



Peningkatan Kesadaran Kesehatan Dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi Dan Gula Darah Di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa

Increasing Health Awareness In The Community Through Checking Blood Pressure And Sugar In RT 04/RW 08 Rempoa Village

Anggun Nurul Chasanah¹, Suyudi Alimun Hakim², Muhammad Farrel Shaumi³, Renty Anugerah Mahaji Puteri⁴

¹Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeui, 15419

²Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeui, 15419

³Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeui, 15419

⁴Jurusan Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, 15419

Korespondensi E-mail: anngunnurul.ch@gmail.com¹, Suyudialimun@gmail.com², farrelshaumi@gmail.com³, renty.anugerah@umj.ac.id⁴

Article History:

Received: 30 Maret 2023

Revised: 24 April 2023

Accepted: 18 Mei 2023

Keywords: *Tension, Blood Sugar, Public Health*

Abstract: *In this KKN-UMJ 2022 activity, our group took the theme of health in organizing a work program "Increasing Health Awareness in the Community through Checking Tension and Blood Sugar in RT 04 / RW 08 Rempoa Village", in this work program we chose partners in RT 04 / RW 08 Rempoa Village, East Ciputat District, South Tangerang City, because they saw the rise of hypertension and diabetes in the community. The method of implementation carried out in this activity is carried out by offering an examination of blood pressure (tension) and blood sugar then followed by the presentation of material about blood pressure (tension) and blood sugar. After the check was carried out, the test post was given by distributing a questionnaire that tested public knowledge about blood pressure (tension) and blood sugar. After this work program was carried out, there was a significant increase in public knowledge about blood pressure (tension) and blood sugar.*

Abstrak

Dalam kegiatan KKN-UMJ 2022 ini, kelompok kami mengambil tema kesehatan dalam menyelenggarakan program kerja "Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa", dalam program kerja ini kami memilih mitra di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, karena melihat maraknya penyakit hipertensi dan diabetes dalam masyarakat. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan ini dilakukan dengan cara menawarkan pemeriksaan tekanan darah (tensi) dan gula darah kemudian diikuti dengan pemaparan materi tentang tekanan darah (tensi) dan gula darah. Setelah pengecekan dilakukan, pos tes diberikan dengan membagikan kuesioner yang bersifat menguji pengetahuan masyarakat mengenai tekanan darah (tensi) dan gula darah. Setelah dilakukan program kerja ini, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat secara signifikan mengenai tekanan darah (tensi) dan gula darah.

Kata Kunci: Tensi, Gula Darah, Kesehatan Masyarakat

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Jakarta (KKN-UMJ) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan sebagai salah satu wujud dari Catur Dharma perguruan tinggi Muhammadiyah. KKN-UMJ merupakan bagian dari proses pembelajaran mahasiswa melalui berbagai kegiatan langsung ditengah-tengah masyarakat, dan mahasiswa berupaya untuk menjadi bagian dari masyarakat serta secara aktif dan kreatif terlibat dalam dinamika yang terjadi di masyarakat. Keterlibatan mahasiswa bukan saja sebagai kesempatan mahasiswa belajar dari masyarakat, namun juga memberi pengaruh positif dan aktif terhadap pengembangan masyarakat, sehingga memberi warna baru dalam pembangunan masyarakat secara positif.

KKN-UMJ merupakan mata kuliah wajib, yang tercantum dalam kurikulum Universitas Muhammadiyah Jakarta, dan harus ditempuh oleh semua mahasiswa program strata-1 (S1). Mata kuliah KKN di Universitas Muhammadiyah Jakarta disiapkan dalam rangka mengembangkan kompetensi *soft skill* mahasiswa melalui pengalaman riil di masyarakat. Dengan pengalaman tersebut, mahasiswa diharapkan mendapatkan kemampuan generatif yang berupa *lifeskills* (kecakapan hidup) seperti kemampuan berpikir dan bernalar secara analitik, berdasarkan sumber empirik dan realistik, agar dapat merancang dan melaksanakan program, membantu mengatasi permasalahan yang ada, bekerja sama dengan orang lain, mengatur diri sendiri, dan melatih keterampilan dalam bekerja. Dengan demikian, mereka akan mendapatkan wawasan, pengalaman, dan keterampilan dalam bermasyarakat, sebagai nilai tambah selama menempuh kuliah di UMJ.

