

EDUKASI KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI SMA SARASWATI 1 DENPASAR

Ni Kadek Yuni Lestari¹, Ni Wayan Trisnadewi², Theresia Anita Pramesti³, Sri Idayani⁴, I Gst Putu Agus Ferry Sutrisna Putra⁵

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes Wira Medika Bali

^{4,5}Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, STIKes Wira Medika Bali

Email: yunilestari@stikeswiramedika.ac.id¹

ABSTRAK

Permasalahan hipertensi menjadi tantangan kesehatan bukan hanya di Indonesia tetapi hampir diseluruh dunia. Kelompok usia produktif mengalami peningkatan kejadian hipertensi sebanyak 4,5% pada kelompok usia 15-24 tahun dan sebesar 14,7% pada kelompok usia 25-34 tahun. Kecenderungan peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, pola makan kurang baik, kebiasaan merokok dan minum-minuman beralkohol. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam pengendalian angka hipertensi adalah melakukan edukasi sejak dini tentang penerapan pola hidup sehat dengan metode CERDIK khususnya kelompok usia remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang upaya pencegahan hipertensi di usia produktif. Metode pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan menggunakan kuisioner. Hasil kegiatan ini adalah sebelum diberikan penyuluhan memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (44%), cukup sebanyak 10 orang (31%) dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 8 orang (25%). Setelah diberikan penyuluhan didapatkan sebanyak 24 orang (75%) memiliki tingkat pengetahuan baik, 8 orang (25%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang. Melalui penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga mampu merubah sikap dan perilaku yang lebih baik dalam upaya pencegahan kejadian hipertensi di usia produktif.

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Cerdik, Pengetahuan

ABSTRACT

The problem of hypertension is a health challenge not only in Indonesia but almost throughout the world. The productive age group experienced an increase in the incidence of hypertension by 4.5% in the 15-24 year age group and 14.7% in the 25-34 year age group. The tendency to increase the prevalence of hypertension in the productive age group is caused by unhealthy lifestyles such as lack of physical activity, poor diet, smoking habits and drinking alcohol. One effort that can be made to control hypertension rates is to provide education from an early age about implementing a healthy lifestyle using the CERDIK method, especially in the adolescent age group. This activity aims to increase teenagers' knowledge about efforts to prevent hypertension in productive age. This community service method is by providing health education and measuring the level of knowledge before and after the education using questionnaires. The results of this activity were that before the counseling was given, 14 people (44%) had a poor level of knowledge, 10 people (31%) had a sufficient level of knowledge and 8 people (25%) had a good level of knowledge. After being given counseling, it was found that 24 people (75%) had a good level of knowledge, 8 people (25%) had a sufficient level of knowledge and no one had poor knowledge. Through outreach, it is hoped that knowledge can be increased so that it can change attitudes and behavior for the better in an effort to prevent the incidence of hypertension in the productive age.

