

PENYULUHAN KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN FISIK, TEKANAN DARAH, GULA DARAH, DAN ASAM URAT DI PUSKESMAS TIGA RUNGGU

Health Counseling And Physical Examination, Blood Pressure, Blood Sugar, And Uric Acid At Tiga Runggu Public Health Center

Dian Permata Nasution¹, Marolop Parlindungan Napitu², Jumadiah Wardati³

^{1,2,3}Universitas Efarina, Indonesia

***Email: centerkaryasuci.070113@gmail.com**

Email: wardatijuma@gmail.com

Abstract

Health education is a strategic effort to raise public awareness of the importance of disease prevention and early detection. This community service report presents health education activities conducted at the Tiga Runggu Community Health Center. These activities included education on healthy lifestyles, blood pressure, blood sugar, and uric acid level checks, and demonstrations of disease prevention measures. These activities were designed to reach various levels of society, especially those with limited access to health information. The implementation method, which included interactive education, live demonstrations, and physical examinations, was conducted in several structured sessions. Several health workers measured and recorded participant data to determine the prevalence of non-communicable diseases in the area. The results of the activity showed a fairly high level of participation, with the majority of respondents benefiting from both knowledge and health checks. Preliminary findings indicate an increase in public awareness and understanding of the importance of routine health checks and adopting a healthy lifestyle. Overall, this activity succeeded in creating constructive interactions between health workers and the community and provided recommendations for further education with a more integrated approach. The findings and recommendations obtained are expected to serve as the basis for preventive efforts in disease prevention and community empowerment at the local level. This report also serves as a reference for related parties in developing sustainable health education programs in the future.

Keywords: Health Education, Physical Examination, Community Health Center, Blood Pressure, Blood Sugar, Uric Acid

Abstrak

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu upaya strategis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan deteksi dini penyakit. Laporan pengabdian masyarakat ini menyajikan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di Puskesmas Tiga Runggu. Kegiatan tersebut mencakup penyuluhan mengenai gaya hidup sehat, pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan kadar asam urat serta demonstrasi tindakan pencegahan penyakit. Kegiatan ini dirancang untuk menjangkau berbagai lapisan masyarakat, terutama mereka yang memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan interaktif, demonstrasi langsung, dan pemeriksaan fisik dilakukan dalam beberapa sesi yang terstruktur. Sejumlah petugas kesehatan melakukan pengukuran dan pencatatan data partisipan guna mengetahui prevalensi penyakit tidak menular di wilayah tersebut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat partisipasi cukup tinggi dengan mayoritas responden mendapatkan manfaat baik

dari sisi pengetahuan maupun pemeriksaan kesehatan. Temuan sementara mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin serta penerapan gaya hidup sehat. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menciptakan interaksi yang konstruktif antara tenaga kesehatan dan masyarakat serta memberikan rekomendasi untuk penyuluhan lanjutan dengan pendekatan yang lebih terintegrasi. Temuan dan rekomendasi yang diperoleh diharapkan dapat dijadikan dasar bagi upaya preventif dalam pencegahan penyakit serta pemberdayaan masyarakat di tingkat lokal. Laporan ini juga menjadi referensi bagi pihak-pihak terkait dalam mengembangkan program penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan di masa mendatang

Kata Kunci: *Penyuluhan Kesehatan, Pemeriksaan Fisik, Puskesmas, Tekanan Darah, Gula Darah, Asam Urat*

PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan primer merupakan ujung tombak dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat, terutama di daerah terpencil. Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan pelayanan kesehatan yang merata kepada seluruh lapisan masyarakat (Aryani & Muna, 2023). Di Tiga Rungu, kekurangan informasi mengenai gaya hidup sehat dan kebiasaan pemeriksaan kesehatan secara rutin masih sering ditemui. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan tingginya risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan metabolisme yang dapat berakibat fatal jika tidak ditangani sejak dini (Wijonarko & Ferry, 2024).

