

Optimalisasi Posbindu Hipertensi di Desa Suak Labu Kecamatan Tangan-Tangan Kabupaten Aceh Barat Daya

Nazirah*¹, Yuri Isra², Rivatuldina³, Intan Kumala Putri⁴, Najwa Afifah⁵, Ernawati⁶

Universitas Teuku Umar¹⁻⁶

*e-mail: n9190468@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dilakukan pencegahan dan pengendalian secara optimal. Hasil skrining kesehatan di Desa Suak Labu menunjukkan bahwa dari 23 hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 9 hasil (39,1%) menunjukkan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan/atau diastolik di atas 90 mmHg. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan kegiatan Posbindu sebagai upaya deteksi dini dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan Posbindu hipertensi di Desa Suak Labu melalui peningkatan pengetahuan, skrining kesehatan, serta pendampingan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, permainan edukasi hipertensi, pendampingan dan skrining kesehatan, senam hipertensi, pemanfaatan poster edukasi, serta kunjungan rumah. Kegiatan diikuti oleh 22 masyarakat Desa Suak Labu dengan didampingi oleh kader dan petugas kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 14 peserta (63,63%) memiliki tingkat pengetahuan baik, 5 peserta (22,72%) memiliki pengetahuan cukup, dan 3 peserta (13,63%) memiliki pengetahuan kurang. Hasil skrining awal menunjukkan 3 peserta (13,36%) memiliki tekanan darah normal, 8 peserta (36,36%) normal tinggi, 5 peserta (27,72%) hipertensi ringan, dan 6 peserta (27,27%) hipertensi sedang. Pada evaluasi berikutnya, sebanyak 4 peserta (40%) memiliki tekanan darah normal, 3 peserta (30%) normal tinggi, 2 peserta (20%) hipertensi ringan, dan 2 peserta (20%) hipertensi berat. Kegiatan optimalisasi Posbindu menunjukkan adanya kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mendukung upaya deteksi dini serta pengendalian hipertensi. Keberlanjutan kegiatan melalui pemantauan tekanan darah, pola makan, aktivitas fisik, serta keterlibatan kader dan petugas kesehatan diperlukan untuk mendukung pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

Kata kunci : Hipertensi; Posbindu; Skrining Kesehatan; Penyuluhan; Pola Hidup Sehat.

ABSTRACT

*Hypertension is a non-communicable disease that can lead to various complications if not optimally prevented and controlled. Health screening results in Suak Labu Village revealed that out of 23 blood pressure measurements, 9 (39.1%) showed systolic blood pressure above 140 mmHg and/or diastolic pressure above 90 mmHg. This situation highlights the need to strengthen *Posbindu* (Integrated Non-Communicable Disease Post) activities as a means of early detection and hypertension control within the community. This initiative aimed to optimize the hypertension *Posbindu* in Suak Labu Village by enhancing knowledge, conducting health screenings, and providing community guidance on adopting a healthy lifestyle. The activities included health education sessions, hypertension-themed educational games, guidance and health screenings, hypertension-specific exercises, the use of educational posters, and home visits. Twenty-two residents of Suak Labu Village participated, supported by community health volunteers (*kader*) and health workers. Evaluation results showed that 14 participants (63.63%) possessed a good level of knowledge, 5 (22.72%) had adequate knowledge, and 3 (13.63%) had poor knowledge. Initial screening results indicated that 3 participants (13.36%) had normal blood pressure, 8 (36.36%) were in the high-normal range, 5 (27.72%) had mild hypertension, and 6 (27.27%) had moderate hypertension. In the subsequent evaluation, 4 participants (40%) had normal blood pressure, 3 (30%) were high-normal, 2 (20%) had mild hypertension, and 2 (20%) had severe hypertension. The *Posbindu* optimization activities contributed to increasing community knowledge and supporting efforts for early detection and hypertension control. Sustaining these activities through the monitoring of blood pressure, diet, and physical activity, alongside the continued involvement of health volunteers and health workers, is essential for ongoing hypertension control.*