KKN-UMJ tahun 2022 ini dilaksanakan melalui sistem KKN yang berbasis *online* dimana pendaftaran, pelaporan, pembimbingan dosen DPL, *monitoring* evaluasi, luaran berbasis web www.kkn.umj.ac.id Mahasiswa dapat melakukan KKN dari domisilinya dan membentuk kelompok berdasarkan berbagai disiplin keilmuan dalam membantu masyarakat melalui program pemberdayaan berbasis *online*. Sebagai insentif untuk program KKN-UMJ ini mahasiswa diharapkan dapat diwujudkan dalam program pemberdayaan masyarakat di domisilinya.

Dalam kegiatan KKN-UMJ ini, kelompok kami mengambil tema kesehatan dalam menyelenggarakan program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”**, dalam program kerja ini kami memilih mitra di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, karena melihat maraknya penyakit hipertensi dan diabetes dalam masyarakat. Dikarenakan hal tersebut, dalam rangka memeriksa kesehatan masyarakat RT 04/RW 08 yang menjadi landasan untuk memulai pola hidup dan pola makan yang lebih sehat serta berolahraga untuk menyeimbangi tekanan darah (tensi) dan kadar gula darah.

Tujuan dilaksanakannya kegiatan KKN yang dilakukan di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan adalah:

- a. Untuk mengidentifikasi tekanan darah (tensi) masing-masing masyarakat.
- b. Untuk mengetahui tindakan atau penanganan apa yang tepat dari hasil pengecekan tekanan darah (tensi) yang dilakukan, yang dapat dijadikan landasan untuk memulai hidup yang lebih sehat dengan menjaga pola makan dan berolahraga.
- c. Untuk mengidentifikasi tinggi rendahnya kadar gula darah dalam tubuh masing-masing masyarakat.
- d. Untuk mengetahui tindakan atau penanganan apa yang tepat dari hasil pengecekan kadar gula darah yang dilakukan, yang dapat dijadikan landasan untuk memulai hidup yang lebih sehat dengan menjaga pola makan dan berolahraga.

Serta manfaat dilaksanakannya kegiatan KKN yang dilakukan di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan adalah agar masyarakat yang mengikuti program kerja ini mengetahui kondisi tubuhnya masing-masing, baik dari tekanan darah (tensi) dan kadar gula darah. Dengan diketahuinya tekanan darah (tensi) dan kadar gula darah, masyarakat dapat menggunakan hal tersebut sebagai landasan untuk memulai hidup sehat dengan rutin berolahraga dan menjaga pola makan untuk menyeimbangi tekanan darah (tensi) dan kadar gula darah masing-masing masyarakat. Sedangkan manfaat dilaksanakannya kegiatan KKN dengan program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”**, di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan terhadap individu mahasiswa adalah mengembangkan sikap kepedulian terhadap masyarakat akan Kesehatan dalam melahirkan pola makan yang lebih sehat untuk menyeimbangi tekanan darah (tensi) dan kadar gula darah.

Kegiatan KKN dengan program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”**, dilaksanakan pada kurun waktu terhitung dari 23 Juli - 23 Agustus. Adapun tempat dilaksanakannya program kerja tersebut di rumah Ibu Maryamah, rumah salah satu warga RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan.

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia karena tanpa kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Kesehatan tubuh sangat berperan penting dalam menjalani aktivitas-aktivitas baik dari segi fisik atau pikiran di mana kesehatan merupakan modal utama dalam melakukan aktivitas dalam menjalani kehidupan¹. Dalam mengatasi penyakit yang dialami seseorang maka perlu sistem perawatan kesehatan untuk mengatasi penyakit yang diderita, baik perilaku seseorang menjaga tubuhnya untuk selalu sehat agar jauh dari penyakit².

