

EDUKASI TENTANG PENTINGNYA *SKRINING* DAN KONTROL RUTIN TERHADAP PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA USIA PRODUKTIF

Sally Pobas¹
Dewi Antika Sary²
Fransiska Dwi Hapsari³
Wan Karmida Wuladari⁴

^{1,2,3}*Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Suaka Insan Banjarmasin, Indonesia*

⁴*Program Studi Fisioterapi, STIKes Suaka Insan Banjarmasin, Indonesia*

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 23 Januari 2025

Revised : 15 Februari 2025

Accepted : 18 Februari 2025

Key words:

Edukasi Kesehatan, Kontrol Rutin,
Penyakit Tidak Menular, Skrining,
Usia Produktif

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Non-Communicable Diseases (NCDs) are a global health challenge with high mortality rates, especially in productive ages. In Indonesia, the prevalence of NCDs has increased due to unhealthy lifestyles, including in the city of Banjarmasin with hypertension as the dominant NCD. Routine screening and control are the main strategies in the prevention of NCDs.

This research aims to increase the awareness of the productive age community about the early detection of NCDs, provide education on risk factors, and encourage routine health check-ups.

The methods used include risk factor interviews, physical examinations (BMI, blood pressure, blood sugar), and health education. Of the 120 respondents, the majority were adults (79.2%). The results showed that 27.5% had hypertension, 7.5% had diabetes mellitus, and 65% had risk factors such as lack of physical activity, smoking, obesity, stress, and unhealthy diet. Education has a positive impact on respondents' understanding of early detection and healthy lifestyles.

The conclusion confirms that NCDs are a serious threat to the productive age with high risk factors. Routine screening and health education need to be strengthened to reduce the number of NCDs. The government and health workers are expected to increase access to preventive services to improve the quality of life and reduce the economic impact of NCDs.

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan tantangan kesehatan global dengan angka kematian tinggi, terutama pada usia produktif. Di Indonesia, prevalensi PTM meningkat akibat gaya hidup tidak sehat, termasuk di Kota Banjarmasin dengan hipertensi sebagai PTM dominan. *Skrining* dan kontrol rutin menjadi strategi utama dalam pencegahan PTM.

¹ Corresponding author: sallypobas@gmail.com

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat usia produktif terhadap deteksi dini PTM, memberikan edukasi faktor risiko, serta mendorong pemeriksaan kesehatan rutin.

Metode yang digunakan meliputi wawancara faktor risiko, pemeriksaan fisik (IMT, tekanan darah, gula darah), dan edukasi kesehatan. Dari 120 responden, mayoritas berusia dewasa (79,2%). Hasil menunjukkan 27,5% mengalami hipertensi, 7,5% diabetes melitus, dan 65% memiliki faktor risiko seperti kurang aktivitas fisik, merokok, obesitas, stres, serta pola makan tidak sehat. Edukasi berdampak positif terhadap pemahaman responden mengenai deteksi dini dan gaya hidup sehat.

Kesimpulan menegaskan bahwa PTM merupakan ancaman serius bagi usia produktif dengan faktor risiko yang masih tinggi. *Skrining* rutin dan edukasi kesehatan perlu diperkuat untuk menekan angka PTM. Pemerintah dan tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan akses layanan preventif guna meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi dampak ekonomi akibat PTM.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi ancaman kesehatan global yang signifikan, menyebabkan 36 juta kematian setiap tahun, yang mencakup 63% dari total angka kematian global (*World Health Organization*, 2022). Dari jumlah tersebut, 9,1 juta kematian terjadi pada usia produktif sebelum 60 tahun, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa PTM tidak hanya menjadi masalah kesehatan, tetapi juga berdampak besar terhadap produktivitas dan perekonomian suatu negara (Budreviciute et al., 2020). Oleh karena itu, penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi kesehatan masyarakat yang lebih efektif guna menekan angka kejadian PTM.

Di Indonesia, prevalensi PTM terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah, 33,5% kurang aktivitas fisik, 29,3% masyarakat usia produktif merokok setiap hari, 31% mengalami obesitas sentral, dan 21,8% terjadi obesitas pada dewasa. Data ini menegaskan bahwa gaya hidup masyarakat Indonesia masih jauh dari pola hidup sehat, yang berkontribusi terhadap peningkatan PTM (Suryani, dkk., 2020). Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji bagaimana pola perilaku masyarakat dapat diubah melalui edukasi kesehatan dan kebijakan yang lebih ketat.

