

Pemberian edukasi pada usia remaja terhadap penyakit hipertensi

Danang Prasetyaning Amukti*, Dwi Tiva Widyanti Sidik Humolungo, Mita Ardilla, Moch. Saiful Bachri, Muhammad Ma'ruf

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

*email Koresponden Penulis: danangprasetya552@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-03-27

Diterima: 2024-05-01

Diterbitkan: 2024-05-17



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Penulis

ABSTRAK

Prevalensi penderita hipertensi di dunia sebesar 22% dan negara di kawasan Asia Tenggara berada di peringkat ke 3 tertinggi di dunia mengalami hipertensi. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan sebanyak 34,11% penduduk Indonesia mengalami hipertensi dan 20,1% diantaranya merupakan kelompok usia 18-24 tahun. Hipertensi pada remaja menjadi tantangan besar bagi keluarga di Indonesia dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena jika tidak terkontrol akan berkembang dan menimbulkan komplikasi berbahaya yang menyebabkan stroke, jantung koroner dan kematian. Maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada remaja sekolah dalam bentuk edukasi kesehatan dan pemeriksaan faktor risiko hipertensi sebagai upaya potensi pencegahan hipertensi. Kegiatan program pemberdayaan umat (PRODAMAT) menggunakan metode Participatory Action Research (PAR). Metode Participatory Action Research (PAR) digunakan untuk menekankan partisipasi dan kolaborasi dari berbagai pihak dalam mengelola penelitian action research. Dalam penelitian ini kami ada beberapa langkah-langkah yang akan dilakukan mulai dari solusi atau gagasan yang ditawarkan, pihak yang dipertimbangkan untuk implementasi gagasan, dan langkah strategis implementasi. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pretest sebesar 64%. Dimana dari hasil yang didapatkan bahwa pengetahuan siswa terhadap hipertensi belum begitu paham. Setelah itu kemudian dilakukan pemaparan materi tentang pengobatan dan pencegahan hipertensi kepada siswa SMK Kesehatan Bantul. Kemudian dilanjutkan dengan sesi posttest pada akhir materi. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan posttest sebesar 74%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari edukasi pengobatan dan pencegahan hipertensi yang perlu diterapkan pada kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya hipertensi pada usia remaja.

Kata Kunci: edukasi; hipertensi; remaja

Cara mensitasi artikel:

Amukti, D. P., Humolungo, D. T. W. S., Ardilla, M., Bachri, M. S., & Ma'ruf, M. (2024). Pemberian edukasi pada usia remaja terhadap penyakit hipertensi. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(2), 251-258. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i2.21600>

PENDAHULUAN

Saat ini terjadi pergeseran pola penyebab penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi tantangan besar bagi keluarga yaitu hipertensi. Hipertensi tidak hanya dialami usia dewasa dan lansia melainkan juga remaja. Klasifikasi tekanan darah normal



pada remaja berbeda dengan orang dewasa. Hipertensi pada remaja ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara menetap yang menunjukkan tekanan darah sebesar 130-139/80-89 mmHg (Angesti et al., 2018). Peningkatan jumlah penderita hipertensi merupakan fenomena global. Prevalensi penderita hipertensi di dunia sebesar 22% dan negara di kawasan Asia Tenggara berada di peringkat ke 3 tertinggi di dunia mengalami hipertensi. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan sebanyak 34,11% penduduk Indonesia mengalami hipertensi dan 20,1% diantaranya merupakan kelompok usia 18-24 tahun. Penelitian terbaru mendapatkan bahwa 58 dari 125 remaja di Surabaya mengalami pra hipertensi dan hipertensi tingkat 1. Begitu juga penelitian di Depok pada remaja SMA diperoleh 42,4% remaja mengalami hipertensi (Angesti et al., 2018). Pada tahun 2025 diprediksikan sebanyak 29% masyarakat di seluruh dunia akan mengalami hipertensi (Syafni & Wijayanti, 2015).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (Siswanto et al., 2020). Hipertensi pada remaja menjadi tantangan besar bagi keluarga di Indonesia dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena jika tidak terkendali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi berbahaya yang menyebabkan stroke, jantung koroner dan kematian (Daziah & Rahayu, 2020). Remaja dengan tekanan darah lebih dari normal memiliki risiko lebih besar menderita penyakit jantung koroner atau gagal jantung saat dewasa (Flynn et al., 2017). Hipertensi dikenal dengan silent killer, dimana tidak semua penderita hipertensi menyadari penyakitnya. Begitu halnya dengan remaja, hipertensi yang dialami oleh remaja sering terjadi tanpa gejala dan banyak terdeteksi hanya saat pemeriksaan rutin (Shaumi & Achmad, 2019).