Salah satu cara mencegah penyakit adalah melakukan pengecekan kesehatan secara teratur, seperti pengecekan tensi (tekanan darah) dan gula darah secara sewaktu maupun berkala. Tekanan darah atau tensi merupakan besaran sangat penting dalam dinamika peredaran darah (Hemodinamika). Tinggi tekanan darah arteri orang dewasa yang normal adalah 120 mmHg untuk tekanan sistolik dan 80 mmHg untuk tekanan diastole. Tinggi tekanan

¹ Irianto, K. *Memahami Berbagai Macam Penyakit* (Bandung: ALFABETA, 2015), hlm. 3.

² Refdinal. *Tingkah Laku Sakit Pasien Dalam Proses Perawatan Di Rumah Sakit* (Surabaya: Skripsi Fisip UA, 2016), hlm. 2.

darah ini bervariasi Antara lain karena umur, jenis kelamin, dan posisi badan. Adapun yang menimbulkan variasi tinggi tekanan darah arteri karena posisi badan saat pengecekan berlangsung³.

Gula darah adalah bahan bakar tubuh yang dibutuhkan untuk kerja otak, sistem saraf, dan jaringan tubuh yang lain. Gula darah yang terdapat di dalam tubuh dihasilkan oleh makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak. Jika gula darah Anda tinggi, itu berarti ada gangguan pada fungsi pankreas untuk menghasilkan insulin. Selain itu ada beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan meningkatnya kadar gula darah antara lain, asupan gula yang berlebihan, stres yang berlebihan dan kurangnya olah raga. Kadar gula (glukosa) normal pada manusia berkisar antara 70 – 110 mg/dl setelah berpuasa selama 8 jam. Dua jam setelah makan kadar glukosa seharusnya di bawah 200 mg/dl⁴.

Dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Program kerja “**Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa**”, kami juga memberitahukan tips untuk menjaga agar tekanan darah dan kadar gula darah tetap normal. Adapun tips menjaga tekanan darah agar tetap normal⁵ adalah sebagai berikut:

- a. Mengonsumsi makanan bernutrisi, untuk menjaga tekanan darah tetap normal. Dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran, makanan rendah lemak, biji-bijian, serta makanan dan minuman rendah lemak.
- b. Membatasi asupan kafein, konsumsi kafein berlebih dapat meningkatkan tekanan darah. Untuk menjaga tekanan darah tetap normal, disarankan untuk mengurangi minum minuman berkafein, seperti kopi, teh, dan minuman bersoda, serta perbanyak mengonsumsi air mineral.
- c. Berolahraga secara rutin, rutin melakukan aktivitas fisik atau berolahraga minimal 30 menit setiap harinya dapat mempertahankan tekanan darah tetap normal.
- d. Mengelola stres, untuk meringankan stres dapat dilakukan beberapa teknik mengelola stres, seperti melatih pernapasan, meditasi, dan senam pilates.

Adapun tips menjaga kadar gula darah agar tetap normal⁶ adalah sebagai berikut:

- a. Menjalani pola makan sehat dan bergizi seimbang, untuk mengontrol gula darah, Anda juga dianjurkan untuk membatasi asupan gula sebanyak maksimal 24 gram atau sekitar 6 sendok teh per hari.
- b. Berolahraga secara rutin, olahraga merupakan bagian penting dalam mengendalikan gula darah. Saat berolahraga, hormon insulin membawa gula darah ke dalam otot agar bisa mendapatkan energi untuk bergerak. Alhasil, kadar gula darah pun akan turun.
- c. Mengurangi stres, stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan kadar gula darah. Ini karena hormon kortisol yang dihasilkan tubuh saat stres dapat memengaruhi kinerja

³ Taiyeb, A. Mushawwir dkk. *Penuntun Anatomi dan Fisiologi Manusia* (Makassar: Jurusan Biologi FMIPA UNM, 2016), hlm. 7.