Keywords : *Hypertension; Posbindu; Health Screening; Health Education; Healthy Lifestyle.*

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang dihadapi dalam pembangunan kesehatan saat ini adalah terjadinya pergeseran pola penyakit menular ke penyakit tidak menular. Tingginya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) membawa dampak terhadap menurunnya produktivitas dan gangguan pada pemenuhan aktivitas sehari-hari. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang sering dijuluki sebagai the silent killer. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang penderita hipertensi bertambah setiap tahunnya. WHO memperkirakan pada tahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi dan diprediksi ada 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya setiap tahun. Berdasarkan riset Riskesdes bahwa prevalensi penderita hipertensi mencapai angka 55,3% dari jumlah penduduk dan pada tahun 2022 mengalami peningkatan menjadi 61,5%. Menurut Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 34,1%, sementara prevalensi hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2023 sebesar 36,3%. Di Kota Malang sendiri, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2021 adalah 21.412 kasus, meningkat tajam pada tahun 2020 menjadi 35.641 kasus, dan pada tahun 2021 jumlah kasus hipertensi meningkat drastis menjadi 40.1 kasus (Wardani et al., 2025)

Salah satu penyakit tidak menular (PTM) adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Di seluruh dunia, hipertensi adalah 240 kasus per 100.000 orang dari segala usia, menyebabkan 14,9 kematian per 100.000 orang, menjadikannya penyebab kematian ke-10 paling umum pada tahun 2019. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada orang berusia 18 tahun ke atas adalah 34,1% pada 2018, naik dari 25,8% pada tahun 2013 (Wahidin et al., 2025)

Hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder adalah dua jenis hipertensi yang dibedakan berdasarkan sumbernya. Meskipun penyebab hipertensi primer belum diketahui, beberapa faktor seperti bertambahnya usia, stres emosional, dan faktor keturunan diduga berkontribusi. Sekitar sembilan puluh persen kasus hipertensi termasuk dalam kategori primer, dan sepuluh persen yang tersisa dikategorikan sebagai hipertensi sekunder. Gangguan pembuluh darah ginjal, kelainan kelenjar tiroid, penyakit kelenjar adrenal, dan lainnya adalah beberapa penyebab hipertensi sekunder. Penelitian dan pengobatan lebih fokus pada penderita hipertensi esensial karena mayoritas penderita tergolong dalam kelompok primer (Nuraina Sudirman & Citra Monoarfa, 2023)

Umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetika (faktor risiko yang tidak dapat diubah atau dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, dan penggunaan estrogen adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Pola konsumsi garam berlebihan juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Konsumsi makanan asin, kafein, konsumsi mono sodium glutamat, vetsin, kecap, dan pasta udang adalah beberapa penyebab hipertensi. Salah satu penyebab hipertensi di Indonesia adalah penggunaan garam yang berlebihan atau jumlah natrium yang tinggi dalam makanan yang dikonsumsi orang. Konsumsi garam yang tinggi meningkatkan penyerapan natrium ke dalam pembuluh darah, yang menyebabkan retensi air, meningkatkan volume darah. Konsumsi garam yang tinggi juga menyebabkan pengeluaran berlebihan hormon natrioretik, yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah (Gadingrejo et al., 2020)

Hasil skrining kesehatan masyarakat Desa Suak Labu mencakup pemeriksaan tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT), lingkar perut, dan faktor risiko penyakit tidak menular lainnya. Dari 23 catatan hasil pengukuran tekanan darah yang dicatat selama dua periode pemeriksaan, 9 hasil (39,1%) menunjukkan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan/atau diastolik di atas 90 mmHg. Hasil menunjukkan bahwa masyarakat dengan tekanan darah tinggi membutuhkan perhatian. Pemantauan tekanan darah secara teratur, pendidikan tentang pola makan dan gaya hidup sehat, dan penguatan program Posbindu di Desa Suak Labu untuk deteksi dan pengendalian hipertensi harus dilakukan.

