



Program Pembangunan Kesehatan Masyarakat dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat melalui Aktivitas Fisik, Pemeriksaan Kesehatan, dan Gaya Hidup di Desa Kesambenwetan, Driyorejo, Gresik

Acivrida Mega Charisma ^{1*}

Nora Charissa Amelinda ²

Sintia Cahyani Putri ³

Jessica Dewi Nur Aini ⁴

¹Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Anwar Medika, Jawa Timur, Indonesia

e-mail : acie.vrida@uam

Kata Kunci

Aktivitas fisik, Gula Darah, Tekanan Darah

Keywords:

physical activity, Glucose, Blood Pressure

Diterima: 13 Oktober 2025

Disetujui: 29 Oktober 2025

Diterbitkan: 31 Oktober 2025

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kesamben Wetan, Driyorejo, Gresik dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat melalui aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan sederhana. Kegiatan dilakukan dengan metode partisipatif yang melibatkan senam sehat bersama, pemeriksaan gula darah sewaktu, pemeriksaan tekanan darah, serta pengisian kuesioner gaya hidup sehat. Data hasil pemeriksaan diolah secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi kesehatan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kadar glukosa darah dan tekanan darah dalam batas normal, namun ditemukan beberapa individu dengan hasil di atas nilai rujukan. Berdasarkan kuesioner, sebagian besar responden berada dalam kategori gaya hidup cukup sehat, sedangkan sebagian lainnya masih memiliki kebiasaan kurang sehat. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit tidak menular melalui aktivitas fisik rutin dan pemeriksaan kesehatan berkala. Diperlukan keberlanjutan kegiatan serupa dengan pendekatan edukatif dan kolaboratif agar tercipta budaya hidup sehat secara berkelanjutan.

ABSTRACT

This community service program was implemented in Kesamben Wetan Village, Driyorejo, Gresik, with the goal of raising public awareness of the importance of a healthy lifestyle through physical activity and simple health checks. The activities employed a participatory approach, involving group exercise sessions, random blood sugar and blood pressure checks, and a healthy lifestyle questionnaire. The test data were analyzed descriptively to describe the participants' health status. Results showed that most participants had blood glucose and blood pressure levels within normal limits, but several individuals had readings above the reference values. Based on the questionnaire, most respondents were classified as having a fairly healthy lifestyle, while others still had unhealthy habits. This program successfully raised public awareness of the importance of preventing non-communicable diseases through regular physical activity and regular health checks. Continued activities with an educational and collaborative approach are needed to foster a sustainable culture of healthy living.



PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Berdasarkan hasil observasi di Desa Kesambenwetan, Driyorejo, Gresik, masih banyak masyarakat yang kurang rutin melakukan aktivitas fisik dan jarang memeriksakan kondisi kesehatan secara berkala. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus.

Glukosa darah adalah gula yang berada dalam darah yang terbentuk dari hasil akhir katabolisme karbohidrat. Glukosa digunakan sebagai sumber energi utama di dalam tubuh, terutama pada sel darah merah dan otak. Glukosa darah yang berlebih akan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot. Konsentrasi glukosa darah diatur oleh hormon insulin dan glukagon yang berasal dari pankreas. Kadar glukosa darah erat kaitannya dengan penyakit diabetes mellitus (DM) (1).

Pemeriksaan penyaring dapat dilakukan melalui pemeriksaan glukosa darah sewaktu. Hal ini bertujuan sebagai upaya deteksi dini penyakit DM. Menurut *American Diabetes Association*, DM ditegakkan bila kadar glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dl; kadar glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dl yang diikuti gejala sering lapar, sering haus, sering buang air kecil dalam jumlah banyak, dan berat badan menurun (2).

Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat berupa senam bersama, pemeriksaan gula darah, dan tekanan darah dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Tujuan kegiatan ini antara lain memberikan edukasi kesehatan melalui aktivitas fisik, menyediakan layanan deteksi dini penyakit tidak menular, serta mendorong masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan dan melakukan pemeriksaan rutin (3).

