

[SN 27]

Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja melalui Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

Nella Ridha Setiana^{1*}, Nurul Istiana¹, Romadhiyana Kisno Saputri¹, Triani Kiswati¹, Rohmat Saiful Anam¹, M. Shofiudin Rohmatullah¹, M. Sholeh¹, Yogi Septiana¹

¹Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
Jl. Ahmad Yani No.10, Sukorejo, Kec. Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur 62115
Email Penulis Korespondensi: ridhanella31@gmail.com

Abstrak

Hipertensi yang terjadi pada usia remaja memiliki kemungkinan besar untuk berkembang sampai usia dewasa. Masih cukup banyak remaja yang kurang pengetahuan terkait upaya pencegahan hipertensi. Peningkatan pengetahuan pada remaja dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan. Selain pendidikan kesehatan, remaja perlu pemeriksaan faktor risiko hipertensi berupa pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) serta pengukuran tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah ceramah dan tanya jawab, sedangkan dalam pemeriksaan faktor risiko dengan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap monitoring dan evaluasi. Kegiatan pendidikan kesehatan dihadiri 60 mahasiswa yang tergolong remaja dengan berusia 17-19 tahun. Hasil nilai pre dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sasaran terkait pencegahan hipertensi pada remaja. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan sebagian besar sasaran puas dengan kegiatan yang dilakukan. Pemeriksaan faktor risiko hipertensi menunjukkan angka kelebihan berat badan sebesar 11,7%, obesitas sebesar 18,3%, dan angka hipertensi sebesar 21,7%. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan belum ada perubahan berarti pada berat badan dan atau IMT sasaran, namun sasaran sudah mulai untuk melakukan aktivitas fisik dan memilih makanan yang bergizi seimbang. Pendidikan kesehatan dengan tema pencegahan hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan sasaran terkait hipertensi. Pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran IMT dan tekanan darah dapat digunakan sebagai alat untuk deteksi faktor risiko hipertensi.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Pemeriksaan Kesehatan, Hipertensi, Remaja

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan jenis penyakit yang tidak menular yang ditandai dengan tekanan darah lebih dari normal. Pada remaja, tekanan darah normal sebesar 130-139/80-89 mmHg. Hipertensi pada remaja didefinisikan sebagai penyakit yang ditandai dengan tekanan darah melebihi 130-139/80-89 mmHg (Nur Rahmah Fadilah Shaumi, 2019), hipertensi yang terjadi pada usia remaja, memiliki kemungkinan besar untuk berkembang sampai usia dewasa.

Perkembangan penyakit hipertensi pada remaja berhubungan dengan beberapa faktor seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), obesitas dan aktivitas fisik (Suryawan, 2019). Prevalensi hipertensi pada remaja dalam dekade ini semakin meningkat, hasil pengukuran tekanan darah remaja di Kabupaten Semarang menunjukkan 33,3% sampel mengalami keadaan prehipertensi hingga hipertensi (Yulijaji Siswanto, 2020), pengukuran status hipertensi pada remaja di salah satu perguruan tinggi di Bojonegoro menunjukkan 16,7% mahasiswa mengalami hipertensi (Romadhiyana Kisno

Saputri, 2020a), hal ini menunjukkan bahwa masalah hipertensi remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu pencegahan dan pengendalian agar tidak terjadi penurunan kinerja organ tubuh yang nantinya dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular dan kelumpuhan (Nanda Desi Rahma, 2021)

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan penerapan pola hidup sehat seperti menerapkan pola makan sehat, rutin melakukan aktifitas fisik, menghindari rokok, tidak mengkonsumsi garam dan minyak secara berlebihan, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol dan mengelola stres dengan baik. Remaja masih ada yang belum tahu terkait beberapa pencegahan hipertensi yang telah disebutkan, sekitar 72,9% remaja tidak rutin melakukan aktivitas fisik, 71,2% remaja bisa mengelola stres dengan baik, khususnya tidak bisa tenang saat menghadapi masalah dan 57,5% masih suka mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3x dalam seminggu. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan responden terkait upaya pencegahan hipertensi tersebut (Delyan Octafyananda, 2021), peningkatan pengetahuan pada remaja dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan (Lainun Lutfi, 2019).