Mekanisme terjadinya hipertensi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berkaitan, Faktor risiko hipertensi pada remaja dipengaruhi oleh keturunan, usia, obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan, konsumsi alkohol dan merokok (Rahma et al., 2021). Hipertensi pada remaja sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan. Studi kasus di Korea Selatan menemukan bahwa riwayat hipertensi keluarga merupakan faktor dominan penyebab hipertensi pada remaja. Riwayat hipertensi pada keluarga dapat disebabkan oleh faktor genetik maupun pola asuh keluarga dalam hal makanan (Shaumi & Achmad, 2019). Konsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium, lemak jenuh dan rendah serat dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kandungan zat gizi ini dapat ditemukan pada makanan cepat saji yang digemari oleh para remaja (Syafni & Wijayanti, 2015). Selain itu faktor gaya hidup seperti kualitas tidur dan kurangnya aktivitas dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi pada remaja (Putra & Susilawati, 2022).

Ada beberapa faktor risiko yang dapat diubah meliputi obesitas, asupan natrium berlebih, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Banyak kejadian hipertensi pada remaja yang diawali dengan kegemukan atau obesitas.

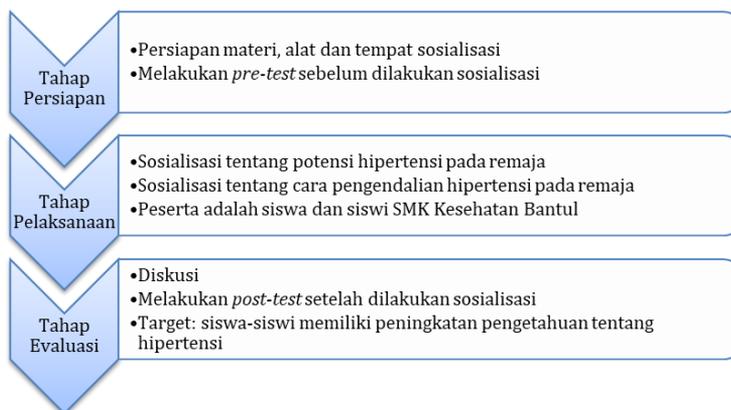
Menurut penelitian klinis dan hewan percobaan, ada korelasi kuat antara obesitas dan hipertensi (Sari & Mahmudah, 2022). Obesitas berhubungan erat dengan 65% risiko wanita dan 78% risiko pria untuk hipertensi. Dilakukan analisis hubungan antara indeks massa tubuh (IMT/U) dan hipertensi pada remaja untuk menilai status gizi mereka (Siswanto et al., 2020).

Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia (Siswanto et al., 2020). Hal yang dapat dilakukan sebagai upaya perbaikan kesehatan bukan sekadar memperbaiki kerusakan atau kelainan fisik, tetapi melibatkan kompleksitas kebutuhan, motivasi, dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran, dan pikiran (Siswanto et al., 2020).

Meningkatnya masalah kesehatan pada remaja menjadi perhatian khusus bagi keluarga. Keluarga dijadikan sebagai unit pelayanan karena masalah kesehatan keluarga saling mempengaruhi. Keluarga dapat memberikan pertolongan dan perawatan (*care giver*) kepada anggota keluarganya baik itu secara fisik maupun psikologis dan membantu anggota keluarga yang tidak bisa mandiri untuk memenuhi kebutuhan aktivitas hidupnya (Syafni & Wijayanti, 2015). Keluarga menjadi faktor penting dalam pemeliharaan kesehatan khususnya pencegahan hipertensi karena dengan adanya dukungan keluarga sangat membantu dalam mengatasi masalah hipertensi (Shaumi & Achmad, 2019). Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada remaja sekolah dalam bentuk edukasi kesehatan dan pemeriksaan faktor risiko hipertensi sebagai upaya potensi pencegahan hipertensi.