Kota Banjarmasin tidak terlepas dari tren peningkatan PTM ini. Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin telah mengidentifikasi hipertensi sebagai salah satu PTM terbesar di kota ini. Upaya yang telah dilakukan, seperti pemeriksaan PTM bagi seluruh karyawan Dinas Kesehatan guna deteksi dini dan pemantauan faktor risiko, menjadi langkah penting dalam pengendalian PTM. Namun, efektivitas dari program ini masih memerlukan evaluasi lebih lanjut agar dapat lebih optimal dalam menekan prevalensi PTM di kota ini (Sadarang, dkk., 2021).

Faktor risiko utama PTM meliputi kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, konsumsi minuman beralkohol, stres, hipertensi, obesitas, hiperglikemia, hiperkolesterolemia, dan paparan polusi udara (Hariawan, dkk., 2020). Faktor-faktor ini dapat menyebabkan perubahan fisiologis dalam tubuh yang berpotensi berkembang menjadi PTM. Menurut Kementerian Kesehatan, usia produktif (19-59 tahun) menjadi kelompok yang rentan terhadap PTM karena gaya hidup yang kurang sehat (Siswati, dkk., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang lebih efektif dalam mengurangi risiko PTM melalui intervensi berbasis komunitas.

Dampak dari PTM sangat luas, tidak hanya menurunkan kualitas hidup individu yang terkena, tetapi juga meningkatkan beban ekonomi akibat biaya pengobatan yang tinggi dan hilangnya produktivitas kerja (Rahman, dkk., 2021). Hal ini menjadi perhatian khusus mengingat PTM kini semakin banyak menyerang usia produktif yang seharusnya menjadi motor penggerak perekonomian. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk menggali lebih dalam mengenai kebijakan yang dapat diimplementasikan guna mengurangi dampak ekonomi dari PTM.

Urgensi penanganan PTM menjadi semakin penting dengan meningkatnya prevalensi dan dampak yang ditimbulkan. Edukasi mengenai pentingnya skrining dan kontrol rutin menjadi salah satu strategi kunci dalam pencegahan dan pengendalian PTM (Sufiyanto, dkk., 2021). Melalui edukasi, masyarakat dapat memahami faktor risiko PTM dan pentingnya deteksi dini melalui skrining kesehatan. Skrining rutin memungkinkan identifikasi faktor risiko atau gejala PTM pada tahap awal, sehingga intervensi dapat dilakukan lebih dini untuk mencegah perkembangan penyakit lebih lanjut (Lestari, dkk., 2020). Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi yang terarah dan berbasis bukti dalam mendorong kesadaran masyarakat tentang PTM.

Dengan demikian, edukasi tentang pentingnya skrining dan kontrol rutin sangat krusial dalam upaya pencegahan PTM, terutama pada usia produktif. Melalui pendekatan ini, diharapkan prevalensi PTM dapat ditekan, kualitas hidup masyarakat meningkat, dan beban ekonomi akibat PTM dapat dikurangi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi dan kebijakan kesehatan dalam menurunkan angka kejadian PTM di Indonesia.

Tujuan kegiatan ini adalah: 1) Meningkatkan kesadaran masyarakat usia produktif mengenai pentingnya *skrining* dan kontrol rutin dalam pencegahan PTM, 2) Memberikan edukasi terkait faktor risiko PTM serta cara mengelolanya, 3) Mendorong masyarakat untuk rutin memeriksakan kesehatan di Posbindu PTM atau fasilitas kesehatan lainnya.

Manfaat kegiatan ini adalah: 1) Masyarakat dapat memahami pentingnya deteksi dini PTM, 2) Peningkatan jumlah individu yang melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, 3) Menurunkan angka kejadian PTM dengan perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara bertahap untuk memastikan *skrining* dan edukasi berjalan dengan efektif. Kegiatan diawali dengan tahap pengkajian melalui wawancara, dilanjutkan dengan pemeriksaan fisik, serta edukasi kesehatan bagi peserta.

