

PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PROGRAM CEK KESEHATAN GRATIS DI POSYANDU CIMALA

Genta Nugraha^{1*}, Elan Khoeruman², Vera Nurviana¹, Korry Novitriani³, Ratna Wulandari¹, Anita Fauzia Rahma¹, Sabila Pradina Cahyani¹, Tita Puspitasari¹, Mardiyah Nur Asrie M¹, Zahra Annisa Maulida¹, Fadhilathul Nurliawati¹, Alif Naufal Muhammad¹, Ihsan Nur Arifan¹, Chinda Sulistia A¹, Kirana Johar Arif¹, Safira Qolbun Nabila⁴, Nurtsalits Az-zahra⁵, Rizki Fuzia Putra A¹, Hani Hanjani¹, Regita Putri Cahyani¹, Gina Raudatul Jannah¹.

¹Program Studi S1 Farmasi Universitas Bakti Tunas Husada

²Program Studi S1 Bisnis Digital Universitas Bakti Tunas Husada

³Program Studi D3 Teknik Laboratorium Medis Universitas Bakti Tunas Husada

⁴Program Studi S1 Kewirausahaan Universitas Bakti Tunas Husada

⁵Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit Universitas Bakti Tunas Husada

*Korespondensi: gentanugraha25@gmail.com

ABSTRACT

The Free Health Check (CKG) program at the Cimala Integrated Health Post (Posyandu) is a community service initiative aimed at increasing public awareness of the importance of regular health examinations as a preventive measure against non-communicable diseases. The activity was carried out by students of the Community Service Program (KKN) of Bakti Tunas Husada University, in collaboration with the Sukaratu Public Health Center and the Indrajaya Village Midwife, on August 5, 2025. A total of 57 residents of Cimala Hamlet participated in blood pressure, random blood sugar, and weight checks, accompanied by health education promoting healthy lifestyles. The results showed that approximately 58% of participants were at risk of hypertension, and several cases of hypoglycemia and severe hyperglycemia were identified. These findings indicate that public awareness of health monitoring and early detection remains limited. Through this activity, residents gained a better understanding of their health conditions and preventive measures applicable in daily life. The CKG program has proven to be an effective tool for early screening, health education, and strengthening the role of community health cadres in promoting healthy living behaviors at the community level.

Keywords: Free Health Check, Health Awareness, Hypertension, Blood Sugar, Community Service, Cimala Integrated Health Post.

ABSTRAK

Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) di Posyandu Cimala merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran warga terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin sebagai langkah awal pencegahan penyakit tidak menular. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Bakti Tunas Husada bekerja sama dengan Puskesmas Sukaratu dan Bidan Desa Indrajaya pada tanggal 5 Agustus 2025. Sebanyak 57 warga Dusun Cimala berpartisipasi dalam pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, dan berat badan, disertai edukasi mengenai gaya hidup sehat. Hasil pemeriksaan menunjukkan sekitar 58% peserta berisiko hipertensi, serta ditemukan beberapa kasus hipoglikemia dan hiperglikemia berat. Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap kontrol kesehatan dan pentingnya deteksi dini. Melalui kegiatan ini, masyarakat mendapatkan pemahaman lebih baik tentang kondisi kesehatan mereka serta langkah pencegahan yang dapat dilakukan di rumah. Program CKG terbukti menjadi sarana efektif dalam skrining awal, edukasi kesehatan, dan penguatan peran kader posyandu dalam mendorong perilaku hidup sehat di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Cek Kesehatan Gratis, Kesadaran Kesehatan, Hipertensi, Gula Darah, Pengabdian Masyarakat, Posyandu Cimala.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dalam hidup manusia dan berpengaruh pada seberapa produktif dan berkualitas hidup kita (Farochi et al. 2024:2). Di Indonesia, usaha untuk membuat

kesehatan masyarakat lebih baik masih menghadapi banyak masalah. Salah satu masalah besar adalah kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur (Arianti et al. 2023:3).

Pemeriksaan kesehatan adalah langkah penting untuk menemukan risiko penyakit yang bisa bertambah parah dan membantu mencegahnya, termasuk melakukan rehabilitasi, agar kesehatan masyarakat bisa meningkat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 13, 2022). Tujuan utama dari pemeriksaan kesehatan adalah agar kita bisa menurunkan risiko terkena penyakit atau menyembuhkannya dengan cara yang lebih baik. Pemeriksaan ini dilakukan untuk mengecek apakah seseorang sakit atau tidak (Pramaswari & Fatah, 2023).