Program ini merupakan penggabungan dua pendekatan sekaligus, yaitu promotif melalui senam bersama dan preventif melalui pemeriksaan kesehatan, sehingga masyarakat tidak hanya memperoleh manfaat kebugaran jasmani tetapi juga informasi mengenai kondisi kesehatannya secara langsung. Berbeda dengan kegiatan sebelumnya yang cenderung terfokus pada salah satu aspek, program ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat sehingga lebih aplikatif, berkesan, dan berpotensi berkelanjutan. Besarnya masalah yang ditemukan di lapangan, yakni rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan minimnya deteksi dini penyakit tidak menular, menjadikan kegiatan ini sangat dibutuhkan oleh masyarakat Desa Kesambenwetan (4).

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Kesamben Wetan dengan bentuk kegiatan senam sehat bersama yang dilanjutkan dengan pemeriksaan gula darah sewaktu, pemeriksaan tekanan darah, serta pengukuran pola hidup sehat masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat partisipatif, dimana masyarakat berperan aktif dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari senam hingga pemeriksaan Kesehatan. Tahapan-Tahapan Kegiatannya yaitu:

1. Persiapan Kegiatan

Koordinasi dengan pemerintah desa dan pihak terkait. Menyusun jadwal kegiatan dan mempersiapkan sarana prasarana (alat cek gula darah, tensimeter, lembar kuesioner pola hidup, dan persiapan senam). Menyiapkan tenaga pelaksana (instruktur senam, tenaga kesehatan, enumerator/pengumpul data).

2. Pelaksanaan Senam Sehat

Seluruh peserta mengikuti senam sehat bersama yang dipandu oleh instruktur. Tujuannya adalah meningkatkan kebugaran, mempererat kebersamaan, sekaligus mempersiapkan kondisi tubuh untuk pemeriksaan kesehatan.

3. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu dilakukan dengan metode digital menggunakan glukometer. Kriteria normal: <1400 mg/dL. Pemeriksaan Tekanan Darah dilakukan dengan tensimeter digital/ manual. Kriteria normal: 120/80 mmHg.

4. Pengukuran Pola Hidup Sehat menggunakan kuesioner terkait kebiasaan buruk (misalnya merokok, kurang olahraga, pola makan tidak sehat, begadang).

Kategori: Sehat : tidak ada kebiasaan buruk. Kurang Sehat: terdapat 1–2 kebiasaan buruk. Tidak Sehat : terdapat >2 kebiasaan buruk.

5. Pengolahan Data

Data hasil pemeriksaan gula darah, tekanan darah, serta hasil kuesioner pola hidup dicatat dalam tabel rekapitulasi. Data diolah secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui jumlah dan persentase peserta yang masuk kategori normal atau tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PPKM) dilaksanakan sebagai bentuk upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan sederhana. Kegiatan ini diawali dengan senam sehat bersama yang diikuti oleh warga Desa Kesamben Wetan. Senam dipandu oleh instruktur dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta menumbuhkan semangat hidup sehat di tengah masyarakat (5)

Setelah kegiatan senam, peserta mengikuti pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi pengukuran gula darah sewaktu (GDS) dan tekanan darah (tensi). Pemeriksaan ini dilakukan oleh tim mahasiswa dengan menggunakan alat glukometer dan tensimeter digital. Hasil pemeriksaan langsung diinformasikan kepada peserta, disertai edukasi mengenai batas normal kadar gula darah (<140 mg/dL) dan tekanan darah (120/80 mmHg). Selain itu, peserta juga diberikan penyuluhan mengenai pola hidup sehat, termasuk pentingnya menjaga pola makan, rutin berolahraga, istirahat cukup, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan makan makanan tinggi lemak dan garam (6)

Kegiatan ini mendapat antusiasme tinggi dari masyarakat karena selain memberikan manfaat langsung berupa pemeriksaan kesehatan, juga menumbuhkan kesadaran pentingnya pencegahan penyakit tidak menular. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat lebih memahami cara menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil pemeriksaan kesehatan yang meliputi glukosa darah sewaktu (GDS) dan tekanan darah memberikan gambaran umum tentang kondisi kesehatan peserta kegiatan. Pemeriksaan ini dilakukan setelah senam sehat sebagai bagian dari program Gerakan Sehat di Desa Kesamben Wetan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, sebagian besar peserta memiliki kadar glukosa darah dan tekanan darah dalam batas normal, namun terdapat beberapa individu dengan hasil di atas nilai rujukan.