METODE

Kegiatan program pemberdayaan umat (PRODAMAT) menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). Metode *Participatory Action Research* (PAR) digunakan untuk menekankan partisipasi dan kolaborasi dari berbagai pihak dalam mengelola penelitian *action research* (Eilks, 2018). Dalam metode ini menerapkan 3 kegiatan yakni sosialisasi, diskusi, dan pendampingan kepada siswa dan siswi SMK Kesehatan Bantul. Kegiatan PRODAMAT ini dilaksanakan pada tanggal 02 Februari 2024 yang dihadiri oleh 30 siswa terdiri dari kelas 12. Kegiatan PRODAMAT diawali dengan pemberian soal *pretest* sebelum diberikan materi sosialisasi untuk mengukur kemampuan pengetahuan peserta terkait edukasi potensi hipertensi pada remaja. Kemudian, dilakukan sosialisasi pemberian materi mengenai edukasi potensi hipertensi pada remaja tanya jawab dan memberikan doorprize untuk memacu semangat dan perhatian siswa-siswi terhadap materi sosialisasi yang telah diberikan. Kegiatan PRODAMAT ini diakhiri dengan pendampingan serta dilanjutkan dengan memberikan soal *posttest* untuk mengetahui pengaruh hasil pemaparan materi dari kegiatan sosialisasi ini dalam meningkatkan pengetahuan peserta dari edukasi potensi hipertensi pada remaja.



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan program pemberdayaan umat (PRODAMAT) dilaksanakan pada tanggal 2 Februari 2024. Peserta kegiatan PRODAMAT yaitu siswa SMK Kesehatan Bantul yang terdiri dari 30 siswa dari kelas 12. Tahapan utama dalam kegiatan PRODAMAT ini adalah memberikan materi edukasi potensi hipertensi pada remaja. Kegiatan dimulai dengan pemberian kuesioner *pretest*, yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang hipertensi dan potensi hipertensi itu sendiri pada remaja. Adapun pengisian kuesioner *pretest* terlihat pada gambar 1.



Gambar 2. Pengisian kuesioner *pretest* peserta PRODAMAT

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi. Materi yang diberikan berisi informasi tentang risiko hipertensi pada remaja. Pada penyampaian materi digunakan LCD proyektor dan laptop untuk menunjang kegiatan PRODAMAT di SMK Kesehatan Bantul. Adapun penyampaian materi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 3. Pemberian materi tentang edukasi potensi hipertensi pada remaja

Tahap terakhir dalam kegiatan PRODAMAT ini adalah tahap evaluasi. Tahap ini dimulai dengan diskusi tanya jawab dan kuesioner *posttest* untuk mengevaluasi pengetahuan siswa. Siswa sangat terlibat dalam diskusi tanya jawab dalam kegiatan PRODAMAT ini. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan soal *posttest* kepada peserta PRODAMAT. Tujuan dari soal *posttest* ini adalah untuk mengevaluasi seberapa baik peserta PRODAMAT melakukan kegiatan mereka. Adapun peserta PRODAMAT dalam melakukan pengisian kuesioner *posttest* terlihat pada gambar 3.



Gambar 4. Pengisian kuesioner *posttest* peserta PRODAMAT

Kegiatan Program Pemberdayaan Umat (Prodamat) yang telah dilaksanakan ini mampu menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta pemahaman terhadap edukasi hipertensi pada remaja di SMK Kesehatan Bantul. Hasil dari pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil nilai presentase kuesioner berdasarkan tingkat pengetahuan

Jumlah	Nilai rata-rata tingkat pengetahuan	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
30 Siswa	64%	74%

Tujuan dari *pretest* sebelum dimulainya presentasi materi adalah untuk mengevaluasi sejauh mana tingkat pengetahuan siswa remaja di SMK Kesehatan

Bantul mengenai penyakit hipertensi. Hasil dari nilai rata-rata pretest menunjukkan sebesar 64%, mengindikasikan bahwa banyak siswa yang belum memahami sepenuhnya tentang penyakit hipertensi. Setelah itu, materi tentang pengobatan dan pencegahan hipertensi disampaikan kepada siswa remaja di SMK Kesehatan Bantul. Sesi *posttest* kemudian dilakukan pada akhir materi. Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 74%. Hasil ini menggambarkan keberhasilan dari kegiatan PRODAMAT dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa remaja di SMK Kesehatan Bantul terkait penyakit hipertensi.

Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan antara pemberian edukasi kesehatan dan pengetahuan pencegahan hipertensi yang lebih baik. Salah satu kemampuan yang dicapai oleh sasaran didik sebagai hasil dari proses belajar adalah peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah pendidikan kesehatan diberikan (Akbar & Halim, 2020). Penggunaan media pembelajaran yang tepat dapat membuat pencapaian tujuan pendidikan kesehatan lebih mudah dan dapat meningkatkan penerimaan informasi. Menurut Safiri & Ayubi (2017) dan Saing (2005) pengetahuan merupakan salah satu aspek kunci dari konsep perubahan perilaku yang memiliki potensi besar untuk memengaruhi perilaku kesehatan dan mengurangi risiko terjadinya penyakit. Ketika perilaku didasari oleh pengetahuan yang baik dan sikap yang positif, maka cenderung untuk menjadi stabil seiring waktu dan bertransformasi menjadi kebiasaan serta gaya hidup yang terintegrasi dalam diri seseorang. Tingkat pengetahuan yang semakin meningkat secara proporsional akan berdampak positif pada perubahan perilaku yang lebih baik. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan individu terkait kesehatan adalah melalui pendidikan kesehatan yang menyeluruh dan terarah (Saing, 2005).

Intervensi Edukasi kesehatan merupakan salah satu tindakan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu, kelompok ataupun masyarakat. Edukasi kesehatan sebagai sekumpulan pengalaman yang mendukung kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang berhubungan dengan kesehatan individu, masyarakat, dan ras (Sari & Mahmudah, 2022). Hal itu juga didukung dalam teori Notoatmodjo (2018) bahwa Edukasi kesehatan dapat mengubah pengetahuan seseorang, masyarakat dalam pengambilan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Edukasi kesehatan secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dan pendidik atau pelaku pendidikan.

SIMPULAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, Hipertensi pada remaja menjadi tantangan besar bagi keluarga di Indonesia dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena jika tidak terkontrol akan berkembang dan menimbulkan komplikasi berbahaya yang menyebabkan stroke, jantung koroner dan kematian. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PRODAMAT pemberian edukasi tentang hipertensi pada siswa SMK kesehatan bantul kelas dua belas memperoleh nilai rata-rata *pretest*

sebesar 64% dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 74%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang risiko hipertensi pada remaja. Kegiatan PRODAMAT ini dapat meningkatkan kesadaran siswa remaja tentang pentingnya menjalani gaya hidup yang sehat untuk menjaga tidak terjadinya faktor resiko terkena hipertensi. Selain itu kegiatan ini diharapkan meningkatkan pengetahuan siswa untuk memberikan edukasi baik teman, keluarga maupun lingkungan masyarakat sekitarnya tentang pencegahan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMK Kesehatan Bantul atas dukungannya dalam pelaksanaan program pemberdayaan umat (PRODAMAT) yang berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, A. M. S., & Halim, H. (2020). Strategi Pencegahan Pernikahan Usia Dini Melalui Penerapan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (Pik-R) di SMK Negeri 1 Bulukumba. *Jurnal Administrasi Negara*, 26(2), 114–137. <https://doi.org/10.33509/jan.v26i2.1249>
- Angesti, A. N., Triyanti, T., & Sartika, R. A. D. (2018). Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 1–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.41>
- Eilks, I. (2018). Action Research in Science Education: A twenty-year personal perspective. *ARISE Action Research and Innovation in Science Education*, 1(1), 3–14. <https://doi.org/10.51724/arise.5>
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Indonesia (A: systematic review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4295>
- Rahma, N. D., Ajda, S. A., Paramitha, T. H., & Nufus, W. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 1–9. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i3.1863>
- Safiri, S., & Ayubi, E. (2017). Relationship between parental hypertension and cardiometabolic risk factors in adolescents: Methodological issues. *Journal of Clinical Hypertension*, 19(8), 824. <https://doi.org/10.1111/jch.13036>
- Saing, J. H. (2005). Hipertensi pada Remaja. *Sari Pediatri*, 6(4), 159–165. <https://doi.org/10.14238/sp6.4.2005.159-65>
- Sari, D. P., & Mahmudah, N. (2022). Edukasi Gejala dan Bahaya Hipertensi pada Siswa SMAN 15 Jakarta Utara. *Kami Mengabdikan*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.52447/km.v2i2.6509>
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 115–122. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106>
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan*

Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia, 1(1), 11-17.
<https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41433>

Syafni, A., & Wijayanti, H. S. (2015). Hubungan konsumsi fast food dengan hipertensi pada remaja di SMA N 1 Semarang. *Journal of Nutrition College*, 4(2), 358-364. <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i4.10111>