

PENYULUHAN KESEHATAN, PEMERIKSAAN KESEHATAN, SENAM HIPERTENSI DAN PEMBERIAN BUAH SEMANGKA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI GUNUNG KANYERE KELURAHAN MULYASARI, TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA

Lilis Lismayanti¹, Heri Budiawan^{1*}, Yuyun Solihatin¹, Bayu Brahmantia¹, Hana Ariyani¹, Ida Rosidawati¹, Indra Gunawan¹, Saryomo¹, Nia Restiana¹, Rosy Rosnawanty¹, Gugun Gundara², Eneng Dina Rosdiani³, Indri Chaerusaeni¹, Andika Pratama Herawan¹, Euis Juariah¹, Ertin Istiansyah Oktavian¹, Dina Nurul Zakia¹, Apip Ripki Permana¹, Aditya Nugraha¹, Ridwan Ramdhani¹, Firman Maulana¹, Muhammad Yasir R¹, Mita Berlian M¹, Erlinda Anggraeni¹, Via Viandi¹, Adela Nur Fadhillah¹

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

²Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

³Perawat Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

Informasi Artikel

Submit : 20 Mei 2025

Revisi : 20 Juni 2025

Tersedia online: 31 Juli 2025

Kata Kunci

Hipertensi, Diabetes Melitus,
Pengetahuan

Korespondensi

Phone: 082316127727

E-mail: heribudiawan@umtas.ac.id

Website :

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/balarea>

Doi :

<https://doi.org/10.35568/balarea.v4i2.6639>

Copyright (c) 2025 The Author(s)
This work is licensed under a Creative
Commons Attribution-ShareAlike 4.0
International License.

E-ISSN : 2961-760X

ABSTRAK

Masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes melitus, tuberkulosis, dan stunting masih menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat. Kurangnya informasi dan pemahaman masyarakat mengenai penyakit tersebut menyebabkan rendahnya kesadaran dalam melakukan pencegahan dan penanganan dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat RW 006 Gunung Kanyere, Kelurahan Mulyasari, Kecamatan Tamansari, melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan gratis berupa tekanan darah, kadar glukosa darah, serta golongan darah. Kegiatan ini juga diikuti dengan senam hipertensi dan pemberian buah semangka sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan adalah deskriptif observasional dengan tahapan kegiatan meliputi penyuluhan, pemeriksaan, dan senam bersama. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Mei dan diikuti oleh 41 peserta serta satu petugas kesehatan dari Puskesmas Tamansari. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi, diabetes melitus, stunting, dan tuberkulosis, serta kesadaran pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Pemberian buah semangka diharapkan dapat membantu menurunkan tekanan darah sebagai bagian dari terapi non-farmakologis. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif dan pemeriksaan langsung di lapangan dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan sikap masyarakat dalam menjaga kesehatannya.

PENDAHULUAN

Sehat menurut “World Health Organization” (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun social, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat” (Handayani et al., 2025). Adapun 4 penyakit yang sering ada dimasyarakat diantaranya yaitu hipertensi, diabetes melitus, tuberculosis dan stunting.

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Gejala penyakit hipertensi yang sering ditemukan adalah sakit kepala atau rasa berat ditengok. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan. World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi di seluruh dunia terus meningkat, dengan sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi pada tahun 2019, di mana dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang (WHO, 2019). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, yang menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur gula darah (Aminuddin et al., 2023). Diabetes melitus berada di peringkat ke-7 sebagai 10 penyakit penyebab kematian di dunia; 90%-95% kasus merupakan DM tipe 2 (DMT2). Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan bahwa Indonesia berada di peringkat ke-6 dengan jumlah penyandang diabetes yang berusia 20-79 tahun sekitar 10,2 juta orang pada tahun 2017 dan diperkirakan meningkat menjadi 16,7 juta orang pada tahun 2045. Tuberkulosis (TB) adalah penyakit yang disebabkan oleh bakteri yaitu *Mycobacterium*

tuberculosis, penyakit ini merupakan penyakit menular, selain oleh bakteri *M. tuberculosis* dapat pula disebabkan oleh jenis bakteri *Mycobacterium* lainnya, dikenal sebagai Bakteri Tahan Asam (BTA) (Maya Arisandi & Fera Novitry, 2024). Penyakit tuberkulosis di negara Indonesia menempati peringkat ke-3 setelah India dan Cina, maka penyakit tuberkulosis hingga saat ini masih menjadi prioritas utama dunia (Nyarko et al., 2021).