Menurut (1) kadar glukosa darah sewaktu yang normal berada di bawah 140 mg/dL, sedangkan menurut (7) nilai normal tekanan darah adalah sekitar $<120/80$ mmHg. Peserta dengan kadar glukosa di atas 200 mg/dL berpotensi mengalami hiperglikemia, yang dapat menjadi tanda awal gangguan metabolismik seperti diabetes melitus. Sementara itu, peserta dengan tekanan darah di atas 140/90 mmHg dikategorikan memiliki hipertensi, yang bila tidak dikontrol dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Sebaliknya, tekanan darah yang terlalu rendah ($<90/60$ mmHg) dapat menandakan hipotensi, yang dapat menyebabkan pusing atau lemas (5).

Faktor-faktor yang memengaruhi hasil pemeriksaan antara lain pola makan, aktivitas fisik, usia, stres, serta kebiasaan merokok atau konsumsi kafein. Kegiatan senam sehat yang dilakukan sebelum pemeriksaan diharapkan membantu memperbaiki sirkulasi darah dan menstabilkan kadar glukosa. Hasil pemeriksaan ini menjadi dasar bagi masyarakat untuk lebih memperhatikan pola hidup sehat, seperti mengatur asupan makanan, rutin berolahraga, menjaga berat badan ideal, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (8).

Tabel 1. Rerata hasil pemeriksaan dan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Glukosa (mg/dL)	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Perempuan	133,1	138	96

Tabel 2. Rerata hasil riwayat diabetes dan darah tinggi

Jenis Kelamin	Tinggi	Sedang	Rendah
Perempuan	4	12	4

Tabel 3. Rerata hasil kuesioner gaya hidup

Jenis Kelamin	Tidak Sehat	Cukup Sehat	Sangat Sehat
Perempuan	7	11	0

Berdasarkan Tabel 1, rerata kadar glukosa darah pada peserta perempuan yaitu sebanyak 18 orang 16 orang, memiliki kadar gula darah normal, sedangkan hanya 2 orang yang terdeteksi dengan hasil gula darah sewaktu abnormal. sebesar 133,1 mg/dL. Nilai ini masih berada dalam kategori normal tinggi, karena menurut (9) kadar glukosa darah sewaktu yang normal berada di bawah 140 mg/dL. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kontrol

glukosa yang cukup baik, namun tetap perlu menjaga pola makan dan aktivitas fisik agar tidak meningkat ke arah pradiabetes atau diabetes.

Rerata tekanan darah sistolik dari 18 responden sebanyak 9 orang memiliki tekanan darah tinggi dan 9 orang lainnya berada pada kategori tekanan darah normal, dengan rata-rata 138 mmHg dan tekanan darah diastolik 96 mmHg. Berdasarkan klasifikasi (10) nilai tersebut termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 (sistolik 130–139 mmHg atau diastolik 85–99 mmHg). Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan tekanan darah yang perlu diwaspadai, terutama pada kelompok perempuan. Faktor penyebab yang mungkin meliputi stres, pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan berat badan berlebih.

Pada Tabel 2, yang menggambarkan rerata hasil riwayat diabetes dan tekanan darah, diketahui bahwa sebagian besar peserta perempuan memiliki kategori sedang sebanyak 12 orang, sedangkan yang tergolong tinggi sebanyak 4 orang dan rendah sebanyak 4 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki risiko sedang terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan faktor usia, pola makan, dan aktivitas fisik yang belum optimal.