Oleh karena itu, ada solusi alternatif untuk mengatasi hipertensi, yaitu pengoptimalan Posbindu PTM melalui pelatihan pola makan sehat dan skrining hipertensi. Keunggulan dari intervensi ini adalah membuat masyarakat desa lebih peduli dengan kesehatan mereka dan membantu mengoptimalkan program desa dan puskesmas yang sudah ada. Untuk mengurangi dampak hipertensi, deteksi dini dan manajemen kesehatan

yang baik diperlukan. Diharapkan upaya untuk mengidentifikasi faktor risiko dapat mendeteksi hipertensi secara efektif. agar hipertensi di masyarakat dapat diobati dan ditangani secara efektif.

Seperti nama program, tujuan kegiatan ini adalah untuk mengoptimalkan Posbindu hipertensi di Desa Suak Labu.

Program ini bertujuan untuk masyarakat usia produktif dan individu dengan hipertensi. Posbindu hipertensi digunakan dengan aktif oleh beberapa masyarakat. Orang-orang datang tidak hanya untuk diperiksa, tetapi mereka juga diajarkan tentang gejala, makanan yang harus dihindari, dan cara mencegah hipertensi. Kegiatan PosbinduHipertensi ini dapat mengajarkan orang tentang penyebab hipertensi, cara mencegahnya, dan pentingnya menjaga pola makan yang baik.

METODE PENELITIAN

Bentuk kegiatan yang dilakukan pada intervensi ini terdiri atas enam kegiatan:

Peran penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran hipertensi.

Masyarakat Desa Suak Labu adalah sasaran utama penyuluhan kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang apa itu hipertensi: pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, dan pengendalian. Menggunakan media edukasi yang telah disiapkan oleh siswa, penyuluhan dilakukan secara langsung melalui ceramah dan diskusi. Peserta diberi kesempatan untuk berbicara dan mengajukan pertanyaan tentang hipertensi setelah materi disampaikan.

Game edukasi hipertensi menilai pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.

Ini dilakukan setelah penyuluhan hipertensi selesai dan memungkinkan masyarakat untuk berpartisipasi secara aktif. Peserta ditanyai tentang hal-hal seperti faktor risiko hipertensi, makanan yang disarankan dan dibatasi, olahraga, dan cara mencegah hipertensi. Hasil permainan digunakan untuk menunjukkan bagaimana masyarakat memahami materi pendidikan.

Pendampingan dan skrining kesehatan pada kegiatan posbindu untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Kegiatan ini dilakukan di Desa Suak Labu untuk mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi dan melibatkan pendampingan masyarakat untuk melakukan skrining kesehatan, yang mencakup pengukuran tekanan darah, berat badan, indeks massa tubuh (IMT), lingkar perut, dan faktor risiko penyakit tidak menular. Semua faktor risiko ini diperiksa sesuai dengan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh dokter. Sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif, senam hipertensi membantu masyarakat mencegah dan mengendalikan hipertensi. Kegiatan disesuaikan dengan kemampuan peserta dan dilakukan secara bersama-sama dengan masyarakat. Salah satu cara untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi adalah dengan mendorong orang untuk berolahraga dan mengikuti gaya hidup sehat.

Pemanfaatan poster untuk mengajarkan pencegahan kepada Masyarakat.

Poster digunakan untuk mengajarkan masyarakat tentang cara mencegah dan mengendalikan hipertensi. Poster berisi informasi singkat dan komunikatif tentang hipertensi, seperti menjaga pola makan sehat, berolahraga, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur, dan melakukan hal-hal yang dapat membantu mencegah hipertensi. Sehingga informasi dapat dibaca kembali setelah kegiatan pembelajaran, poster ditempatkan di tempat yang mudah dilihat orang.

Kunjungan rumah sehat: pendidikan dan pemantauan hipertensi pada Masyarakat.

