, hasil cek kesehatan tekanan darah dan glukosa darah dan pembagian leaflet kesehatan.

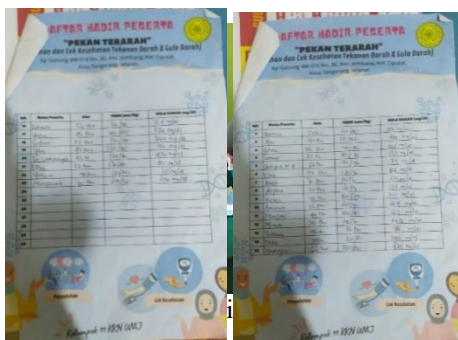
6. Penyuluhan dan sesi tanya jawab  
Setelah proses pengisian daftar hadir dilanjutkan dengan proses penyuluhan yaitu dengan cara memberikan informasi tentang batasan normal tekanan darah, etiologi, gejala dan komplikasi serta pencegahannya. Selesai penyampaian materi selanjutnya diikuti dengan sesi tanya jawab, untuk menjawab pertanyaan seputar kesehatan atau medis kami juga mengundang mahasiwi dari keperawatan STIKes Widya Darma Husada.

### 3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Program PEKAN TERARAH merupakan kegiatan penyuluhan dan cek kesehatan mengenai tekanan darah dan gula darah yang diselenggarakan oleh Kelompok 11 KKN UMJ Tujuan kegiatan ini ialah mencegah penyakit hipertensi dan diabetes pada kelompok berisiko yakni masyarakat pra lansia. Kegiatan PEKAN TERARAH diawali dengan cek kesehatan yang kemudian dilanjut dengan penyuluhan sekaligus tanya jawab mengenai hasil cek kesehatan yang didapat para peserta. Pada program ini, kelompok 11 bekerja sama dengan para kader sebagai mitra untuk bantu menyebarluaskan info dan mengajak masyarakat pra lansia untuk mengikuti kegiatan ini.

Peserta pada kegiatan PEKAN TERARAH ini ialah pra lansia dengan usia 45 tahun – 65 tahun di RW 016 Kampung Gunung, Kel. Jombang, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan. Peserta berjumlah 23 orang beserta para kader sebagai mitra kegiatan ini. Antusiasme para peserta pada saat dilakukan cek kesehatan dan penyuluhan juga tanya jawab mengenai hasil yang mereka dapatkan, sangat membantu acara ini menjadi berjalan secara lancar.

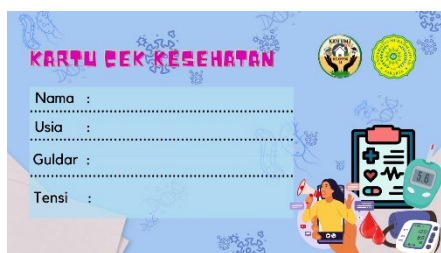
Kegiatan dimulai pada jam 10.00 WIB dengan hadirnya 23 peserta dan para anggota kelompok 11 KKN UMJ. Acara dimulai dengan pembukaan oleh Miska



**Gambar 3.3** Daftar Hadir peserta Hairani Sipahutar selaku MC untuk menyambut ketua rw, para mitra dan juga para peserta. Selanjutnya, MC membacakan teknis mengenai cek kesehatan supaya para peserta dapat dengan tertib dalam mengikuti kegiatan cek kesehatan.

Cek kesehatan yang dilakukan ialah tekanan darah oleh Geia Celia Al'Ariq dan Miska Hairani Sipahutar serta gula darah oleh Dalila Eka Saffanah dan Virgia Azzahra selaku mahasiswi keperawatan STIKes Widya Darma Husada yang membantu dalam program ini.

Hasil pengecekan tekanan darah dan gula darah ditulis pada kartu cek kesehatan yang telah disediakan oleh anggota kelompok dengan format Nama, Usia, Tekanan darah, Gula darah.



**Gambar 3.1** Kartu Cek Kesehatan

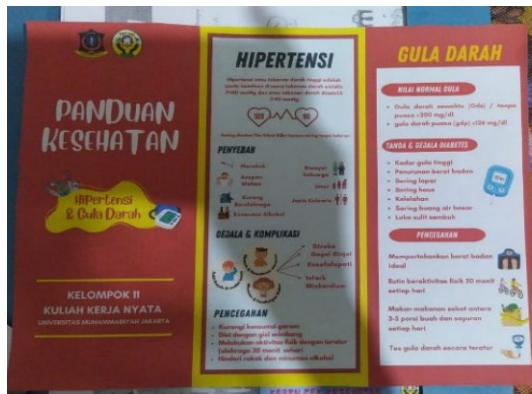
Setelah melakukan 2 pengecekan tersebut, peserta melakukan pengisian daftar hadir di meja anggota kelompok untuk dicatat pada tabel daftar hadir sebagai catatan yang dapat disimpan oleh anggota kelompok, karena kartu cek kesehatan diperbolehkan untuk dibawa pulang. Pada saat setelah pengisian daftar hadir, peserta diberikan snack box beserta leaflet mengenai tekanan darah dan gula darah