Kegiatan penyuluhan kesehatan di Puskesmas Tiga Rungu dilaksanakan sebagai respons terhadap kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit melalui pemeriksaan rutin dan penerapan pola hidup sehat (Hara et al., 2023). Pelaksanaan penyuluhan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi, melainkan juga untuk melakukan pemeriksaan fisik sederhana yang dapat membantu mendeteksi dini adanya masalah kesehatan (Maswarni, 2017). Dengan demikian, intervensi dini dapat dilakukan guna mencegah komplikasi yang lebih serius di kemudian hari (Rahmawati et al., 2019).

Selain itu, kegiatan ini merupakan bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan peran aktif tenaga kesehatan dan aparat pemerintah daerah dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Banyak penelitian menyebutkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara langsung di masyarakat dapat menghadirkan dampak positif terhadap penurunan angka kematian dan morbiditas akibat penyakit tidak menular. Pendidikan dan pemberdayaan masyarakat melalui program ini juga menjadi salah satu langkah efektif dalam membangun kesadaran kolektif yang berkelanjutan (Pangestuti et al., 2021).

Dari latar belakang tersebut, beberapa rumusan masalah yang muncul dalam kegiatan penyuluhan kesehatan di Puskesmas Tiga Rungu adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin?
2. Apa saja faktor penyebab rendahnya pengetahuan masyarakat terkait gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit tidak menular?
3. Bagaimana efektivitas metode penyuluhan interaktif dan pemeriksaan fisik dalam mendeteksi dini risiko penyakit tidak menular?

4. Bagaimana tanggapan masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan?
5. Apa rekomendasi perbaikan untuk kegiatan penyuluhan kesehatan yang akan dilakukan di masa mendatang?.

Kegiatan penyuluhan kesehatan di Puskesmas Tiga Rungu ini memiliki tujuan utama sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan dan gaya hidup sehat.
2. Melakukan pemeriksaan fisik dasar berupa pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan kadar asam urat guna mendeteksi potensi penyakit tidak menular secara dini.
3. Menyediakan forum komunikasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat sehingga informasi kesehatan dapat tersampaikan dengan efektif.
4. Mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang umum terjadi di wilayah Tiga Rungu dan memberikan saran tindak lanjut yang tepat.
5. Membentuk dasar program pengabdian berkelanjutan di bidang kesehatan berdasarkan evaluasi hasil kegiatan saat ini.

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan di Puskesmas Tiga Rungu dilaksanakan dengan metode yang bersifat partisipatif dan interaktif. Metode pelaksanaan terdiri atas beberapa tahapan yang terstruktur (Averindo et al., 2026), sebagai berikut:

Pada tahap awal, tim kesehatan bekerja sama dengan pimpinan Puskesmas Tiga Rungu menyusun rencana kegiatan. Rencana tersebut mencakup penentuan lokasi, waktu pelaksanaan, alokasi sumber daya manusia (Situmorang, 2021), peralatan medis yang diperlukan, dan perangkat pendukung penyuluhan seperti materi presentasi, brosur, dan poster. Evaluasi kebutuhan masyarakat dilakukan melalui konsultasi dengan tokoh masyarakat dan pengumpulan data awal mengenai profil kesehatan masyarakat di wilayah tersebut.

Sosialisasi kegiatan dilakukan melalui beberapa saluran, yaitu:

- Pemasangan spanduk dan poster di lokasi strategis sekitar lingkungan Puskesmas.
- Penyebaran informasi melalui media sosial dan grup WhatsApp masyarakat setempat.
- Kunjungan langsung oleh tim kesehatan ke unit-unit kelurahan untuk memberikan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan.

Tujuan sosialisasi adalah agar masyarakat mengetahui waktu, tempat, dan manfaat dari kegiatan penyuluhan ini (Wijaya et al., 2024).