⁴ Situmeang, S. M., Setiyawati, D., & Suparni, S, ‘Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan (Tensi Darah, Hb, Kolesterol, Gula Darah, Asam Urat) di Desa Telaga Sari Tanjung Morawa’, *Jurnal Mitra Prima*, Vol. 2, No. 1 (Maret 2020), 43-47.

⁵ Kemenkes RI. *Buku Pintar Kader Posbindu PTM* (Jakarta: Kemenkes RI, 2019), hlm. 39.

⁶ Febrinasari, Ratih Puspita, dkk. *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam* (Surakarta: UNS Press, 2020), hlm. 31.

insulin. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengendalikan stres agar kadar gula darah tetap normal.

- d. Mengonsumsi obat-obatan, untuk mengendalikan gula darah, terkadang juga memerlukan obat anti diabetes.

Sasaran pada kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”**, adalah masyarakat umum yang bertempat tinggal di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan. Adapun peserta yang ikut serta dalam program kerja kami ada 45 peserta yang rata-rata berusia 53 tahun yang terdiri atas Ibu-Ibu Rumah Tangga dan Bapak-Bapak RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan.

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan Program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”**, metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan ini dilakukan dengan cara menawarkan pemeriksaan tekanan darah (tensi) dan gula darah kemudian diikuti dengan pemaparan materi tentang tekanan darah (tensi) dan gula darah yang bertujuan agar peserta yang datang lebih paham akan tekanan darah (tensi) dan gula darah serta dapat menerapkan pola hidup yang sehat dari pemaparan materi yang kelompok kami paparkan.

Alat dan bahan yang digunakan dalam memeriksa tekanan darah (tensi) adalah alat ukur tekanan darah (tensi) digital (*digital sphygmomanometer*). Adapun prosedur pelaksanaan pengecekan tekanan darah (tensi) adalah sebagai berikut:

- a. Mengingatkan pasien untuk berada dalam keadaan tenang dan istirahatkan pasien dari seluruh aktivitas selama kurang lebih 15 menit sebelum dilakukan pengukuran.
- b. Pasien diposisikan dalam kondisi duduk dengan posisi kaki tidak menyilang dan kedua telapak kaki menapak pada lantai.
- c. Komunikasikan pada pasien untuk menyingsingkan pakaian yang menutupi lengan kanan hingga sekitar 2 cm di atas garis siku (lengan pasien tidak terjerat oleh lengan pakaian yang telah disingsingkan sebelumnya).
- d. Memasangkan manset pada lengan secara perlahan dengan memperhatikan posisi selang, yakni sejajar dengan jari tengah lengan kanan.
- e. Setelah manset menempati posisi yang benar, rekatkan manset dengan tekanan sedang (tidak terlalu longgar dan juga tidak terlalu erat).
- f. Memosisikan alat pengukur tekanan darah sebisa mungkin sejajar dengan dada kiri (posisi jantung).
- g. Menginstruksikan pasien untuk tetap tenang selama pemeriksaan dan menganjurkan pasien untuk tidak berbicara selama proses pengukuran tekanan darah. Memastikan lengan pasien telah diposisikan dengan benar dan telapak tangan pasien dalam keadaan terbuka secara rileks (tidak menggenggam). Serta memastikan pula selang yang terdapat pada alat pengukur tekanan darah dalam keadaan lurus, bebas dari tekanan maupun lekukan.

- h. Tekan tombol “START/STOP” untuk mengaktifkan alat pengukur tekanan darah.
- i. Biarkan alat pengukur tekanan darah melakukan proses pengukuran tekanan darah hingga seluruh parameter yang ingin diukur (tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, mean arterial pressure, dan nadi) terbaca pada monitor.
- j. Memastikan pasien tetap rileks hingga proses pengukuran berikutnya
- k. Mencatat hasil pengukuran tekanan darah (tensi).