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering kali menyebabkan pembuluh darah berubah, yang bisa membuat tekanan darah semakin tinggi (Anshari, 2020). Tekanan darah tinggi adalah penyebab utama masalah serius seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penyakit ini sering disebut "pembunuh diam-diam" karena banyak orang yang mengalaminya tidak merasakan gejala apapun (Erdana, 2020).

Diabetes Mellitus adalah kondisi dimana ada kadar gula darah yang sangat tinggi dan ini bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang lebih serius akibat gangguan hormonal (Angger, 2020). Cara mudah untuk mengetahui apakah seseorang mungkin mengidap diabetes adalah dengan memeriksa tingkat gula darah. Meskipun pemeriksaan ini tidak selalu menunjukkan bahwa seseorang memiliki diabetes, tetapi ini bisa menjadi cara untuk melihat kadar gula darah yang ada. Dengan informasi ini, seseorang bisa mengontrol dan mengambil langkah-langkah untuk mencegah masalah serius di masa depan.

Dalam pembangunan kesehatan yang melibatkan masyarakat, mahasiswa ikut serta melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai cara untuk mempromosikan kesehatan yang efektif. Mahasiswa sebagai agen perubahan dapat menyebarkan informasi kesehatan dengan cara yang mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik warga dusun Cimala. Kegiatan KKN yang berfokus pada cek kesehatan juga membantu memperkuat hubungan antara universitas dengan masyarakat, terutama di kalangan ibu-ibu. Mahasiswa tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membantu mengubah perilaku warga dusun cimala.

METODE

Tempat dan Waktu. Dilaksanakan di Posyandu Cimala. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan: Kesiadaan pihak kader Posyandu untuk berpartisipasi dalam kegiatan KKN, Representativitas Posyandu sebagai lembaga Kesehatan di wilayah tersebut dan Relevansi dengan program kerja kkn yang telah direncanakan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 5 Agustus 2025. Dimulai pada pukul 08.00 – 11.00 WIB. Dengan sasarannya adalah warga dusun Cimala.

Metode Pengabdian. Kegiatan ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan promotif dan preventif melalui pelaksanaan Cek Kesehatan Gratis (CKG) yang dipadukan dengan edukasi kesehatan. Desain pelaksanaan menggunakan metode deskriptif analitik untuk menggambarkan kondisi kesehatan peserta serta mengevaluasi tingkat kesadaran mereka terhadap pemeriksaan kesehatan rutin. Menggunakan metode analisis kuantitatif dengan deskriptif analitik. Variabel Utama yaitu: Implementasi Program CKG : meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan, Cek Kesehatan Gratis : sebelum dan sesudah program dan Pengetahuan warga dusun Cimala tentang CKG : tingkat pemahaman konsep kesehatan.

Prosedur Pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap :

1. Tahap Persiapan: Mengadakan koordinasi dengan pihak Posyandu dan Kader Kesehatan. Menyiapkan alat pemeriksaan seperti Tensimeter, Glukometer, dan Timbangan.
2. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, kemudian dilakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, dan berat badan. Hasil pemeriksaan dicatat dalam formulir

rekap. Setelah itu, peserta diberikan edukasi mengenai hasil pemeriksaan beserta tips pencegahan penyakit.

3. Tahap Evaluasi: Data hasil pemeriksaan dianalisis untuk mengetahui gambaran kondisi kesehatan masyarakat. Hasil evaluasi kemudian dibahas bersama kader Posyandu sebagai masukan untuk tindak lanjut kegiatan.

Tahap pengumpulan data dilakukan melalui observasi bersama pihak-pihak terkait, dilanjutkan dengan wawancara untuk memperoleh informasi yang valid dari sumber yang berwenang. Selain itu, dokumentasi memegang peran penting sebagai bukti sekaligus media sosialisasi kepada masyarakat mengenai program cek kesehatan gratis yang akan dilaksanakan. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis dengan metode deskriptif-analitik, yaitu teknik sederhana yang dilakukan dengan mendeskripsikan serta menyelaraskan data yang diperoleh dengan rencana program cek kesehatan gratis yang akan dijalankan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Cek Kesehatan Gratis (CKG) yang diselenggarakan di Posyandu Cimala pada tanggal 5 Agustus 2025 dimulai pukul 08.00 WIB hingga selesai, merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan kepedulian warga terhadap kesehatan. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh warga Dusun Cimala, dengan total peserta tercatat sekitar 57 orang. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan hasil kolaborasi antara mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Bakti Tunas Husada, Puskesmas Sukaratu, serta Bidan Desa setempat. Bentuk pelayanan kesehatan yang diberikan meliputi pemeriksaan gula darah sewaktu, pengecekan tekanan darah, dan penimbangan berat badan. Partisipasi aktif serta antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan ini menunjukkan bahwa warga Dusun Cimala memiliki kesadaran yang cukup tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Selain memberikan layanan pemeriksaan, kegiatan ini juga menjadi ajang edukasi kesehatan, dimana warga mendapatkan penjelasan langsung mengenai kondisi kesehatan mereka serta langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan penyakit secara sederhana, sehingga diharapkan dapat mendorong perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan gula darah