Kunjungan rumah sehat adalah cara langsung untuk mengajarkan dan memantau hipertensi kepada masyarakat. Mereka mengunjungi rumah orang-orang yang dituju untuk memberikan informasi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi serta mendorong mereka untuk melakukan pengawasan tekanan darah secara teratur. Kunjungan juga digunakan untuk menemukan kondisi masyarakat dan kebiasaan yang terkait dengan faktor risiko hipertensi. Selain itu, kunjungan digunakan untuk memberikan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat dilakukan dalam beberapa rangkaian yaitu penyuluhan, game edukasi, pendampingan dan skrining edukasi, pemanfaatan poster, dan kunjungan rumah sehat. Pada kegiatan penyuluhan diikuti sebanyak 22 masyarakat di desa suak labu kecamatan tangan-tangan. Adapun karakteristik Masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden

No.	Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
1.	Dewasa akhir (26-45)	4	18,18%
2.	Lansia awal (46-55)	8	36,36%
3.	Lansia kahir (56-65)	6	27,27%
4.	Manula (>65)	4	18,18%
Jenis kelamin			
1.	Laki-laki	6	27,27%
2.	Perempuan	16	72,72%
Total		22	100

Pada tanggal 18 Juli 2026, mahasiswa Pbl 2 melakukan kegiatan pertama mereka, memberikan penyuluhan tentang hipertensi, dibantu oleh kader dan petugas kesehatan. Di antara materi penyuluhan yang diberikan adalah pemahaman tentang hipertensi serta penyebab, gejala, dan komplikasi yang dapat muncul. Penyuluhan juga mencakup penerapan pola hidup sehat yang dikenal sebagai "CERDIK", yang berarti melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, menghilangkan rokok, menjadi rajin berolahraga, menjaga diet seimbang, mendapatkan cukup istirahat, dan mengelola stres. Karena berisi poin-poin singkat dan gambar pendukung, leaflet yang dibagikan membantu memperjelas materi. Peserta tampak sangat memperhatikan selama ceramah, dan banyak pertanyaan diajukan selama sesi tanya jawab. Pertanyaan yang paling banyak diajukan terkait pola makan sehari-hari dan hubungan antara stres dan tekanan darah.

Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, termasuk penjelasan tentang gejala dan komplikasi serta strategi pencegahan dan pola makan yang baik dan buruk. Dalam penelitian ini, penyuluhan hipertensi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi karena merupakan bagian penting dari pencegahan penyakit tidak menular (PTM) yang semakin meningkat di masyarakat (Edigan et al., 2025)



Gambar 1. Penyuluhan hipertensi di Desa Suak Labu

Setelah penyuluhan hipertensi selesai, permainan edukasi digunakan untuk menilai pengetahuan masyarakat. Dalam permainan edukasi, peserta diminta untuk mengidentifikasi dan membedakan jenis makanan yang disarankan dan tidak disarankan untuk penderita hipertensi atau orang-orang yang berisiko mengalami hipertensi. Kegiatan ini dilakukan secara interaktif untuk melihat seberapa baik peserta memahami dan mengingat materi tentang pola makan yang diberikan selama penyuluhan. Tabel 2 berikut menunjukkan hasil evaluasi pengetahuan masyarakat melalui game edukasi.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan Masyarakat Setelah Edukasi Hipertensi

No.	Tingkat pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1.	Baik	14	63,63%
2.	Cukup	5	22,72%
3.	Kurang	3	13,63%
Total		22	100

Setelah pendidikan hipertensi diberikan, tingkat pengetahuan masyarakat diukur untuk menilai hasil. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang baik tentang hipertensi setelah dididik, yaitu 14 orang (63,63 persen), 5 orang (22,72 persen), dan 3 orang (13,63%) berada dalam kategori kurang.



