

## Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Cek SehatMu Dalam Rangka Pengelolaan Tekanan Darah dan Gula Darah

Sri Rahayu<sup>1\*</sup>, Beti Kristinawati<sup>1</sup>, Arina Maliya<sup>1</sup>, Ani Syafriati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

### INFO ARTIKEL

Diserahkan:

28/04/2025

Direvisi:

2/05/2025

Diterima

17/05/2025

### Keywords:

Pelatihan,  
Cek SehatMu,  
Pemeriksaan,  
Tekanan Darah,  
Gula Darah

### ABSTRAK

Pemerintah melalui program pemeriksaan kesehatan gratis berupaya untuk melakukan tindakan pencegahan penyakit kronis. Salah satu bentuk pencegahannya yaitu melalui deteksi dini penyakit dengan memberdayakan masyarakat untuk ikut serta dalam pemeriksaan kesehatan. Pelatihan Cek SehatMu merupakan kegiatan pelatihan terkait cek dan kontrol segera tekanan darah dan gula darah masyarakat Muhammadiyah. Adapun kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kader Muhammadiyah dan 'Aisyiyah. Metode yang digunakan yaitu berupa pelatihan tekanan darah dan gula darah. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada tanggal 17 November 2024 dengan hasil sebanyak 23 orang (100%) peserta mampu melakukan cek tekanan darah, dan baru 4 orang (17,4%) yang berani dan mampu melakukan cek gula darah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan ini efektif dan dapat dikatakan berhasil memberdayakan masyarakat untuk mandiri dalam melakukan pemeriksaan kesehatan. Keberadaan kader masyarakat yang sudah dilatih ini semoga dapat memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta akan pentingnya cek kesehatan secara berkala.

Corresponding author email: sr642@ums.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
Copyright@ Author (2025).

## 1. PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia memiliki perhatian yang besar terhadap penyakit kronis karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan. Perhatian pemerintah tersebut meliputi upaya untuk melakukan pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan penyakit. Pemerintah melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) berupaya untuk dapat menekan angka kejadian penyakit, mengontrol penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis [1]. Adapun penyakit kronis yang dimaksud adalah penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan nilai tekanan darah di atas normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg [2]. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa ada kenaikan jumlah prevalensi hipertensi melalui pengukuran data usia  $\geq 18$  tahun sebesar 8,3% dan pada usia  $\leq 18$  tahun sebesar 34,1%. Sedangkan, Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan

tingginya kadar gula darah yaitu GDS lebih dari 200 mg/dL [3]. Prevalensi diabetes di Indonesia meningkat menjadi sekitar 8,5%, dengan sebagian besar kasus adalah diabetes tipe 2 yang erat kaitannya dengan gaya hidup tidak sehat [4]. Fenomena ini menjadi masalah kesehatan di Indonesia dan menjadi perhatian petugas kesehatan untuk dapat melakukan tindakan pencegahan penyakit kronis secara efektif.

Salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan menyelenggarakan pelatihan Cek SehatMu. Adapun singkatan dari Cek SehatMu yaitu Cek dan Kontrol Segera Tekanan Darah dan Gula DarahMu. Pelatihan Cek SehatMu merupakan program yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memantau kondisi kesehatan, khususnya dalam hal pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Pemeriksaan tekanan darah dan gula darah merupakan dua indikator utama yang dapat menggambarkan kondisi kesehatan seseorang secara keseluruhan. Sebelum dilakukan pemeriksaan, perlunya pemahaman akan penyakit tersebut melalui edukasi kesehatan. Hasil pengabdian sebelumnya diketahui bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi setelah diberikan edukasi kesehatan [5]. Demikian halnya saat dilakukan edukasi kesehatan tentang diabetes mellitus [6]. Tekanan darah yang tidak terkontrol dan kadar gula darah yang tinggi dapat menjadi tanda awal dari penyakit serius seperti hipertensi, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk memahami cara melakukan pemeriksaan kedua parameter ini secara berkala agar dapat mendeteksi potensi masalah kesehatan sejak dini.