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan tekanan darah

Skrining kesehatan pada 57 warga Dusun Cimala mengungkap temuan penting yang dapat menjadi dasar intervensi. Berdasarkan kriteria lapangan (tekanan sistolik >120 mmHg atau diastolik >80 mmHg), tercatat sekitar 33 orang ($\pm 58\%$) memiliki tekanan darah tinggi, sedangkan 24 orang ($\pm 42\%$) berada pada kategori normal menurut penilaian tim. Ambang ini lebih sensitif dibandingkan batas diagnostik hipertensi menurut WHO ($\geq 140/90$ mmHg), sehingga hasil tersebut lebih tepat dilihat sebagai indikasi awal risiko hipertensi yang perlu dikonfirmasi melalui pengukuran ulang. Faktor-faktor seperti usia, riwayat keluarga, obesitas, kebiasaan konsumsi garam tinggi, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan adanya penyakit penyerta (misalnya diabetes atau gangguan ginjal) diduga berkontribusi terhadap tingginya angka ini. Selain itu, terbatasnya akses layanan kesehatan dan jarangny pemeriksaan rutin membuat banyak kasus baru teridentifikasi saat kegiatan massal seperti CKG.

Sementara itu, kasus hipotensi (TD <90/60 mmHg) tidak dominan, namun pengukuran tunggal tetap rentan dipengaruhi kondisi sesaat seperti efek *white-coat*, posisi tubuh, aktivitas sebelum pemeriksaan, atau kesalahan alat.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Gratis

No	Nama (Inisial)	TD (mmHg)	GDS	BB
1	OH	235/105	150	47
2	MN	139/83	149	48
3	AH	157/80	124	49
4	AN	172/99	170	49
5	HI	110/70	62	56
6	AG	216/100	443	34
7	MI	129/87	90	43
8	MA	115/81	87	46
9	GA	125/87	116	60
10	YI	147/94	117	65
11	FH	117/80	80	52
12	EI	113/80	34	42
13	TI	123/82	152	65
14	SK	128/76	35	48
15	NI	125/70	33	58
16	SA	106/66	86	48
17	AH	118/84	108	69
18	EN	119/89	78	58
19	EA	133/84	84	54
20	AI	123/75	72	45
21	AU	133/90	86	65
22	AH	154/89	137	52
23	EH	176/115	76	42
24	RA	160/98	84	45
25	NG	18/85	96	50
26	LA	153/100	74	47
27	EI	155/89	103	50
28	DI	131/90	74	48
29	RS	146/112	97	65
30	SI	168/115	87	50
31	OH	170/151	289	63
32	IA	150/101	87	65
33	NH	148/97	110	70
34	NA	138/90	89	53
35	AT	145/94	84	65
36	NR	104/85	64	66
37	NG	118/84	11	63
38	HA	130/89	111	61

No	Nama (Inisial)	TD (mmHg)	GDS	BB
39	DA	130/90	89	45
40	RI	120/90	90	49
41	NR	124/81	86	53
42	MA	101/74	97	47
43	YH	121/90	90	67
44	AN	134/83	182	64
45	IA	125/88	75	40
46	HI	109/75	101	38
47	ZA	107/71	110	52
48	KA	109/77	103	55
49	KH	112/82	74	54
50	RN	117/86	111	66
51	WH	114/74	76	78
52	NA	137/87	109	48
53	NG	137/83	106	52
54	AM	138/ 84	180	48
55	EK	118/77	88	55
56	ZB	137/76	132	39
57	TN	142/100	82	50

Pada pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), mayoritas peserta berada dalam rentang normal, tetapi ditemukan sejumlah kasus hipoglikemia (<70 mg/dL, termasuk nilai ekstrem) dan hiperglikemia berat (≥ 200 mg/dL, bahkan ada yang melebihi 400 mg/dL). Hiperglikemia pada tingkat komunitas umumnya terkait dengan diabetes yang belum terdiagnosis atau tidak terkontrol, kepatuhan obat yang rendah, pola makan tinggi karbohidrat, obesitas, atau kondisi akut yang meningkatkan kadar gula. Menurut pedoman ADA, $GDS \geq 200$ mg/dL disertai gejala menjadi tanda kuat kecurigaan diabetes dan perlu pemeriksaan lanjutan. Sebaliknya, hipoglikemia dapat disebabkan oleh penggunaan obat penurun gula darah tanpa diimbangi asupan makanan, puasa berkepanjangan, konsumsi alkohol tanpa makan, aktivitas fisik berat, malnutrisi, atau gangguan metabolik tertentu. Nilai yang sangat rendah (misalnya <40 mg/dL) juga harus mengingatkan kemungkinan kesalahan teknis alat atau strip, sehingga pemeriksaan ulang dan penanganan segera bila pasien bergejala menjadi langkah penting.