Gambar 2. Evaluasi game Desa Suak Labu

Setelah evaluasi pengetahuan, masyarakat diajak untuk pengecekan tekanan darah atau pendampingan skrining untuk membantu mereka mengidentifikasi tanda-tanda awal kenaikan tekanan darah. Distribusi frekuensi pengukuran tekanan darah ditunjukkan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengukuran tekanan darah

No.	Tekanan darah	Jumlah	Presentase (%)
1.	Normal	3	13,36%
2.	Normal tinggi	8	36,36%
3.	Hipertensi ringan	5	27,72%
4.	Hipertensi sedang	6	27,27%
	Total	22	100

Berdasarkan data pada tabel 3 dapat disimpulkan sebagian besar peserta Optimalisasi Posbindu Hipertensi pada bulan Juli memiliki tekanan darah normal tinggi (36,36%). Hal ini menunjukkan bahwa penduduk desa suak labu lebih rentan terhadap hipertensi. Banyak orang di desa suak labu, termasuk peserta Optimalisasi Posbindu Hipertensi, merokok dan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan natrium, yang merupakan faktor risiko.



Gambar 3. Skrining hipertensi Desa Suak Labu

Merokok adalah faktor risiko yang dapat berubah untuk hipertensi. Rokok menyebabkan penyumbatan di arteri yang terluka karena merusak lapisan pembuluh darah. Merokok sangat memengaruhi tekanan darah karena gas karbon dioksida yang dihasilkan oleh asap menyempit pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah. Tekanan darah meningkat karena nikotin mempersempit pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung (Dilla et al., 2024)

Berlebihan dalam mengonsumsi makanan tinggi garam meningkatkan risiko hipertensi. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan tekanan intravaskular, yang menyebabkan hipertensi, dan konsumsi garam melebihi ambang rekomendasi. Selain itu, natrium mempengaruhi tonus vaskular melalui disregulasi

endothelial nitric oxide synthase (eNOS), peningkatan aktivitas sistem renin–angiotensin–aldosteron (RAAS), dan stres oksidatif, yang mengganggu vasodilatasi arterial (Sidarta et al., 2025)

Kegiatan selanjutnya akan dimulai pada Juli 2026. Dengan bantuan kader dan petugas kesehatan, mahasiswa dan anggota masyarakat Desa Suak Labu melakukan senam hipertensi. Kegiatan senam ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan menjadi kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur, baik di rumah maupun di lingkungan sekitar, untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.



Gambar 4. Senam hipertensi di Desa Suak Labu

Setelah kegiatan senam hipertensi selesai dilaksanakan, masyarakat diberikan media edukasi berupa poster yang berisi informasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Poster tersebut dianjurkan untuk ditempelkan pada sudut rumah yang mudah terlihat agar informasi kesehatan dapat dibaca dan diingat kembali oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan poster diharapkan dapat membantu memperkuat pesan edukasi yang telah diberikan serta mendorong masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.



Gambar 5. Pembagian poster kepada Masyarakat

Sebagai bagian dari kegiatan pemantauan dan evaluasi program, pada tanggal 26 juli 2026, mahasiswa didampingi oleh kader melakukan kunjungan rumah ke rumah masyarakat Desa Suak Labu. Kegiatan ini dilakukan untuk memantau kondisi tekanan darah masyarakat setelah intervensi yang telah dilakukan, sekaligus untuk mengidentifikasi perubahan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat sasaran. Mahasiswa juga dapat memberikan edukasi dan mendorong orang lain untuk memantau tekanan darah mereka secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari melalui kunjungan rumah Hasil pengukuran tekanan darah pada kegiatan evaluasi selanjutnya disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase pada tabel berikut.

Tabel 4. Frekuensi tingkat tekan darah evaluasi

No.	Tekanan darah	Jumlah	Presentase
1.	Normal	4	40%
2.	Normal tinggi	3	30%
3.	Hipertensi ringan	2	20%
4.	Hipertensi berat	2	20%
Total		22	100

Tabel No 4 menunjukkan bahwa tekanan darah masyarakat mulai membaik; 40% peserta memiliki tekanan darah normal. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pola makan dapat membantu menurunkan dan menjaga tekanan darah, sehingga secara bertahap mengurangi risiko hipertensi. Mengingat bahwa masih ada 30% populasi dengan tekanan darah tinggi yang dianggap normal, program ini harus terus dipantau.