Tekanan darah yang tidak terkontrol, baik hipertensi atau hipotensi, dapat menimbulkan berbagai komplikasi penyakit, seperti stroke, serangan jantung, penyakit kardiovaskuler, dan kerusakan organ lainnya [2]. Sementara itu, kadar gula darah yang tidak normal dapat menyebabkan penyakit diabetes, dan gangguan metabolisme, serta dapat meningkatkan risiko komplikasi pada organ mata, ginjal, dan saraf [3]. Harapan dari kegiatan ini, peserta paham akan cara yang benar untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, serta memahami batas nilai normal dari kedua parameter tersebut. Peserta akan dilatih untuk dapat mengenali gejala awal yang menunjukkan adanya masalah dengan tekanan darah dan gula darah, sehingga dapat segera melakukan tindakan pencegahan dan mengarahkan untuk segera konsultasi dengan dokter di fasilitas kesehatan terdekat. Program kegiatan pelatihan ini mencakup strategi praktis dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah dengan menggunakan alat-alat yang sederhana, mudah digunakan dan mudah diakses. Pelatihan Cek SehatMu ini diharapkan dapat memberikan pengalaman secara langsung kepada peserta sehingga lebih percaya diri dalam melakukan pemeriksaan kesehatan, baik di rumah maupun di fasilitas yang tersedia di organisasi masyarakat.

Melalui pelatihan Cek SehatMu, diharapkan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, dengan kemampuan yang dimiliki oleh masyarakat untuk melakukan pemeriksaan mandiri terhadap tekanan darah dan gula darah, masyarakat dapat lebih cepat dan tanggap dalam mengambil langkah-langkah pencegahan atau mencari pertolongan medis ke fasilitas kesehatan jika diperlukan. Secara keseluruhan, program ini diharapkan dapat mengontrol masyarakat untuk lebih sehat dan mampu mengelola status kesehatannya dengan lebih baik. Sehingga, program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kader Muhammadiyah dan 'Aisyiyah melalui pelatihan Cek SehatMu.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Program ini telah dilaksanakan dengan lancar pada tanggal 17 November 2024. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan pelatihan Cek SehatMu sejumlah 23 orang yang terdiri dari 3 kader Muhammadiyah, 10 kader 'Aisyiyah, dan 10 santriwati Pondok Pesantren At-Ta'qwa Muhammadiyah Miri, Sragen. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian melalui pelatihan Cek Sehatmu dibagi menjadi 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

### 1) *Persiapan*

Pada tahap ini, dilakukan koordinasi tim pelaksana pengabdian dengan menyusun tim pelaksana yang terdiri dari perawat, dosen, dan mahasiswa; survei lokasi dan audiens dengan mengidentifikasi lokasi kegiatan serta sasaran peserta, penyusunan materi tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah dan gula darah secara berkala, penyediaan alat dan bahan seperti alat ukur tekanan darah (tensimeter manual dan digital), alat cek gula darah (glukometer, strip, alkohol swab, jarum, *safety box*), serta alat tulis dan formulir data dan mengurus izin kegiatan pengabdian kepada pihak terkait.

### 2) *Pelaksanaan*

Meliputi pembukaan kegiatan yaitu sambutan oleh ketua pelaksana dan perwakilan wilayah setempat yaitu ketua ranting 'Aisyiyah Sunggingan, serta penyampaian tujuan kegiatan; kegiatan dilanjutkan pemberian penyuluhan singkat pentingnya deteksi dini penyakit kronis yaitu hipertensi dan diabetes mellitus; kemudian dilanjutkan acara inti yaitu pelatihan Cek SehatMu berupa demonstrasi cara pengukuran tekanan darah dan gula darah secara mandiri atau dengan bantuan pelaksana pengabdian; lalu redemonstrasi pemeriksaan kesehatan dengan melaksanakan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah kepada peserta. Data hasil pemeriksaan dicatat dan didiskusikan secara singkat dengan peserta.