Alat dan bahan yang digunakan dalam memeriksa gula darah adalah sebagai berikut:

- a. Alat periksa gula darah digital (*glucometer*).
- b. Gluko tes strip (strip gula darah).
- c. Lanset dan alat pendorongnya (*lancing device*).
- d. Swab alkohol 70 %.
- e. Plastik/tempat sampah.
- f. Lembar hasil periksa dan alat tulis.

Adapun prosedur pelaksanaan pengecekan gula darah adalah sebagai berikut:

- a. Berikan salam, mencatat nama pasien.
- b. Menjelaskan tujuan dan prosedur pengecekan gula darah.
- c. Mempersilahkan pasien untuk bertanya atau melakukan sesuatu sebelum kegiatan dilakukan.
- d. Mengatur posisi yang nyaman bagi klien.
- e. Memasukkan gluko strip kedalam *glucometer*.
- f. Memasukkan lancet kedalam *lancet device*.
- g. Membersihkan ujung jari klien yang akan ditusuk lancet dengan alkohol swab.
- h. Meletakkan *lancet device* diujung jari klien, dan tekan *lancet device* seperti menekan pena.
- i. Masukkan darah yang keluar kedalam gluko strip (harus searah).
- j. Tunggu hingga hasil keluar.
- k. Sampaikan hasil gula darah pada pasien.
- l. Mencatat hasil pengukuran gula darah.



Gambar 1. Alat Pengecekan Tensi dan Gula Darah, *Lancet Device*, serta *Alcohol Swipe*.



Gambar 2. Strip Gula Darah.

Dalam kegiatan ini anggota kelompok kecil dengan program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”** membagi-bagi tugas dalam pelaksanaan kegiatan tersebut yaitu, Amalia Diah Kusumawardhani bertugas memeriksa tekanan darah (tensi) serta menanggapi konsultasi dari peserta mengenai tekanan darah (tensi), Muhammad Farrel Shaumi bertugas memeriksa kadar gula darah serta menanggapi konsultasi dari peserta mengenai gula darah, dan Anggun Nurul Chasanah bertugas mencatat hasil tekanan darah (tensi) dan kadar gula darah, serta membantu peserta kegiatan dalam pengisian kuesioner.

HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pengetahuan masyarakat mengenai tekanan darah (tensi) dan gula darah sebelum program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”** menunjukkan bahwa dari 45 orang masyarakat, 30 orang tidak mengetahui tekanan darah (tensi) dan kadar gula darah yang normal dan hanya 10 orang yang menyatakan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan.



Gambar 3. Pemberian Brosur Mengenai Tekanan Darah (Tensi) dan Gula Darah Kepada Peserta.



Gambar 4. Brosur Mengenai Tekanan Darah (Tensi) dan Gula Darah Kepada Peserta (Halaman 1).



Gambar 5. Brosur Mengenai Tekanan Darah (Tensi) dan Gula Darah Kepada Peserta (Halaman 2).

Setelah dilakukan program kerja tersebut dengan pemaparan materi mengenai tekanan darah (tensi) dan gula darah yang kelompok kami paparkan, serta pengecekan kesehatan (cek tensi dan gula darah) kepada masyarakat RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, dilakukan pos tes dengan membagikan kuesioner yang bersifat menguji pengetahuan masyarakat mengenai tekanan darah (tensi) dan gula darah setelah dilakukannya program kerja tersebut, hasilnya menunjukkan bahwa semua masyarakat (45 orang) telah mengetahui tekanan darah (tensi) dan kadar gula darah yang normal, juga masyarakat, dari pengisian kuesioner tersebut, mengetahui pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan maupun secara sewaktu atau berkala.



Gambar 6. Pengecekan Gula Darah ke Peserta.



Gambar 7. Pengecekan Tekanan Darah (Tensi) ke Peserta.

Setelah dilakukan pos tes dari kuesioner kami mengadakan kuis untuk memeriahkan acara seraya mengecek pengetahuan peserta kegiatan mengenai tekanan darah (tensi) dan gula darah dari pemaparan materi yang telah kami berikan.



