

## Tingkatkan Kesadaran Kesehatan, Peserta Magang Lakukan Penyuluhan Hipertensi Bagi Warga Binaan Rutan Balikpapan

Muhammad Febri - [BALIKPAPAN.WARTAWAN.ORG](http://BALIKPAPAN.WARTAWAN.ORG)

Apr 10, 2026 - 09:54



(Sumber : Humas Rutan Balikpapan)

**BALIKPAPAN** – Peserta magang di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIA Balikpapan melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi sekaligus pemeriksaan tekanan darah bagi warga binaan, pada Jumat (10/04/2026). Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk edukasi kesehatan serta

upaya deteksi dini terhadap risiko penyakit tekanan darah tinggi di lingkungan rutan.

Penyuluhan dilaksanakan di ruang PKBM Rutan Balikpapan dan diikuti oleh sejumlah warga binaan yang antusias mengikuti kegiatan tersebut. Dalam penyuluhan ini, peserta magang memberikan pemahaman mengenai apa itu hipertensi, penyebab, gejala, serta cara pencegahan yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain penyampaian materi, kegiatan juga dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah bagi warga binaan. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan warga binaan secara langsung serta mengidentifikasi warga binaan yang memiliki tekanan darah tinggi.

Peserta magang juga mengingatkan pentingnya menjaga pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam berlebih, rutin berolahraga, mengelola stres, serta menjaga pola makan yang seimbang untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Melalui kegiatan ini, diharapkan warga binaan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Rutan Balikpapan juga terus berkomitmen memberikan pelayanan kesehatan yang optimal bagi seluruh warga binaan melalui berbagai kegiatan promotif dan preventif.