### 3) *Evaluasi*

Terdiri dari pengumpulan data hasil pemeriksaan dengan menganalisis data yang diperoleh untuk mengetahui prevalensi tekanan darah tinggi atau gula darah tinggi dari peserta pelatihan; evaluasi internal melalui diskusi tim mengenai keberhasilan, hambatan, dan hal yang perlu diperbaiki dari kegiatan yang telah dilakukan; dan terakhir penyusunan laporan kegiatan yang mencakup seluruh rangkaian kegiatan dan hasil yang diperoleh.

## 3. HASIL & PEMBAHASAN

Peserta kegiatan ini sebanyak 23 peserta dengan hasil seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pelatihan Cek SehatMu

| Keterlibatan Kader | Tekanan Darah | Gula Darah |
|--------------------|---------------|------------|
| Kader Muhamamdiyah | 3 (13%)       | 1 (4,3)    |
| Kader 'Aisyiyah    | 10 (43,5%)    | 3 (13%)    |
| Santriwati Ponpes  | 10 (43,5%)    | 0          |
| Total Peserta      | 23 (100%)     | 4 (17,4%)  |

Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 23 orang memiliki latar belakang organisasi yaitu 3 kader Muhammadiyah, 10 kader Aisyiyah, 10 santriwati Ponpes At-Ta'qwa Muhammadiyah. Sebanyak 23

(100%) orang peserta yang mengikuti pelatihan mampu melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh peserta telah memahami prosedur pemeriksaan tekanan darah yang telah diajarkan melalui sesi pelatihan dan demonstrasi oleh tim kesehatan. Sementara itu, dari total peserta, hanya 4 (17,4%) orang yang berani dan mampu melakukan pemeriksaan gula darah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman awal tentang cara penggunaan glukometer dan peralatan terkait, serta terbatasnya kesempatan untuk melakukan praktik langsung dalam kelompok besar. Selama sesi pelatihan, peserta menerima pengetahuan dan keterampilan terkait pentingnya pemeriksaan tekanan darah dan gula darah secara berkala.



*Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan Cek SehatMu*

Pelaksanaan pelatihan Cek SehatMu ini difokuskan pada pemeriksaan tekanan darah dan gula darah telah memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan keterampilan masyarakat Muhammadiyah dan 'Aisiyah (Gambar 1). Mengacu pada hasil yang telah diperoleh, berikut ini pembahasan mengenai capaian dan tantangan yang dihadapi selama kegiatan:

#### *1) Kemampuan Peserta Dalam Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah*

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa seluruh peserta yang terlibat dalam pengabdian ini, yakni sebanyak 23 orang, mampu melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan baik dan benar. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan dasar mengenai cara pengukuran atau pemeriksaan tekanan darah telah tersampaikan dengan efektif. Pemeriksaan tekanan darah merupakan keterampilan dasar yang sangat penting, terutama untuk mendeteksi adanya hipertensi yang seringkali samara tau bahkan tidak menunjukkan gejala penyakit pada tahap awal. Hipertensi adalah faktor risiko utama bagi penyakit kardiovaskular, yang menjadi penyebab utama kematian di dunia [7]. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa sekitar 15% orang dewasa memiliki tekanan darah diatas normal [8]. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya melakukan pemantauan atau deteksi dini secara berkelanjutan untuk dapat mencegah terjadinya komplikasi penyakit jangka panjang. Peningkatan kemampuan keterampilan pemeriksaan tekanan darah pada kader di masyarakat dapat membantu mendeteksi penyakit sejak dini dan mencegah adanya komplikasi lebih lanjut.