Berdasarkan hasil kuesioner gaya hidup yang diberikan kepada 18 responden dengan empat aspek penilaian, yaitu kebiasaan merokok, konsumsi makanan berlemak, manis, dan tinggi garam, tidak ada rutinitas olahraga, serta pengobatan rutin, diperoleh gambaran kondisi gaya hidup mereka. Dari total responden, sebanyak 7 orang tergolong memiliki gaya hidup tidak sehat karena memiliki tiga jenis kebiasaan buruk sekaligus. Sementara itu, 11 orang lainnya berada pada kategori cukup sehat, yaitu karena memiliki kebiasaan baik. Adapun tidak ada responden yang termasuk dalam kategori benar-benar sehat, atau dengan kata lain, tidak ada yang memiliki seluruh aspek gaya hidup sehat secara konsisten. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih berada pada tingkat gaya hidup cukup sehat, namun masih terdapat kelompok yang berisiko karena menjalankan kebiasaan tidak sehat dalam jumlah yang cukup banyak.

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa program pengabdian masyarakat yang meliputi pemeriksaan glukosa darah dan tekanan darah sangat penting sebagai langkah deteksi dini terhadap penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus dan hipertensi. Edukasi mengenai pola makan sehat, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan rutin perlu terus digalakkan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (11).

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas peserta perempuan memiliki kondisi kesehatan yang masih perlu diperhatikan dan ditingkatkan, terutama dalam hal pencegahan risiko diabetes dan hipertensi melalui penerapan gaya hidup yang lebih sehat, seperti rutin berolahraga, mengatur pola makan, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (12).



Gambar 1. Pemeriksaan Glukosa Darah

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat di Desa Kesamben Wetan berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat melalui aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan sederhana. Secara kritis, kegiatan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan memerlukan proses berkelanjutan dan dukungan sosial yang konsisten. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin dengan pendampingan berkelanjutan, penguatan edukasi gizi, serta kolaborasi antara tenaga kesehatan, perangkat desa, dan perguruan tinggi untuk menciptakan budaya hidup sehat yang berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Kesambenwetan, Driyorejo, Gresik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa beserta perangkat desa atas dukungan dan kerja samanya, serta kepada warga masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan. Semoga kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat dalam mewujudkan pola hidup sehat dan kesejahteraan bersama.

Penyandang Dana

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini beserta penyusunan artikel ilmiah sepenuhnya memperoleh dukungan pendanaan dari Universitas Anwar Medika melalui skema PPKM (Pengabdian Program Kesehatan Masyarakat).

Kontribusi Penulis

Nora Charissa Amelinda (Penulis 1) berperan dalam pelaksanaan kegiatan pemeriksaan glukosa darah, pencatatan hasil kegiatan di lapangan, serta penulisan bagian metode dan hasil. Sintia Cahyani Putri (SCP) (Penulis 2): berkontribusi dalam penyusunan kerangka artikel, pengumpulan literatur, serta penulisan bagian abstrak, pendahuluan, dan tinjauan Pustaka, Jessica Dewi Nur Ainin (penulis 3): bertanggung jawab dalam analisis dan pembahasan hasil kegiatan, penyusunan kesimpulan, serta penyuntingan akhir artikel agar sesuai dengan kaidah

penulisan ilmiah. Acivrida Mega Charisma (Penulis 4): Editing artikel dan pembahasan hasil kegiatan Seluruh penulis berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan PPKM, serta bekerja sama dalam proses penyusunan hingga penyelesaian artikel ini.