Keywords: *Hypertension, Health Education, Intelligence, Knowledge*

PENDAHULUAN

Permasalahan hipertensi menjadi tantangan kesehatan bukan hanya di Indonesia tetapi hampir diseluruh dunia. Diperkirakan 1.28% orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah (WHO, 2024). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar ((Riskesdas), 2018) prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia lebih banyak terjadi pada kelompok usia ≥ 75 tahun dengan prevalensi sebesar 69.5% yang disebabkan oleh proses degenerative pembuluh darah ((Kemenkes), 2019), sedangkan prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif 18-24 tahun yaitu sebesar 13.2% dan pada kelompok usia 25-34 tahun sebesar 20.1%. Prevalensi kelompok usia produktif mengalami peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan dengan tahun 2013 sebanyak 4,5 % pada kelompok usia 15-24 tahun dan sebesar 14,7% pada kelompok usia 25-34 tahun. Provinsi Bali dilaporkan menduduki peringkat ke-9 pada kasus penderita hipertensi ((Riskesdas), 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar tahun 2020, dari Puskesmas yang tersebar di Kota Denpasar jumlah penderita Hipertensi berusia ≥ 15 tahun diantaranya Puskesmas I Denpasar Utara (9.941 kasus), Puskesmas II Denpasar Utara (16.496 kasus), Puskesmas III Denpasar Utara (11.797 kasus), Puskesmas I Denpasar Timur (14.731 kasus) dan Puskesmas II Denpasar Timur (14.990 kasus). Terdapat peningkatan kejadian hipertensi pada usia produktif (15-64 tahun) sebanyak 32 kasus baru dalam 3 bulan terakhir (Januari-Maret 2024) di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Utara. Kecenderungan peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif disebabkan oleh tingkat kesibukan dan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, pola makan kurang baik, kebiasaan merokok dan minum-minuman beralkohol (WHO, 2024). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Adrian, 2019) prevalensi pre-hipertensi dan hipertensi pada dewasa muda (usia 20-30 tahun) adalah sebesar 45,2%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Agustina, 2015), faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif (25-54 tahun) adalah faktor genetik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah, dan stress. Hasil penelitian oleh (Siwi, 2020) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi didapatkan hipertensi di dominasi oleh perempuan, hipertensi lebih rentan terjadi pada mereka yang obesitas/berat badan berlebih dan mereka yang sedang mengalami tekanan/stres, mayoritas pasien hipertensi lebih banyak terjadi pada mereka yang memiliki riwayat keturunan dalam keluarganya, serta gaya hidup seperti kebiasaan merokok dan minum kopi dianggap sebagai gaya hidup yang kurang baik bagi kesehatan.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam pengendalian angka kejadian hipertensi adalah dengan melakukan edukasi sejak dini kepada masyarakat. Dari penelitian yang dilakukan (Fitria, 2022) 50% dari penderita hipertensi dewasa tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor resiko. Masih kurangnya informasi tentang faktor resiko hipertensi maka pemberian informasi kesehatan diharapkan mampu mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan

sebagai sarana promosi kesehatan. Pemberian edukasi mengenai hipertensi terbukti efektif dalam pencegahan hipertensi. Semakin dini individu mengetahui dan memahami faktor resiko penyakit hipertensi maka komplikasi hipertensi akan dapat dicegah. Sasaran edukasi kesehatan adalah mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat baik di rumah, di puskesmas, dan dimasyarakat secara terorganisir dalam rangka menanamkan perilaku sehat, sehingga terjadi perubahan perilaku seperti yang diharapkan dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal (Effendy, 2013). Mengingat terjadinya peningkatan angka kejadian hipertensi pada usia produktif maka sasaran pemberian edukasi kesehatan akan diprioritaskan dengan menyasar usia produktif diatas 15 tahun.

SMA Saraswati 1 Denpasar merupakan salah satu sekolah yang berada diwilayah kerja Puskesmas 1 Denpasar Utara yang beralamat di Jalan Kamboja No.11 A, Dangin Puri Kangin, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah didapatkan data bahwa belum pernah diberikan penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat apalagi untuk mencegah kejadian hipertensi pada usia produktif, kurangnya kesadaran siswa/siswa tentang kesehatan dan pola hidup yang tidak sehat seperti masih ada siswa yang merokok, obesitas, jajan sembarangan, kurangnya aktifitas fisik dan konsumsi alkohol. Berdasarkan hal tersebut maka tim pengabmas akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Saraswati 1 Denpasar.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode Service Learning (SL) untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat untuk mencegah kejadian hipertensi pada usia produktif. Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Tahap persiapan dan koordinasi
 - a. Tim pengabdian dari STIKes Wira Medika melakukan persiapan awal dengan menyusun rencana program, termasuk tujuan, metode, jadwal kegiatan, dan sumber daya yang diperlukan.
 - b. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan koordinasi dengan pihak sekolah terkait kegiatan yang akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat STIKes Wira Medika Bali.
 - c. Koordinasi dengan Waka Kesiswaaan tentang jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian.
2. Tahap Pre-test Pengukuran Tingkat Pengetahuan
Penyebaran kuisioner tentang tingkat pengetahuan siswa mengenai pola hidup sehat dan penyakit hipertensi melalui google form dilakukan h-3 sebelum pelaksanaan kegiatan. Penyebaran link kuisioner dibantu oleh waka kesiswaan SMA Saraswati 1 Denpasar.
3. Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Saraswati 1 Denpasar dilaksanakan dengan beberapa kegiatan meliputi :
 - a. Pemberian edukasi kesehatan dengan penyuluhan tentang pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi dengan materi cerdik untuk pencegahan penyakit