#### *2) Kemampuan Peserta Dalam Melakukan Pemeriksaan Gula Darah*

Dalam hal pemeriksaan gula darah, hanya 4 orang yang berani dan mampu melakukannya dengan baik dan benar. Hal ini menunjukkan bahwa peserta membutuhkan keberanian untuk memegang alat

pengukur gula darah khususnya jarum (*needle*), dan waktu lebih untuk mempelajari dan berlatih dalam menggunakan glukometer. Pengelolaan diabetes melitus sering kali terhambat oleh karena keterbatasan pengetahuan masyarakat tentang cara pemeriksaan gula darah secara mandiri di rumah. Sebuah hasil pengabdian masyarakat sebelumnya juga mengungkapkan bahwa banyak masyarakat yang belum memahami cara yang tepat dalam melakukan pemeriksaan gula darah, sehingga mereka diberikan pelatihan untuk dapat melakukan pemantauan gula darah secara mandiri (*Self-Monitoring of Blood Glucose*) [9]. Melalui pemantauan gula darah oleh diri sendiri ini, diharapkan masyarakat dapat melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin [10]. Keterampilan pemeriksaan gula darah memerlukan teknik khusus, seperti keberanian memegang alat, penggunaan strip tes dan pengambilan sampel darah yang benar, yang menjadi tantangan tersendiri bagi peserta dalam kegiatan pelatihan ini. Pelatihan penggunaan alat kesehatan secara praktis dan ekonomis di masyarakat sangat penting untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan pemantauan status kesehatannya secara mandiri. Oleh karena itu, pelatihan lebih lanjut yang mendalam dan intensif sangat disarankan supaya banyak peserta yang berani pegang alat dan menguasai teknik pemeriksaan gula darah dengan benar.

### 3) Tantangan Dan Rekomendasi

Tantangan utama yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah keterbatasan waktu, jumlah pelatih atau pendamping pelatihan, dan jumlah alat yang tersedia untuk praktik pemeriksaan gula darah. Berdasarkan temuan, keterbatasan jumlah alat kesehatan khususnya alat glucometer yang hanya tersedia dua (2) buah menjadi hambatan utama dalam mengoptimalkan pelatihan ini. Sementara itu, keberanian untuk memegang jarum dan berhubungan dengan darah juga menjadi penghambat dalam kegiatan ini yang melibatkan keterampilan teknis. Oleh karena itu, rekomendasi untuk kegiatan pengabdian selanjutnya adalah melakukan pelatihan lanjutan dengan kelompok yang lebih kecil supaya peserta dapat berlatih secara serius dan intensif dengan lebih banyak alat yang disediakan. Selain itu, kesadaran masyarakat tentang pentingnya untuk cek kesehatan secara rutin sangat berpengaruh terhadap keberhasilan program ini. Keberhasilan pelatihan Cek SehatMu sangat bergantung pada tingkat pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap penyakit yang akan dicegah, seperti hipertensi [11]. Pemantauan tekanan darah secara rutin penting untuk dilakukan pada orang yang terdiagnosis hipertensi [12]. Demikian juga pemantauan kadar gula darah pada orang yang terdiagnosis diabetes mellitus [13]. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan yang bersifat berkelanjutan, pembentukan kader kesehatan, dan meningkatkan kesadaran masyarakat agar mereka lebih proaktif dalam memantau kesehatan mereka.

Meskipun semua peserta dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan benar; akan tetapi keberanian dan keterbatasan dalam kemampuan pemeriksaan gula darah menunjukkan perlunya tindak lanjut untuk memberikan pelatihan yang lebih mewadahi peserta untuk percaya diri dalam melakukan pemeriksaan gula darah. Oleh karena itu, tindak lanjut yang direkomendasikan untuk pengabdian selanjutnya yaitu penyelenggaraan pelatihan lanjutan yang lebih mendalam dan intensif, serta praktik langsung ke peserta lainnya dalam kelompok yang lebih kecil untuk dapat memastikan peserta mampu memanfaatkan dan menggunakan alat pemeriksaan gula darah secara maksimal dan berhasil melakukan pemeriksaan gula darah.