REFERENSI

1. Yosiana O, Adi A, Islamiyah N, Dwi S. P Erbedaan H Asil P Emeriksaan K Adar G Lukosa D Arah S Ewaktu M Enggunakan M Etode G Lucose O Xidase – P Eroxidase a Minoantypirin (G Od -P Ap) D an S Trip T Est P Oct (P Oint C Are O F T Esting). 2023;4(2):9–14. doi.org/10.26751/v4i2.2044
2. Care D, Suppl SS. 2. Diagnosis and Classification of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care. 2025;48(January):S27–49. <https://doi.org/10.2337/dc25-S002>
3. Choesaeri MA, Muflilhaatin SK. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. Borneo Student Res. 2022;3(3):2780–7.
4. Tambunan NA, Santoso AH, Gunaidi FC, Putri TA, Febriana N. Deteksi Dini Hipertensi dan Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Dewasa Produktif: Studi Pengabdian di Grogol. Heal Community Serv. 2025;3(1):18–22. <https://doi.org/10.47709/hcs.v3i1.6284>
5. Nurbaiti N, Adawiah R, Asih HA, Haerani H. Skrining dan Edukasi Tekanan Darah Sebagai Langkah Preventif dalam Deteksi Hipertensi pada Karyawan PT Dharma Lautan Utama Banjarmasin. J Pengabdi Masy Bangsa. 2025;2(11):4924–9. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i11.1887>
6. Siti Nurfajriah, Maulin Ingriani, Ria Amelia, Elfira Maya Sari. Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Masyarakat Di Wilayah Puskesmas Kalibaru Kota Bekasi. J Mitra Masy. 2021;2(2):22–8. <https://doi.org/10.47522/jmm.v2i2.86>
7. Monfared V, Hashemi M, Kiani F, Javid R, Yousefi M, Hasani M, et al. The effect of physical activity intervention on blood pressure in 18 low and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Clin Hypertens [Internet]. 2024;30(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s40885-024-00281-w>
8. Taher R. Efektivitas Kadar Gula Darah Sebelum Dan Sesudah Melalui Senam Diabetes Pada Penderita Diabates Melitus Tipe 2. J Keperawatan Muhammadiyah. 2020;5(2):265–71. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.6454>
9. Zita Atzmardina, Firdani Mutiara, Louis Valdo, Silvia Damayanti, Rachel Ratu. Skrining dan Penyuluhan untuk Pengendalian Tekanan Darah. J ABDIMAS Indones. 2024;2(3):83–7. <https://doi.org/10.59841/jurai.v3i1>
10. Santosa A, Rusmono W. Senam kaki untuk mengendalikan kadar gula daran dan menurunkan tekanan brachial pada pasien diabetes melitus. MEDISAINS J Ilm Ilmu-ilmu Kesehat [Internet]. 2016;14(2):24–34. <https://doi.org/10.30595/medisains.v14i2.1653>

11. Mulfianda R, Tahlil T, Keperawatan M, Keperawatan F, Kuala US, Aceh B, et al. Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Dan Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Latar Belakang Populasi lansia didunia mengalami DM , artritis , stroke , penyakit paru obstruksif , gagal jantung , dan gagal ginjal . Tekanan darah tinggi merupakan masala. *J Ilmu Keperawatan*. 2018;6(2):65–72. [10.30743/best.v3i2.3226](https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3226)
 12. Nur Arifah, Gusti Ayu Widayanti, Ina Aprillia, Diah Komala Sari, Muhammad Iqbal. Pelaksanaan Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu dan Edukasi Penyakit Diabetes di Kambang Iwak Park Kota Palembang. *J Abdimas Mandiri*. 2025;9(1):89–94. <https://doi.org/10.36982/jam.v9i1.5259>
 13. Charisma AM, Abdi Y, Negara K, Anwari F. Penyuluhan Dan Pemeriksaan Urine Dengan Gambaran Kebersihan Personal Pada Pekerja Seksual Di Sidoarjo. *J Pengabdi Kesehat*. 2023;6(2):148–55. <https://doi.org/10.31596/jpk.v6i2.264>.
 14. Charisma AM, Anwari F, Jannah NM. Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dengan Pemahaman Buku Saku Edukasi Di Desa Kemangsen Sidoarjo Desa Kemangsen Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo , Jawa. 2020;(September):1092–9.
 15. Monfared V, Hashemi M, Kiani F, Javid R, Yousefi M, Hasani M, et al. The effect of physical activity intervention on blood pressure in 18 low and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clin Hypertens [Internet]*. 2024;30(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s40885-024-00281-w>
-