Faktor risiko terjadinya hipertensi pada remaja salah satunya adalah kelebihan berat badan dan obesitas. Kelebihan berat badan adalah kondisi dimana nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang berada pada angka 23-24,9, sedangkan obesitas pada angka >24,9 (Ihda Nur Kasyifa, 2021), pengukuran IMT merupakan salah satu pengukuran yang digunakan sebagai metode skrining untuk mengukur komposisi tubuh. Perhitungan nilai IMT dilakukan dengan cara berat badan dalam satuan kilogram dibagi dengan kuadrat dari tinggi badan dalam satuan meter (Yudha Wahyu Putra, 2018). Remaja dengan IMT dalam kategori kelebihan berat badan dan obesitas memiliki risiko tekanan darah naik sebesar 5.57 kali dibandingkan dengan remaja dengan IMT normal. Pemantauan IMT serta pengukuran tekanan darah secara berkala pada remaja dapat dijadikan langkah untuk mencegah terjadinya pre hipertensi pada usia remaja (Isfaizah Isfaizah, 2021), berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan dan pemeriksaan faktor risiko hipertensi sebagai upaya pencegahan hipertensi.

2. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ceramah dan tanya jawab dengan materi pencegahan hipertensi pada remaja. Mitra pada kegiatan ini adalah mahasiswa tingkat 1 Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Sains dan Teknologi yang memiliki usia 17-19 tahun. Materi yang diberikan terdiri dari peningkatan prevalensi hipertensi pada remaja dan langkah pencegahan hipertensi pada remaja. Metode ini dipilih berdasarkan kegiatan serupa sebelumnya, metode ceramah dan diskusi mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan mahasiswa (Romadhiyana Kisno Saputri, Pelatihan Kader Antihipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Angka Hipertensi Di Kabupaten Bojonegoro, 2020b)

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap monitoring dan evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan persiapan materi dan persiapan perizinan, pembuatan *pre-post* dan *test* dan form evaluasi serta lembar monitoring dan evaluasi. Tahap pelaksanaan meliputi pelaksanaan pendidikan kesehatan terkait pencegahan hipertensi dan pemeriksaan kesehatan mahasiswa. Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan secara daring untuk mengetahui aplikasi materi yang diberikan pada kehidupan sehari-hari sasaran.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pada hari Kamis, 30 Desember 2021, pukul 08.00 s/d 12.00 WIB di Gedung E Lantai 3 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Alat

Alat yang digunakan pada kegiatan ini antara lain alat tulis, lembar *pre* dan *post-test*, form evaluasi, lembar monitoring, LCD proyektor, laptop, timbangan berat badan, mikrotoa, tensimeter digital.

Langkah Pelaksanaan

Langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Pembuatan materi terkait pencegahan hipertensi pada remaja, dimulai dari prevalensi hipertensi yang makin meningkat, penyakit yang diakibatkan hipertensi, upaya pencegahan hipertensi, upaya promotif dalam pengendalian