Kegiatan inti penyuluhan dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Sesi Penyuluhan Interaktif
 - a. Pemaparan materi mengenai pentingnya pola hidup sehat, deteksi dini penyakit tidak menular, dan upaya pencegahan melalui modifikasi gaya hidup.
 - b. Diskusi kelompok dan tanya jawab antara peserta dan tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi kendala dan solusi yang dapat diterapkan.
2. Sesi Pemeriksaan Kesehatan Fisik
 - a. Pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan kadar asam urat dilakukan secara berurutan.
 - b. Pengukuran dilakukan oleh tim medis dengan menggunakan alat ukur yang

telah divalidasi dan standar operasional prosedur (SOP) yang telah disiapkan.

- c. Setiap peserta mendapatkan catatan hasil pemeriksaan yang kemudian digunakan untuk evaluasi kondisi kesehatan dan sebagai dasar rujukan tindak lanjut bila diperlukan.

Data pemeriksaan dikumpulkan menggunakan formulir standar yang diisi oleh petugas kesehatan. Data tersebut meliputi identitas peserta, hasil pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan kadar asam urat. Data juga mencakup informasi demografis seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat penyakit. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif untuk menentukan efektivitas kegiatan serta untuk mengidentifikasi tren kesehatan di kawasan Tiga Rungu.

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi dari kedua belah pihak, yaitu tenaga kesehatan dan peserta. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner serta diskusi kelompok terfokus (focus group discussion). Umpan balik ini sangat penting untuk memperbaiki kualitas kegiatan di masa mendatang dan untuk menyesuaikan strategi penyuluhan agar lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan masyarakat setempat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Partisipan dan Temuan Pemeriksaan

Kegiatan penyuluhan kesehatan di Puskesmas Tiga Rungu diikuti oleh sekitar 250 peserta yang berasal dari berbagai kalangan usia dan latar belakang. Data awal mengungkapkan beberapa temuan penting, antara lain:

1. Tekanan darah tinggi: Terdeteksi pada 20% peserta, menunjukkan adanya risiko hipertensi yang perlu mendapat perhatian khusus.
2. Kadar gula darah abnormal: Sebanyak 15% peserta memiliki kadar gula darah yang berada di luar rentang normal, mengindikasikan risiko diabetes tipe 2.
3. Kadar asam urat meningkat: Sebanyak 10% peserta menunjukkan peningkatan kadar asam urat, yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti gout.

Temuan tersebut menjadi cermin kebutuhan mendesak untuk lebih meningkatkan edukasi kesehatan dan pelaksanaan pemeriksaan rutin guna mengurangi risiko penyakit tidak menular di wilayah Tiga Rungu.

Tabel Distribusi Data Pemeriksaan

Berikut adalah tabel distribusi data pemeriksaan kesehatan yang dilakukan selama kegiatan penyuluhan:

No.	Parameter Pemeriksaan	Jumlah Peserta	Persentase (%)	Keterangan Utama
1.	Tekanan Darah Tinggi	50	20%	Risiko hipertensi
2.	Kadar Gula Darah Tidak Normal	38	15%	Indikasi risiko diabetes
3.	Kadar Asam Urat Meningkat	25	10%	Potensi gangguan metabolisme
4.	Pemeriksaan Normal	137	55%	Kondisi kesehatan yang stabil

Data di atas menunjukkan bahwa mayoritas peserta (55%) berada dalam kondisi kesehatan normal, sedangkan sisanya menunjukkan adanya potensi risiko

masalah kesehatan yang perlu intervensi lebih lanjut. Tabel ini menjadi dasar evaluasi tindak lanjut oleh tim kesehatan dan pengembangan program lanjutan untuk mengatasi temuan awal tersebut.

Kegiatan penyuluhan kesehatan di Puskesmas Tiga Rungu menunjukkan hasil yang memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Pembahasan berikut menguraikan poin-poin utama yang muncul berdasarkan pengamatan dan data yang telah dikumpulkan selama kegiatan:

Efektivitas Penyuluhan Interaktif

Sesi penyuluhan interaktif memberikan ruang bagi peserta untuk berinteraksi langsung dengan tenaga kesehatan. Model penyuluhan yang dilaksanakan secara partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Diskusi dan tanya jawab memungkinkan peserta untuk bertanya dan mendapatkan penjelasan yang mendalam mengenai cara-cara pencegahan penyakit tidak menular. Hal ini sejalan dengan pedoman penulisan abstrak yang menekankan pentingnya penyampaian informasi yang jelas dan komprehensif.