1. **Pengkajian Awal melalui Wawancara** Wawancara dilakukan untuk menggali informasi terkait faktor risiko PTM pada responden, seperti kebiasaan merokok, tingkat aktivitas fisik, pola makan, stres, riwayat hipertensi, serta faktor lain yang dapat meningkatkan risiko PTM.
2. **Pemeriksaan Fisik** Pemeriksaan fisik meliputi:
 - a. **Pengukuran Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB):** Hasil dari pemeriksaan ini digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) guna mengetahui apakah responden memiliki status gizi normal, underweight, overweight, atau obesitas.
 - b. **Pengukuran Tekanan Darah:** Dilakukan untuk mendeteksi adanya tekanan darah tinggi (hipertensi) yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular.
 - c. **Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS):** Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi dini kemungkinan adanya diabetes melitus.
3. **Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan** Setelah seluruh pemeriksaan dilakukan, peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya deteksi dini PTM dan pentingnya menjaga kesehatan melalui kontrol rutin. Edukasi meliputi:
 - a. Pemahaman mengenai faktor risiko PTM dan dampaknya terhadap kesehatan.

- b. Cara mencegah PTM melalui pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres.
- c. Pentingnya melakukan *skrining* secara berkala di fasilitas kesehatan seperti Posbindu PTM.

Melalui metode ini, diharapkan masyarakat usia produktif lebih sadar akan pentingnya *skrining* dan kontrol rutin dalam mencegah PTM, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup serta mengurangi angka kejadian PTM di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Kegiatan

Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di lapangan *Station RRI Banjarmasin* bertepatan dengan kegiatan tahunan rutin yakni EXPO Religi, yang diadakan selama kurang lebih 2 hari, tepatnya pada tanggal 4-6 Oktober 2024. Masyarakat yang terlibat berjumlah 120 responden dari berbagai kelompok usia. Mayoritas responden yang berpartisipasi berusia dewasa (79,2%), diikuti oleh lansia (18,3%) dan remaja (2,5%). Dimana Masyarakat disini merupakan kelompok yang melakukan pemeriksaan Kesehatan dan diikuti dengan penyuluhan Kesehatan berupa : Edukasi tentang Pentingnya Skrining dan Kontrol Rutin terhadap pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Usia Produktif.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah
1.	Remaja (10-18 th)	3
2.	Dewasa (19-59 th)	95
3.	Lansia (>60 th)	22
Total		120

Sumber data: Data Primer, Oktober 2024

Tabel 2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Laki-laki	52
2.	Perempuan	68
Total		120

Sumber data: Data Primer, Oktober 2024

Kegiatan ini diawali dengan sesi wawancara yang bertujuan untuk menggali informasi terkait faktor risiko PTM yang dimiliki oleh setiap responden. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan fisik meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, dan kadar gula darah sewaktu.

Setelah seluruh pemeriksaan dilakukan, responden diberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan yang disampaikan oleh tenaga kesehatan. Materi edukasi meliputi faktor risiko PTM, dampak PTM terhadap kesehatan, pentingnya pola hidup sehat, serta anjuran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan terdekat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Siswati, dkk. (2021) yang menekankan bahwa pengembangan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM institusi merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat usia produktif terhadap pentingnya deteksi dini

dan pencegahan PTM. Posbindu PTM memungkinkan individu untuk melakukan pemantauan kesehatan secara berkala, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi penyakit yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan kualitas hidup.

Selain itu, partisipasi yang lebih rendah dari kelompok remaja (2,5%) menunjukkan masih adanya tantangan dalam meningkatkan kesadaran terhadap PTM pada usia muda. Sudayasa, dkk., (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa rendahnya keterlibatan remaja dalam pemeriksaan kesehatan dan edukasi dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai risiko PTM yang dapat berkembang sejak usia dini. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih efektif untuk mengedukasi remaja tentang pentingnya pola hidup sehat dan deteksi dini PTM.

Lebih lanjut, Rahman, dkk., (2021) menjelaskan bahwa promosi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan peran aktif masyarakat dalam pencegahan PTM. Edukasi yang dilakukan dalam penyuluhan kesehatan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang pentingnya kontrol rutin dan pola hidup sehat. Program ini juga mendorong individu untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya.

Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan juga memainkan peran krusial dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan. Yuniarti, dkk., (2021) menyoroti bahwa motivasi individu untuk mengikuti program Posbindu PTM sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Artinya, semakin tinggi dukungan dari keluarga, semakin besar kemungkinan individu untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya program edukasi dan promosi kesehatan yang berfokus pada kelompok usia produktif serta peningkatan strategi komunikasi kesehatan untuk menjangkau kelompok remaja. Selain itu, keterlibatan keluarga dan komunitas dalam mendukung partisipasi individu dalam kegiatan pemeriksaan dan skrining kesehatan perlu terus ditingkatkan agar upaya pencegahan PTM dapat lebih efektif di semua kelompok usia.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan berupa Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu (GDS) dan TB serta BB



Gambar 2. Edukasi Pentingnya *Skrining* dan Kontrol Rutin terhadap pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Usia Produktif

Temuan dan Analisis

Tabel 3 Temuan PTM dan Faktor Risiko

No.	Kategori PTM	Jumlah	Alat Ukur
1.	Hipertensi (HT)	33	Pemeriksaan TD
2.	Diabetes Melitus (DM)	9	Pemeriksaan GDS
3.	Faktor Risiko PTM (Kurang Aktivitas Fisik, Merokok, Obesitas, Stres, Pola Makan Tidak Sehat)	78	Wawancara dan Pengukuran TB serta BB
Total		120	

Sumber data: Data Primer, Oktober 2024

Dari hasil tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki faktor risiko PTM yang tinggi. Hipertensi ditemukan pada 27,5% responden, sementara 7,5% responden terdiagnosis diabetes melitus. Selain itu, sebanyak 65% responden memiliki faktor risiko seperti kurang aktivitas fisik, merokok, obesitas, stres, dan pola makan tidak sehat.

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi. Penelitian oleh Saputri, dkk., (2023) menunjukkan bahwa kurangnya latihan fisik dapat mengurangi kemampuan tubuh dalam mengatur tekanan darah, yang pada akhirnya meningkatkan risiko hipertensi. Lebih lanjut, aliran darah yang tidak optimal akibat kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal (Muskuloskeletal Disorder/ MSDs), yang berdampak negatif terhadap aktivitas harian seseorang serta mempengaruhi status kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian oleh Wicaksono, dkk., (2023) menegaskan pentingnya edukasi mengenai latihan fisik sebagai strategi preventif terhadap gangguan muskuloskeletal dan penyakit kardiovaskular. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga elastisitas pembuluh darah, meningkatkan kapasitas jantung, serta mengurangi risiko hipertensi dan diabetes melitus di usia produktif. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Hariawan, Hamdan, dan Pefbrianti (2020), yang menyoroti pentingnya penerapan program edukasi kesehatan berbasis pendekatan CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, dan Kelola stres) sebagai strategi efektif dalam pengendalian PTM di Indonesia.

Selain itu, edukasi kesehatan berperan krusial dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini PTM. Studi menunjukkan bahwa program edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan PTM dan mendorong partisipasi dalam kontrol kesehatan secara rutin (Wicaksono, dkk., 2023). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Sudayasa, dkk., (2020), yang mengungkap bahwa deteksi dini faktor risiko PTM melalui kegiatan skrining berkala mampu menurunkan angka kejadian hipertensi dan diabetes melitus.

Pola makan yang tidak sehat dan status gizi juga berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian hipertensi. Menurut penelitian Suryani, Noviana, dan Libri (2020), konsumsi buah dan sayur yang rendah, serta tingginya konsumsi makanan olahan dan berlemak, secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi di kalangan masyarakat perkotaan. Faktor lain yang juga berperan adalah pengendalian hipertensi yang masih rendah, seperti yang diungkap dalam

penelitian Suhesti (2021), di mana masih banyak masyarakat yang belum memiliki kebiasaan rutin dalam memeriksakan tekanan darah dan menerapkan pola hidup sehat.

Dengan adanya sesi edukasi dalam kegiatan ini, responden menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya deteksi dini serta perubahan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, program skrining dan edukasi ini harus terus dikembangkan untuk mengurangi angka kejadian PTM, terutama di usia produktif. Upaya pencegahan berbasis komunitas yang mengintegrasikan deteksi dini dan kontrol rutin dapat membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat serta menekan angka komplikasi akibat PTM. Ke depan, diperlukan penguatan program edukasi yang lebih intensif, termasuk pemanfaatan teknologi digital dalam kampanye kesehatan, guna memastikan pesan kesehatan dapat menjangkau lebih banyak individu secara efektif. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya skrining dan kontrol rutin, diharapkan angka kejadian PTM pada usia produktif dapat ditekan secara signifikan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari pelatihan ini adalah: 1) Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan ancaman serius bagi masyarakat usia produktif, 2) Faktor risiko utama PTM seperti merokok, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan obesitas masih banyak ditemukan pada responden, 3) *Skrining* dan kontrol rutin sangat diperlukan untuk mendeteksi dini faktor risiko PTM dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah: 1) Masyarakat disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di Posbindu PTM atau fasilitas kesehatan terdekat, 2) Edukasi mengenai gaya hidup sehat perlu ditingkatkan guna mengurangi faktor risiko PTM, 3) Pemerintah dan tenaga kesehatan perlu memperkuat program *skrining* atau deteksi dini PTM serta meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan preventif, terutama pada usia produktif