- hipertensi dan pengobatan hipertensi pada remaja
2. Pengajuan perizinan kegiatan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri dan mahasiswa, dimana sasaran pada kegiatan ini adalah 60 orang mahasiswa.
 3. Pembuatan *pre* dan *post-test* dan form evaluasi serta lembar monitoring dan evaluasi yang akan disebar ke sasaran.
 4. Pelaksanaan pendidikan kesehatan terkait pencegahan hipertensi dan pemeriksaan kesehatan mahasiswa yang terdiri dari pemeriksaan tinggi badan, berat badan dan tekanan darah. Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian diolah untuk perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) sasaran dan dikelompokkan dalam kategori berat badan kurang, normal, berat badan lebih dan obesitas. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan untuk mengetahui faktor risiko hipertensi pada sasaran.
 5. Monitoring dan evaluasi kegiatan yang dilakukan secara daring melalui aplikasi *Whatsapp* untuk mengetahui upaya pencegahan hipertensi yang telah ditentukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dihadiri 60 orang sesuai dengan perencanaan. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh moderator, pelaksanaan *pre-test*, penyampaian materi, tanya jawab, pemberian *doorprize*, pelaksanaan *post-test*, pengisian lembar evaluasi dan penutup. Acara berjalan dengan baik dan sesuai dengan jadwal. Remaja sebagai sasaran pada kegiatan ini antusias dengan kegiatan yang dilakukan. Dokumentasi pelaksanaan pendidikan kesehatan disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Pengukuran keberhasilan suatu proses pembelajaran, termasuk pendidikan kesehatan dapat dengan menggunakan alat *pre* dan *post* -

test. Peningkatan nilai pengetahuan yang diukur dari peningkatan nilai *pre* dan *post-test* merupakan indikator keberhasilan kegiatan pendidikan kesehatan (Ndaru Andri Damayanti, 2017). Rata-rata hasil *pre-test* terkait pengetahuan terhadap pencegahan hipertensi adalah 49,32 dan rata-rata *post-test* adalah 76,27. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sasaran terkait pencegahan hipertensi pada remaja. Hasil ini sesuai dengan kegiatan pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja yang menunjukkan metode ceramah atau penyuluhan terbukti meningkatkan pengetahuan remaja terkait dengan kesehatan reproduksi (Nydia Rena Benita, 2015).

Lembar evaluasi pada kegiatan ini mengacu pada survei kepuasan sasaran terhadap beberapa aspek penilaian. Hasil evaluasi disajikan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa pada semua indikator, sebagian besar sasaran, terlihat puas, dengan rincian 75% puas terhadap kualitas materi, 80% puas terhadap kualitas pemateri, 85% puas terhadap sesi tanya jawab yang dilakukan dan 75% puas terhadap rangkaian acara yang dilakukan. Hasil wawancara pada sasaran menunjukkan salah satu yang membuat puas terhadap acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya pembagian *doorprize*. dokumentasi penyerahan *doorprize* disajikan pada Gambar 2.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan

No	Indikator	Tingkat Kepuasan	
1.	Kualitas Materi	Sangat Puas	25%
		Puas	75%
		Kurang Puas	0%
		Tidak Puas	0%
2.	Kualitas Pemateri	Sangat Puas	20%
		Puas	80%
		Kurang Puas	0%
		Tidak Puas	0%
3.	Tanya jawab	Sangat Puas	15%
		Puas	85%
		Kurang Puas	0%
		Tidak Puas	0%
4.	Rangkaian Acara	Sangat Puas	20%
		Puas	75%
		Kurang Puas	5%
		Tidak Puas	0%



Gambar 2. Penyerahan Doorprize

Pemeriksaan faktor risiko hipertensi pada remaja dalam kegiatan ini dibatasi hanya pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pengukuran tekanan darah. Hasil pengukuran IMT disajikan pada tabel 2 dan hasil pengukuran tekanan darah disajikan pada tabel 3. Berdasarkan tabel 2 diketahui angka kelebihan berat badan sasaran sebesar 11,7% dan angka obesitas sebesar 18,3%. Pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan sasaran terkait pencegahan hipertensi, sehingga diharapkan dapat pula meningkatkan sikap dari sasaran untuk melakukan pola hidup sehat untuk pencegahan hipertensi, salah satunya berusaha untuk memiliki IMT normal. Perubahan sikap belum dilakukan pada kegiatan ini, dengan melihat hasil bahwa pendidikan kesehatan memiliki pengaruh pada pengetahuan, maka kemungkinan pendidikan kesehatan terkait pencegahan hipertensi ini juga memiliki pengaruh pada sikap, sesuai dengan hasil penelitian Mawardika et al., (2019), yang menunjukkan pendidikan kesehatan memiliki pengaruh terhadap sikap remaja dalam melakukan materi dari pendidikan kesehatan yang didapatkan. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan untuk mengetahui status hipertensi sasaran. Tabel 3 menunjukkan bahwa angka hipertensi sasaran sebesar 21,7%. Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh rasa tegang, rasa khawatir dan rasa gelisah dari sasaran. Pemeriksaan tekanan darah perlu dilakukan secara berkala untuk mengetahui penurunan atau peningkatan derajat hipertensi sasaran (Riskiyah Riskiyah, 2021)