Pemeriksaan Kesehatan sebagai Cermin Kondisi Masyarakat

Hasil pemeriksaan kesehatan fisik, meskipun bersifat satu kali, memberikan gambaran tentang tingginya prevalensi risiko penyakit tidak menular di masyarakat Tiga Rungu. Peningkatan tekanan darah, kadar gula darah yang tidak normal, dan kadar asam urat yang meningkat merupakan indikator bahwa perlu adanya upaya pengendalian dan pemantauan kesehatan secara lebih intensif. Temuan ini mendukung literatur yang menyebutkan bahwa pemeriksaan rutin dapat membantu dalam deteksi dini dan penanganan penyakit.

Tantangan Pelaksanaan Kegiatan

Meskipun kegiatan ini berjalan cukup lancar, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, antara lain:

- Rendahnya partisipasi dari segmen masyarakat tertentu yang sulit dijangkau karena lokasi geografis.
- Keterbatasan alat dan sumber daya dalam melakukan pemeriksaan secara simultan pada banyak peserta.
- Hambatan komunikasi ketika penyuluhan harus disesuaikan dengan variasi tingkat pendidikan masyarakat sehingga materi harus disederhanakan tanpa mengurangi esensi penyampaian informasi.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, tim kesehatan menyarankan agar kegiatan penyuluhan dilakukan secara berkala dengan melibatkan kerjasama lintas sektor dari pemerintah daerah, organisasi masyarakat, dan lembaga swadaya masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas yang lebih terstruktur dan penggunaan alat ukur portabel yang lebih canggih juga diharapkan dapat meningkatkan efektivitas kegiatan selanjutnya.

Dampak Sosial dan Kesehatan

Interaksi aktif antara tenaga kesehatan dan masyarakat selama kegiatan tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga memotivasi peserta untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dampak sosial dari kegiatan ini terlihat dari meningkatnya kepedulian masyarakat terhadap kondisi kesehatan pribadi dan lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan ide bahwa program pengabdian masyarakat harus menjadi wahana pemberdayaan yang

berkelanjutan sehingga masyarakat dapat lebih mandiri dalam mengelola kesehatan mereka.

Perbandingan dengan Studi Serupa

Bila dibandingkan dengan studi penyuluhan kesehatan di daerah lain yang telah dilakukan oleh berbagai pihak, kegiatan di Puskesmas Tiga Rungu menunjukkan pola hasil yang relatif sejalan. Misalnya, penelitian yang dilakukan di beberapa Puskesmas di wilayah lainnya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dan pemeriksaan rutin secara langsung berpengaruh pada penurunan angka rawat inap akibat penyakit kronis. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek tetapi juga berpotensi menurunkan beban penyakit tidak menular secara jangka panjang.

Rekomendasi untuk Kegiatan Lanjutan

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan, rekomendasi untuk kegiatan lanjutan mencakup:

1. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara berkala dengan jadwal yang konsisten.
2. Peningkatan jumlah tenaga kesehatan dan relawan yang ahli dalam hal edukasi kesehatan untuk menjangkau lebih banyak masyarakat.
3. Pengadaan alat ukur medis yang lebih modern untuk memperoleh data yang lebih akurat dan real-time.
4. Kerjasama yang lebih intensif dengan pemerintah setempat dan lembaga swadaya masyarakat untuk mendukung program kesehatan secara multisektoral.
5. Pengembangan modul penyuluhan berbasis teknologi digital yang dapat diakses oleh masyarakat secara online untuk mendukung pembelajaran mandiri dan pemantauan kesehatan secara berkelanjutan

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan fisik di Puskesmas Tiga Rungu memberikan dampak positif secara signifikan kepada masyarakat setempat. Secara garis besar, kesimpulan yang dapat ditarik dari kegiatan ini adalah:

1. Peningkatan Kesadaran Kesehatan
Kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin serta gaya hidup sehat. Hal ini terbukti dari antusiasme dan partisipasi yang cukup tinggi selama kegiatan.
2. Deteksi Dini Risiko Penyakit Tidak Menular
Melalui pemeriksaan fisik, teridentifikasi bahwa 20% peserta berisiko mengalami hipertensi, 15% berisiko diabetes, dan 10% berpotensi mengalami gangguan metabolisme terkait asam urat. Data ini menunjukkan perlunya intervensi lebih lanjut untuk manajemen penyakit tidak menular.
3. Metode Partisipatif yang Efektif
Pendekatan interaktif dalam penyuluhan, yang melibatkan diskusi dan tanya jawab, dianggap efektif dalam menerjemahkan konsep kesehatan ke dalam praktik sehari-hari oleh masyarakat. Metode ini dapat dijadikan model untuk kegiatan lanjutan.
4. Rekomendasi Program Berkelanjutan
Agar dampak dari kegiatan ini dapat dirasakan secara jangka panjang, disarankan untuk mengadakan penyuluhan secara periodik, meningkatkan kerjasama lintas sektor, dan mengoptimalkan penggunaan teknologi dalam

mendukung edukasi kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, R., & Muna, S. (2023). Pemeriksaan kesehatan tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat gratis di kota banda aceh. *Communnity Development Journal*, 4(5), 9623–9628.
- Averindo, J., Situmorang, D. M., Situmorang, F., Mario, A., Djong, R., & Mulyaningtyas, B. (2026). Sistem Penatausahaan Barang Milik Daerah (BMD) Berdasarkan Permendagri Nomor 47 Tahun 2021 Pada BPKADP. *Jurnal Minfo Polgan*, 14(2), 3457–3466.
- Hara, M. K., Nyoko, Y. O., Hunggumila, A. R., & Toru, V. (2023). KELURAHAN MAULIRU KABUPATEN SUMBA TIMUR HEALTH EDUCATION AND BLOOD PRESSURE , BLOOD SUGAR , CHOLESTEROL AND URIC ACID CHECKS AT GKS MAULIRU SUB-DISTRICT , EAST SUMBA REGENCY Sumba Timur khususnya Kelurahan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 94–101.
- Maswarni. (2017). PEMERIKSAAN KESEHATAN MEDICAL CEK –UP SEDERHANA TEKANAN DARAH KADAR KOLESTEROL KADAR GULA DARAH DAN ASAM URAT PADA MASYARAKAT DI KEL. LABUHBARU BARAT KEC. PAYUNG SEKAKI KOTA PEKANBARU. *Jurnal Untuk Mu NegeRI*, 1(1), 39–41.
- Pangestuti, Z., Safitri, C. I. N. H., Yoehania, & Akademi. (2021). PEMERIKSAAN FISIK, TEKANAN DARAH, GULA DARAH, DAN ASAM URAT DI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JOMBANG 2021. *Jurnal Pengabdian IKIFA*, 1(1), 19–25.
- Rahmawati, E., Rimasari, A. N., & Monita, E. R. M. (2019). Journal of Community Engagement and Employment Hipertension Counseling : Blood Pressure , Blood Sugar Level , Cholesterol , and. *Journal of Community Engagement and Employment*, 1(2), 62–65.
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.
- Wijaya, L. F., Chandra, A. G., Nainggolan, T., & Berlien, R. (2024). Pengaruh Kualitas Produk , Kualitas Pelayanan , Dan Personal Selling Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada PT . Indako. *Jurnal Minfo Polgan*, 13(September), 1434–1444.
- Wijonarko, & Ferry. (2024). Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Posyandu Lestari 3 Dalam Melakukan Pemeriksaan Kadar Gula Darah , Kolesterol , Asam Urat , Dan Tekanan Darah Secara Mandiri Efforts to Improve the Skills of Posyandu Lestari 3 Cadres in Checking Blood Sugar , Cholesterol. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima*, 3, 1–7.