#### **4. KESIMPULAN**

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan Cek SehatMu berupa pemeriksaan tekanan darah dan gula darah telah berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam hal pemeriksaan kesehatan dasar. Sebanyak 23 orang (100%) peserta yang terlibat dalam kegiatan ini menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah, sementara hanya 4 orang (17,4%) yang dapat melakukan pemeriksaan gula darah dengan benar. Meskipun terdapat kesenjangan dalam kemampuan pemeriksaan gula darah, hal ini memberikan gambaran bahwa pelatihan lebih lanjut sangat diperlukan, terutama untuk keterampilan teknis yang lebih mudah dipahami. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil melatih dan membentuk kader di masyarakat untuk dapat memberikan pelayanan Cek SehatMu terkait pemeriksaan tekanan darah dan gula darah.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami sebagai tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Persyarikatan (LPMP) Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendanai kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan lancar. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada mitra yaitu PRM, PRA ranting Sunggingan, dan Ponpes At-Taqwa Muhammadiyah Miri Sragen yang telah mengizinkan dan memfasilitasi kegiatan ini dengan sangat baik. Kami juga mengucapkan terimakasih banyak atas kontribusi mahasiswa mbak Yolana dan Ika, mas Lutfi dan Dyaz dari Program Studi Keperawatan. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman, dan menjadi ladang pahala bagi kita semua.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Kemenkes RI, “Klub PROLANIS UPK: Berteman dengan Hipertensi dan Diabetes Melitus,” 2022. [Online]. Available: <https://upk.kemkes.go.id/new/klub-prolanis-upk-berteman-dengan-hipertensi-dan-diabetes-melitus>.
- [2] World Heart Federation, “Hypertension,” 2023. [Online]. Available: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/hypertension/>.
- [3] Kementerian Kesehatan RI, “Penyakit Diabetes Melitus,” 2024. [Online]. Available: <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus>.
- [4] Kementerian Kesehatan RI, “Laporan Nasional Riskesdas 2018,” 2018. [Online]. Available: <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>.
- [5] S. Rahayu, S., Arifah, S., Widodo, A., Rahayuningsih, F. B., Kristinawati, B., Dewi, E., ... & Ananta, “Peningkatan Pengetahuan Kader ‘Aisyiyah Tentang Hipertensi Melalui Kegiatan Edukasi Kesehatan,” *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 8, no. 1, pp. 194–202, 2024.
- [6] S. Rahayu, B. Kristinawati, A. Maliya, W. Oktaviana, and D. Pribadi, “Penyegaran kader ‘Aisyiyah tentang diabetes mellitus melalui edukasi kesehatan,” *J. Pengabdi. Masy.*, vol. 5, no. 1, pp. 66–72, 2025.
- [7] WHO, “Hypertension,” *World Health Organization*, 2023. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- [8] M. K. Selano, V. R. Marwaningsih, and N. Setyaningrum, “Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dan Tekanan Darah kepada Masyarakat,” *Indones. J. Community Serv.*, vol. 2, no. 1, p. 38,

- 2020.
- [9] A. Sucipto and S. Fadlilah, “Pelatihan kader tentang Self-Monitoring of Blood Glucose (SMBG) untuk pengendalian gula darah pasien diabetes millitus,” *J. Pengabdi. Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 38–47, 2019.
  - [10] J. Runtu, A. R., Enggune, M., Pondaag, A., Lariwu, C., Sarayar, C., Pondaag, L., ... & Sumarauw, “Penyuluhan kesehatan diabetes mellitus dan deteksi kadar gula darah pada lansia,” *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Nusan.*, vol. 5, no. 1, pp. 1492–1499, 2024.
  - [11] S. Indriawati, R., & Usman, “Pemberdayaan masyarakat sebagai upaya deteksi dini faktor risiko hipertensi,” *J. Surya Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 59–63, 2018.
  - [12] W. Wahyuni, “Peningkatan pengetahuan hipertensi dan pelatihan penghitungan nadi dan pengukuran tekanan darah pada Kader Posyandu di Desa Sidorejo,” *War. LPM*, vol. 1, no. 2, pp. 40–44, 2019.
  - [13] A. Setianingsih and N. Diani, “Hubungan kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus,” *J. Ber. Ilmu Keperawatan*, vol. 15, no. 1, pp. 87–92, 2022