Stunting merupakan suatu masalah kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi pada anak dalam kurun waktu yang lama, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak seperti tinggi badan anak lebih pendek dari standar seusianya (Munir & Audyna, 2022). Penyebab stunting pada anak umumnya terkait dengan status gizi ibu hamil yang buruk sehingga gizi yang didapat janin dalam kandungan tidak mencukupi. Hasil penelitian SSGBI 2019 yang terintegrasi Susenas Maret 2019 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia 27,67 persen (27,22%- 28,11%) (Sudikno et al., 2019).

Kesehatan Indonesia, yaitu menciptakan masyarakat yang mandiri dalam menjaga kesehatan serta mencapai tingkat kesehatan yang optimal, berbagai upaya kesehatan dilakukan, termasuk pemeliharaan kesehatan (preventif), peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif). Upaya ini dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkelanjutan dengan melibatkan kolaborasi antara pemerintah dan masyarakat. Untuk mencapai tujuan tersebut, semua komponen, baik pemerintah, tenaga kesehatan, maupun masyarakat, harus bekerja secara integral. Sebagai langkah pencegahan dalam menangani komplikasi penyakit, beberapa pemeriksaan dasar diperlukan, seperti pemeriksaan golongan darah dan tes glukosa darah, yang penting untuk mendeteksi risiko kesehatan secara dini (Dan et al., 2025)

Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit serta penatalaksananya. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh mahasiswa di

Gunung Kanyere RW 06 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari bahwa masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui penanganan penyakit yang dideritanya, tidak mengetahui golongan darah dan tidak mengetahui apa itu stunting. Sehingga kami melakukan penyuluhan Kesehatan beserta pemeriksaan tekanan darah, kadar glukosa darah, golongan darah dan melaksanakan senam hipertensi Bersama-sama

METODE

Waktu dan Tempat Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 05 Mei di Madrasah RW 06 Gunung Kanyere pada pukul 13.00-15.00 WIB. Setelah itu dilanjutkan senam hipertensi pada pukul 16.00 WIB

Desain Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Desain kegiatan ini menggunakan metode deskriptif observasional, yang bertujuan untuk menggambarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, kadar glukosa darah dan golongan darah berdasarkan observasi di lapangan

Tahapan Kegiatan

Tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari penyuluhan beserta tanya jawab, pengecekan tekanan darah, glukosa darah, golongan darah dilanjutkan dengan senam hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi, diabetes melitus, tuberculosis dan stunting. Selain itu masyarakat menjadi mengetahui nilai tekanan darah, glukosa darah dan golongan darah masing-masing serta mengetahui penanganan hipertensi dengan melaksanakan senam hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun dan diikuti sebanyak 41 peserta beserta 1 orang petugas Kesehatan dari puskesmas Tamansari. Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dimulai pada pukul 13.00 WIB-15.00 WIB



Gambar 1

Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pengisian data terlebih dahulu dengan menggunakan ktp



Gambar 2

Setelah menuliskan data masyarakat diarahkan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah disertai penyuluhan Kesehatan



Gambar 3

Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, masyarakat diarahkan untuk dilakukan pemeriksaan glukosa darah



Gambar 4

Setelah dilakukan pemeriksaan glukosa darah, masyarakat yang belum mengetahui golongan darahnya diarahkan untuk melakukan pemeriksaan golongan darah secara gratis dan dilanjutkan dengan pemberian buah semangka



Gambar 5



Gambar 6

Setelah semua pemeriksaan dilakukan masyarakat istirahat terlebih dahulu dan dilanjutkan pada pukul 16.00 WIB dengan senam hipertensi Bersama-sama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit yang ada sekaligus penanganannya. Banyak masyarakat yang masih belum mengetahui penanganan hipertensi, stunting dan golongan darah mereka.