Tabel 2. Hasil Pengukuran IMT

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Berat badan kurang	11	18,3%

No	Kategori	Jumlah	Persentase
2.	Normal	31	51,7%
3.	Kelebihan berat badan	7	11,7%
4.	Obesitas	11	18,3%
Total		60	100

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Hipertensi	13	21,7%
2.	Tidak Hipertensi	47	78,3%
Total		60	100

Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan dengan menghubungi sasaran secara daring melalui aplikasi *whatsapp* untuk mengetahui upaya pencegahan hipertensi yang telah ditentukan. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa belum ada perubahan berarti pada berat badan dan atau indeks massa tubuh sasaran, namun sasaran sudah mulai untuk melakukan aktivitas fisik dan memilih makanan yang bergizi seimbang.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan kesehatan dengan tema pencegahan hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan sasaran terkait hipertensi. Pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran Indeks Massa Tubuh dan tekanan darah, dapat digunakan sebagai alat untuk deteksi faktor risiko hipertensi. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan sasaran telah melakukan aktivitas fisik dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang untuk pencegahan hipertensi.

Kegiatan serupa dapat dilaksanakan dengan sasaran yang lebih besar dengan waktu pendampingan yang lebih lama, sehingga dapat diketahui efektivitas pendidikan kesehatan dalam jangka waktu yang lebih lama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri dan semua pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Delyan Octafyananda, N. B. (2021). Gambaran Pencegahan Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Mitra Rafflesia*, 13(2), 1–7.
- Ihda Nur Kasyifa, M. Z. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Gizi*, 10(2), 10–19.
- Isfaizah Isfaizah, A. W. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan darah pada Remaja di SMK NU Ungaran. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(1), 68.
- Lainun Lutfi, S. S. (2019). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Seksualitas. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 654.
- Nanda Desi Rahma, S. A. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 1–9.
- Ndaru Andri Damayanti, M. P. (2017). Metode Pre-Test dan Post-Test sebagai Salah Satu Alat Ukur Keberhasilan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Tuberkulosis di Kelurahan Utan Panjang, Jakarta Pusat. *Prosiding SNaPP2017 Kesehatan*, 144–150.
- Nur Rahmah Fadilah Shaumi, E. K. (2019). Literature Review: Hypertension Risk Factors Among Adolescents in Indonesia. *Media Litbangkes*, 29(2), 115 – 122.
- Nydia Rena Benita, J. D. (2015). Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja siswa Smp Kristen Gergaji. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 975–984.
- Riskiyah Riskiyah, E. R. (2021). Pencegahan Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah Pada Kader PKK. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 312–319.
- Romadhiyana Kisno Saputri, H. L. (2020a). Hubungan Konsumsi Minuman Ringan dan Kopi dengan Kejadian Hipertensi Remaja. *Jurnal Medika Cendikia*, 7(2), 108–117.
- Romadhiyana Kisno Saputri, H. L. (2020b). Pelatihan Kader Antihipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Angka Hipertensi Di Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(2), 401–408.
- Yudha Wahyu Putra, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri Smp Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105.
- Yuliaji Siswanto, S. A. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 11–17.
- .
- .