Gambar 8. Membantu Peserta Kegiatan dalam Pengisian Kuesioner.



Gambar 9. Juara 1 Kuis Mengenai Tekanan Darah (Tensi) dan Gula Darah.

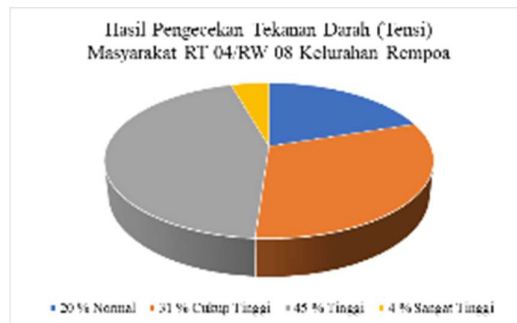


Gambar 10. Juara 2 Kuis Mengenai Tekanan Darah (Tensi) dan Gula Darah.



Gambar 11. Juara 3 Kuis Mengenai Tekanan Darah (Tensi) dan Gula Darah.

Adapun hasil pengecekan tekanan darah (tensi) masyarakat RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, sebagai berikut:



Gambar 12. Hasil Pengecekan Tekanan Darah (Tensi) Masyarakat RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa.

Adapun hasil pengecekan kadar gula darah masyarakat RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, sebagai berikut:



Gambar 13. Hasil Pengecekan Kadar Gula Darah Masyarakat RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa.

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”** ini diakhiri dengan foto bersama dengan peserta kegiatan, yaitu Ibu-Ibu RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa dan penyerahan sertifikat penghargaan kepada RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa yang diwakilkan oleh Ibu RT 04/RW 08.



Gambar 14. Foto Bersama dengan Peserta Kegiatan (Ibu-Ibu RT 04/RW 08).



Gambar 15. Penyerahan Sertifikat Penghargaan Kepada RT 04/RW 08 yang Diwakilkan oleh Ibu RT 04/RW 08.

Setelah melakukan program kerja “**Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa**”, dari pemaparan materi mengenai tensi dan gula darah, serta pengecekan tensi dan gula darah, respon dari Ibu-Ibu yang menjadi sasaran program kerja kami, mereka menerima dengan tangan terbuka dan senang hati. Ibu-Ibu tersebut berterima kasih dengan kami yang telah melakukan pemaparan materi mengenai tensi dan gula darah yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengecek kesehatan dan pengecekan kesehatan (cek tensi dan gula darah) secara gratis. Selain itu, adapun kendala yang dihadapi saat program kerja dilakukan:

- a. Tidak sesuai jumlah masyarakat yang kami harapkan, sebelumnya kami telah berkomunikasi dengan Ketua dan Ibu RT 04/RW 08, yang menginformasikan bahwa yang akan datang dalam pengecekan kesehatan tersebut adalah 70 orang, sedangkan yang datang hanya 45 orang.
- b. Kurang tersedianya kelengkapan tempat pengecekan (seperti meja untuk melakukan pengecekan) sehingga tidak terarahnya alur pengecekan yang mengakibatkan tidak kondusifnya pengecekan yang berlangsung.
- c. Kurangnya antusiasme masyarakat dalam menerima dan mencerna materi yang kami paparkan dalam program kerja kelompok kami yang disebabkan oleh ketakutan dalam pengecekan tensi dan gula darah.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan program kerja “**Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa**”, kepada masyarakat RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, adapun kesimpulan yang dapat diambil dari program kerja tersebut:

- a. Terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat secara signifikan mengenai tekanan darah (tensi) dan gula darah.
- b. Masyarakat mengetahui kadar normal dari tekanan darah (tensi) dan kadar gula darah dari pemaparan materi mengenai tekanan darah (tensi) dan gula darah.
- c. Masyarakat mengetahui pentingnya melakukan pemeriksaan dini, serta masyarakat sudah mengetahui status kesehatannya masing-masing setelah dilakukan pengecekan kesehatan (cek tensi dan gula darah).
- d. Masyarakat mengetahui tindakan atau penanganan apa yang tepat dari hasil pengecekan tekanan darah (tensi) yang dilakukan dan dari pengecekan tersebut dapat dijadikan landasan untuk memulai hidup yang lebih sehat dengan menjaga pola makan dan berolahraga.