Golongan darah adalah jenis pembagian darah pada manusia yang berbeda sesuai dengan gen yang dibawa dari orang tua (Natsir, 2022). Darah merupakan salah satu komponen paling penting dalam tubuh karena fungsinya sebagai alat transportasi (Selano, Marwaningsih, & Setyaningrum, 2020). Kekurangan darah dapat memicu sejumlah penyakit, seperti anemia, hipotensi, serangan jantung, dan beberapa penyakit lainnya (Swastini et al., 2016). Terdapat dua jenis penggolongan darah yang paling penting, yaitu penggolongan A-B-O dan Rhesus (factor Rh) (Suyasa et al., 2017). Transfusi darah dari golongan yang tidak kompatibel dapat menyebabkan reaksi imunologis serius, seperti anemia hemolitik, gagal ginjal, syok, hingga kematian (Harahap et al., 2018). Oleh karena itu, setiap individu perlu mengetahui dan memeriksakan golongan darahnya (Dan et al., 2025).

Sehingga upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia yang cenderung memiliki penyakit kronis adalah skrining atau melakukan pemeriksaan diri secara berkala. Skrining bertujuan untuk

mendeteksi adanya peningkatan pada indikator penyakit kronis diabetes melitus dan hipertensi yaitu gula darah dan hipertensi. Selain itu, menjaga indeks masa tubuh agar selalu pada rentang batas normal juga dapat menjadi solusi sederhana untuk meningkatkan kualitas hidup khususnya pada lansia (Sanjana et al., 2022). Setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat ini, adanya peningkatan pengetahuan dan masyarakat di Gunung Kanyere RW 06 menjadi mengetahui mengenai penyakit yang ada, pencegahan dan penanganannya.

SIMPULAN

Dalam pengabdian masyarakat di RW 006 Gunung Kanyere, didapati masalah Kesehatan yang paling dominan yaitu hipertensi dan juga diabetes mellitus. Sehingga diadakannya pengecekan Kesehatan gratis berupa pengukuran tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah dan pemeriksaan golongan darah serta diadakannya penyuluhan Kesehatan mengenai penyakit hipertensi, diabetes melitus, stunting dan juga tuberculosis karena kurangnya pemahaman masyarakat mengenai ke empat masalah Kesehatan tersebut. Dalam pengabdian masyarakat ini juga dilakukan senam hipertensi dan pemberian buah semangka sebagai salah satu terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah.

REFERENSI

- Aminuddin, A., Yenny Sima, Nuril Cholifatul Izza, Nur Syamsi Norma Lalla, & Darmi Arda. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 7–12. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.25>
- Dan, D., Darah, G., Jalan, D. I., Lanud, B., Lismayanti, L., Masriah, I., Puspita, D., Julieta, A., Karyana, F., Afifah, U., & Fauzan, A. R. (2025). *Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah dan golongan darah di jalan baru lanud wiradinata kota tasikmalaya*. 4(1), 35–39.
- Handayani, H., Setiawan, A., Mulyanti, S., Budiawan, H., Sa, A., Julieta, A., Karyana, F., Ramdani, A. S., Mansyur, E. N.,

- Nurfadila, N. R., Yulianti, N., Nurcahyani, R., Ayu, S., Natasya, D., & Kunci, K. (2025). *Pada Bayi Di Posyandu Cicantel 2 Kecamatan Tamansari KotA*. 4(1).
- Maya Arisandi, & Fera Novitry. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Tuberkulosis di Rumah Sakit Umum Daerah. *Lentera Perawat*, 5(1), 123–133. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.284>
- Munir, Z., & Audyna, L. (2022). Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Terhadap Pemgetahuan Dan Sikap Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 10(2), 29–54. <https://doi.org/10.33650/jkp.v10i2.4221>
- Natsir, R. M. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Pemeriksaan Golongan Darah Dengan Media Booklet Di Sd Negeri 1 Passo. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 341. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.7812>
- Sanjana, I. W. E., Kamaryati, N. P., & Sagitha, I. G. E. (2022). Deteksi Dini Penyakit Kronis pada Lansia Melalui Pemeriksaan Kesehatan Sederhana. *Genitri Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 1(2), 119–125. <https://doi.org/10.36049/genitri.v1i2.73>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>