Gambar 6. Kunjungan rumah warga

Dengan banyaknya peserta yang memiliki tekanan darah normal dan menurunnya jumlah peserta yang menderita hipertensi meskipun tidak begitu signifikan menunjukkan bahwa program optimalisasi Posbindu hipertensi dapat membantu mengendalikan kejadian hipertensi di desa suak labu secara bertahap, mengingat waktu untuk mencapai hal tersebut juga tidak sebentar.

Oleh karena itu, untuk mendukung keberhasilan program optimalisasi posbindu hipertensi di desa suak labu, perlu untuk memantau pola makan masyarakat secara teratur. Ini perlu dilakukan mengingat bahwa konsumsi makanan yang berisiko adalah penyebab utama hipertensi di desa suak labu.

SIMPULAN

Di Desa Suak Labu, program Optimalisasi Posbindu berkontribusi pada pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penyuluhan kesehatan, game edukasi untuk mengevaluasi pengetahuan, skrining kesehatan, senam hipertensi, pemberian poster, dan kunjungan rumah. Hasil penilaian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memahami hipertensi dan pentingnya menjalani gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Hasil skrining juga menunjukkan bahwa masyarakat masih memiliki tekanan darah tinggi dan tekanan darah normal tinggi. Oleh karena itu, penting untuk terus memantau dan mengendalikan faktor risiko. Oleh karena itu, optimalisasi Posbindu harus dilakukan secara teratur dengan partisipasi kader, petugas kesehatan, masyarakat, dan pemerintah desa untuk memastikan pengendalian hipertensi yang berkelanjutan dan deteksi dini.

Disarankan agar penduduk Desa Suak Labu lebih sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat, terutama dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, berolahraga lebih banyak, menghindari rokok, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Diharapkan Kader Posbindu dapat memantau populasi dengan faktor risiko hipertensi dan melakukan skrining dan pelatihan rutin. Sehingga program Posbindu dapat bertahan untuk jangka panjang, petugas kesehatan dan pemerintah desa harus mendukungnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, mendukung dan berpartisipasi pada seluruh rangkaian kegiatan Praktik Belajar Lapangan dari awal hingga akhir kegiatan, kepada Kepala desa, Aparat, Puskesmas, serta seluruh masyarakat Desa Suak Labu Kecamatan Tangan-Tangan yang bersedia membantu dalam pengambilan data dan kelancaran kegiatan intervensi yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Dilla, N. I. R., Susanti, N., Andini, Z., & Marpaung, F. A. H. (2024). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Hipertensi Pada Usia Produktif the Relationship Between Smoking Behavior and Hypertension in

- Productive Age. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 298–306. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina>
- Edigan, F., Nainggolan, W. M., Qiftiyah, M., Putri, E. A., Aprilia, D., Fernanda, A., & Putri, R. A. (2025). Penyuluhan Kesehatan tentang Peningkatan Kesadaran dan Pencegahan Hipertensi di Kelurahan Rantau Panjang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 5(2), 35–41. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol5.Iss2.2334>
- Gadingrejo, P., Gadingrejo, P., Gadingrejo, W. P., & Gadingrejo, P. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–533.
- Nuraina Sudirman, A., & Citra Monoarfa, S. (2023). Original Research Paper Science. *Healthy Tadulako Journal*, 9(9), 7–10.
- Sidarta, E., Santoso, A. H., Destra, E., Edbert, J., Kedokteran, F., & Jakarta, U. T. (2025). *PRODUKTIF*. 3(3), 761–767.
- Wahidin, M., Mustikawati, I. S., Handayani, R., & Letelay, A. M. (2025). Overview of Hypertension Prevalence and Its Main Risk Factors in Indonesia – a District-Level Data Analysis. *Amerta Nutrition*, 9(3), 438–442. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i3.2025.438-442>
- Wardani, M. T. K., Vinsur, E. Y. Y., & Astutik, N. D. (2025). The Effect Of Providing Education On Hypertension Knowledge Using Modules AtTajinan Public Health Center, Malang. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 9(2), 161–171.