Saat semua peserta sudah selesai melakukan cek kesehatan dan pengisian daftar hadir, peserta duduk kembali dengan teratur untuk bersiap pada kegiatan penyuluhan yang akan disampaikan oleh anggota kelompok. Materi yang disampaikan pada penyuluhan ialah Tekanan Darah oleh Geia Celia Al'Ariq dan Gula Darah oleh Dalila Eka Saffanah. Dalam penyuluhan tersebut dijelaskan etiologi, penyebab, tindakan pencegahan, komplikasi penyakit, dan hal-hal yang terkait pada tekanan darah dan gula darah, sehingga para peserta dapat teredukasi dan juga membantu dalam mengubah pola



**Gambar 3.1** Cek Kesehatan

hidup mereka. Setelah penjelasan dari anggota kelompok, diadakan sesi tanya jawab bagi peserta yang ingin mengetahui lebih banyak mengenai materi maupun hasil tekanan darah dan gula darah sewaktu mereka. Pada sesi tanya jawab ini, anggota kelompok juga dibantu oleh Virgia Azzahra dalam penjelasan lebih lanjut. Pada saat penyuluhan berlangsung, antusiasme peserta untuk mendengarkan, memahami dan bertanya sangat tinggi sehingga terjadinya komunikasi 2 arah yang baik.



Gambar 3.5 Leaflet Kesehatan



Gambar 3.9 Foto Bersama Mitra dan Kader Posyandu Maleo



Gambar 3.6 Penyuluhan Tekanan Darah dan Gula Darah



Gambar 3.10 Foto Bersama Peserta



Gambar 3.7 Sesi Tanya Jawab

Kegiatan penyuluhan dan cek kesehatan telah terlaksana. Setelah itu, MC menutup acara dengan memberikan ucapan terima kasih kepada para peserta, para kader sebagai mitra, dan para anggota kelompok yang telah membantu dalam kegiatan ini. Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bagi para peserta maupun para anggota kelompok.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang sudah tertera di atas, dapat disimpulkan bahwa program KKN UMJ dalam pengecekan kesehatan dan penyuluhan pada warga RW 016 kampung gunung dimana tingkat partisipasi dari mulai acara sampai dengan selesai telah berjalan dengan baik, warga antusias dalam mendengarkan informasi yang telah diberikan. Hal ini tidak lepas dari persetujuan RW Dan Para kader yang andil dalam mengajak warga RW 016 kampung gunung untuk ikut dalam program pekan terarah.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah menyetujui pelaksanaan penelitian sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.
2. Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing dan membantu sehingga pengabdian ini berjalan dengan lancar.

3. Semua pihak yang telah membantu tim pengabdian selama melaksanakan kegiatan, sehingga dapat selesai sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Rochmah, W. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam: Diabetes Mellitus pada Usia Lanjut, Edisi Keempat, Pusat Penerbitan IPD FKUI, Jakarta, 2007.

Syardiansah. "Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa." JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam) 7, no. 1 (2019): 57.

Afifah, Anisatun Nur, Annisa Ul Muthohharoh A P, Bunga Aulia Hasnandya, Jannatun Makwa, Khoirul Azis, M Ulin Nuha, Meliya Susanti, Mia Permata Sari,

Muhammad Azmi Zain W, and Shohibul Maqom. "Peran KKN Dalam Pembangunan Masyarakat : Pelaksanaan Sosialisasi Zakat Produktif Sebagai Sarana Untuk Mengaktifkan Kembali Organisasi Badan Amil Zakat" 1, no. 2005 (2019): 193–195.

Anggraini, R. B., and Nurvinanda, R. (2020). Skrining Kesehatan Tentang Hipertensi, Kolestrol Dan Diabetes Militus Di Desa Cengkong Abang Kabupaten Bangka. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol.3:2, pp.346-351.

Berawi, K. N., and Asvita, S. M.( 2016). Efektivitas Terong Belanda untuk Menurunkan Kadar Glukosa dan Kolesterol LDL Darah pada Pasien Obesitas. Medical Journal Of Lampung University, Vol.5:1, pp.102-106