Dalam program kerja “**Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa**” di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, kami mengharapkan kedepannya peluang untuk kegiatan Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Jakarta (KKN-UMJ) akan ada lagi yang membuat program kerja di daerah tersebut.

Serta diharapkan dengan telah dilakukannya program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”** di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, benar-benar meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat dan memulai pola hidup yang lebih sehat dari sebelumnya.

Adapun rekomendasi saran dari kelompok kami mengenai pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Jakarta (KKN-UMJ) 2022 agar lebih mengoptimalkan durasi kegiatan KKN-UMJ 2022 dalam hal pelaksanaan kegiatan agar lebih memberikan dampak positif secara langsung kepada masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan KKN-UMJ 2022.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Kelompok 77 dapat menyelesaikan kegiatan Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Jakarta (KKN-UMJ) Tahun 2022 dengan program kerja **“Peningkatan Kesadaran Kesehatan dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi dan Gula Darah di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa”**, terhitung sejak tanggal 22 Juli - 23 Agustus 2022 di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan dengan baik.

Pelaksanaan Penyusunan SEMNASKAT (Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat) Kuliah Kerja Nyata ini diajukan untuk memenuhi kelulusan mata kuliah Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kami menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, dari masa pelaksanaan program kerja hingga penyusunan laporan ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, kami mengucapkan terimakasih kepada:

- a. Universitas Muhammadiyah Jakarta, selaku kampus yang menaungi kegiatan KKN-UMJ 2022.
- b. Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta (LPPM UMJ), selaku lembaga yang menaungi kegiatan KKN-UMJ 2022.
- c. Bapak Dr. Ma'mun Murod, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- d. Ibu Prof. Dr. Tri Yuni Hendrawati, M.Si., IPM, selaku Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- e. Ibu Dr. Lusi Andriyani, S.IP., M.Si., selaku Ketua KKN Reguler Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- f. Bapak Muhamad Mahfudin, selaku Ketua RT 04/RW 08 dan Ibu Titin Purnama, selaku Ibu RT 04/RW 08, yang banyak membantu peserta KKN dalam melaksanakan program kerja di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan.
- g. Ibu Renty Anugerah Mahaji Puteri, ST., MT., selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah banyak membimbing kami dengan memberikan saran dan ilmu pengetahuan demi terlaksananya kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini.
- h. Seluruh teman-teman mahasiswa KKN Kelompok 77 yang memberi inspirasi dan kerjasamanya dalam menjalankan kegiatan KKN ini.

- i. Kepada keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan material yang tidak terhingga kepada penulis.
- j. Semua pihak yang turut membantu dan memberikan dukungan selama penulis melaksanakan KKN dan Penyusunan laporan yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrinasari, Ratih Puspita, dkk. (2020). *Buku Saku Diabetis Melitus Untuk Awam*. Surakarta: UNS Press.
- Irianto, K. (2015). *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Bandung: ALFABETA.
- Kemenkes RI. (2019). *Buku Pintar Kader Posbindu PTM*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Refdinal. (2016). *Tingkah Laku Sakit Pasien Dalam Proses Perawatan Di Rumah Sakit*. Surabaya: Skripsi Fisip UA.
- Situmeang, S. M., Setiyawati, D., & Suparni, S. (2020). 'Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan (Tensi Darah, Hb, Kolesterol, Gula Darah, Asam Urat) di Desa Telaga Sari Tanjung Morawa', *Jurnal Mitra Prima*, Vol. 2, No. 1. 43-47.
- Taiyeb, A.Mushawwir dkk. (2016). *Penuntun Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Makassar: Jurusan Biologi FMIPA UNM.