DAFTAR PUSTAKA

- Budreviciute, A., Damiati, S., Sabir, D. K., Onder, K., Schuller-Goetzburg, P., Plakys, G., Katileviciute, A., Khoja, S., & Kodzius, R. (2020). *Management and Prevention Strategies for Non-communicable Diseases (NCDs) and Their Risk Factors*. *Frontiers in Public Health*, 8(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574111>
- Hariawan, Hamdan, and Diana Pefbrianti. (2020). CERDIK Meningkatkan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Systematic Review.2-TRIK: TUNAS-TUNAS RISET KESEHATAN 10(1): 16–20.
- In Suhesti, H. P. (2021). *Faktor–Faktor yang Berhubungan Dengan Pengendalian Hipertensi Lansia Pada Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM) di Wilayah*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (JIKMI)*, 2(1), 1–13. <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/jikmi/article/view/595>
- Lestari, R., Warseno, A., Trisetyaningsih, Y., Rukmi, D. K., & Suci, A. (2020). *Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular Melalui Posbindu Ptm*. *Adimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 48. <https://doi.org/10.24269/adi.v4i1.2439>
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, D. S., & Kristanto, H. (2021). *Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia*. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 91–96. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i1.449>
- Rahman, H., Ramli, R., La Patilaiya, H., Hi. Djafar, M., & Musiana, M. (2021). Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Peran Aktif Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit

- Tidak Menular. BAKTI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.51135/baktivolliss1pp1-11>
- Sadarang, R. A. I., Sugiarto, S., & Kusnanto, H. (2021). Analisis Situasi Masalah Program Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2016. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 75–84. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3523>
- Saputri, J., Prayogo, D., Imus, W. and Gunawati, F. (2023). *The relationship of gadget uses to the level of upper trapezius muscle pain with complaints of myofascial pain syndrome*. *Science Midwifery*, 10(6), pp. 4597-4601. doi: 10.35335/midwifery.v10i6.1143.
- Seftafiani, W., & Nur, R. (2021). Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pasca Bencana Di Puskesmas Kamonji. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12, 161–170.
- Siswati, T., Kasjono, H. S., & Olfah, Y. (2021). Pengembangan Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) Institusi sebagai Upaya untuk Mewujudkan Usia Produktif yang Sehat di Yogyakarta. Panrita Abdi -Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1), 80–88. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
- Sudayasa, I. Putu, Muhammad Fathur Rahman, Amiruddin Eso, Jamaluddin Jamaluddin, Parawansah Parawansah, La Ode Alifariki, Arimaswati Arimaswati, and Andi Noor Kholidha. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health* 3(1): 60 – 66. doi: 10.30994/jceh.v3i1.37.
- Sufiyanto, Sufiyanto, Sari Yuniarti, and R Djoko Andrijono. (2021). Edukasi Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung*, 1–14.
- Suryani, N., Noviana, & Libri, O. (2020). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSD Idaman Kota Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, X (2), 100–107.
- Wicaksono, U., Prayogo, D., Sadu, B., Gunawati, F., & Elizabet, E. (2023). *Penguatan Kesadaran Pelajar Sma Terhadap Risiko Keluhan Muskuloskeletal Dengan Perilaku Rajin Latihan Fisik Melalui Prinsip Nilai Paulinian*. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7), 792-798.
- World Health Organization. (2022). Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Yarmaliza, Yarmaliza, and Zakiyuddin Zakiyuddin. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 2(3): 93–100.
- Yuniarti, A. M., Fardiansyah, A., & Putri, S. W. (2021). Masyarakat Mengikuti Program Posbindu PTM Motivation and Family Support With Community Activities to Follow The “Posbindu PTM” Posbindu merupakan peran serta masyarakat dalam kegiatan deteksi dini dan pemantauan risiko PTM utama yang dilaksanakan secara. 2(1), 22–27