Kegiatan CKG di Posyandu Cimala berperan sebagai sarana deteksi dini yang efektif dalam mengidentifikasi resiko hipertensi dan gangguan kadar gula darah di masyarakat. Meski demikian, keterbatasan metode seperti pengukuran sekali baca, minimnya data pendukung (riwayat obat, waktu makan terakhir, gejala), serta potensi masalah pada kalibrasi alat perlu menjadi perhatian. Oleh karena itu, tindak lanjut yang disarankan meliputi pengukuran ulang untuk konfirmasi, pemeliharaan dan pengecekan alat secara berkala, pelatihan kader posyandu, penggalan riwayat kesehatan peserta, serta rujukan cepat ke fasilitas kesehatan bagi kasus dengan hasil kritis. Langkah-langkah ini sejalan dengan strategi nasional skrining penyakit tidak menular di layanan kesehatan primer.

SIMPULAN

Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) di Posyandu Cimala berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan deteksi dini penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan gangguan kadar gula darah. Dari 57 peserta yang mengikuti kegiatan, sekitar 58% menunjukkan indikasi tekanan darah tinggi, serta ditemukan beberapa kasus hipoglikemia dan

hiperglikemia berat yang memerlukan tindak lanjut medis. Hasil tersebut menegaskan bahwa pemeriksaan sederhana seperti pengukuran tekanan darah dan kadar gula darah dapat menjadi langkah awal efektif untuk mengenali risiko kesehatan masyarakat di tingkat dusun. Kegiatan ini juga memperkuat peran kader posyandu dan mahasiswa KKN sebagai agen promosi kesehatan melalui edukasi langsung yang mudah dipahami masyarakat. Kedepan, perlu dilakukan monitoring berkala, pemeliharaan alat kesehatan, serta penguatan kolaborasi antara posyandu, puskesmas, dan institusi pendidikan agar upaya promotif dan preventif dapat berjalan lebih optimal serta berkelanjutan dalam membangun masyarakat yang sadar dan peduli terhadap kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada ibu-ibu kader yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program CKG di Posyandu Dusun Cimala Desa Indrajaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angger. (2020). Diabetes Mellitus : Penyakit dan Penanganannya.
- Anshari. (2020). Hipertensi dan Faktor Risikonya.
- Arianti, et al. (2023). Kesadaran Pemeriksaan Kesehatan Masyarakat Indonesia.
- Bukhori Imam, et.al. Pengabdian Kepada Masyarakat Peningkatan Kesehatan Dengan Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Area Jembatan Merah Holtekamp. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
- Erdana. (2020). Hipertensi sebagai Silent Killer.
- Farochi, et al. (2024). Kesehatan dan Kualitas Hidup Manusia.
- Iskandar Dede, et.al. (2025). Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Edukasi Literasi Kesehatan di Hari Butuh Nasional, Ponorogo. Volume 5, No 3.
- Marks, Dawn. et al., (2000). Biokimia Kedokteran Dasar. Jakarta, EGC.
- Rohmah Lailati, et.al. (2016). Pengadaan Cek Kesehatan Gratis (Lansia) Untuk Menciptakan Masyarakat Yang Sadar & Peduli Terhadap Kesehatan di Jali, Gayamharjo, Prambanan, Sleman. Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama. Volume 16, No 1.
- Rudi, H., Sulis Setianingsih (2013). Awas Musuh – Musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Setiana Mira, et.al. (2023). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Cek Kesehatan Gratis. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. Volume 7, No 3.
- Sriwidyastuti, et.al. (2024). Peningkatan Kesehatan Dengan Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Desa Awon Kecamatan Cina Kabupaten Bone. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN). Volume 5, No 2.
- Subari, N.D. (2008). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Penderita Diabetes Mellitus Dalam Mengikuti Senam di Klub Senam Diabetes Mellitus RS dr. Oen Solo Baru. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wei Y, Yang H, Zhu W, et al. International Association of Diabetes and Pregnancy Study Group criteria is suitable for gestational diabetes mellitus diagnosis: further evidence from China.