tidak menular. Materi yang disampaikan mencakup tentang pengertian hipertensi, faktor yang mempengaruhi, faktor resiko serta upaya pencegahan salah satunya dengan perilaku CERDIK. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah metode ceramah dan brainstorming. Pada pelaksanaan penyuluhan ini terlihat peserta sangat antusias dalam bertanya dan mengikuti penyuluhan sampai selesai yang berlangsung sekitar 60 menit.

- b. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pengukuran Tekanan Darah dan pengukuran persentase lemak tubuh.
4. Tahap evaluasi dan monitoring

Evaluasi yang digunakan untuk mengukur kegiatan pengabdian ini adalah menggunakan kuisioner pre dan posttest berjumlah 10 pertanyaan tentang pengetahuan dan 10 pertanyaan tentang sikap. Hasil analisis data dibuatkan laporan dan selanjutnya sampaikan kepada pemangku kepentingan untuk dapat ditindaklanjuti. Pengukuran tingkat pengetahuan pre dan post test dilaksanakan dengan mengisi google form dengan pertanyaan yang sama seperti saat pre-test.

Lokasi Kegiatan

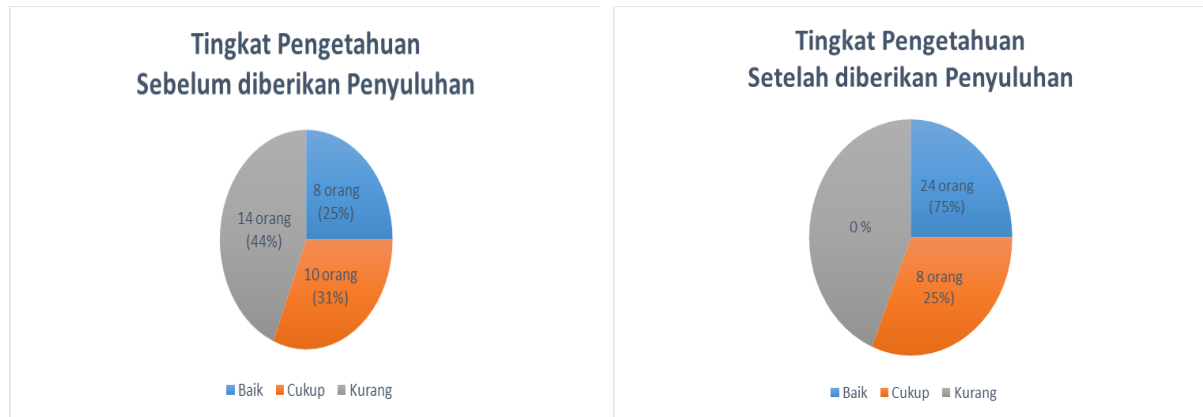
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA 1 Saraswati Denpasar Bali.

Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa kelas XII IPA yang berjumlah sebanyak 32 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data pada diagram 1 didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar menunjukkan dari 32 peserta penyuluhan, memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (44%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (31%) dan sebanyak 8 orang (25%) mempunyai tingkat pengetahuan baik dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil sebanyak 24 orang (75%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan sebanyak 8 orang (25%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan ini dapat memberikan dampak pada pengetahuan remaja. Hasil ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kusnan, 2020) tentang penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja, diperoleh hasil nilai uji variabel pengetahuan pada kelompok intervensi menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mujito, 2023) yang bahwa semakin meningkatnya pengetahuan individu tentang pengertian, tanda, gejala, dan penyebab hipertensi akan membentuk sikap remaja tersebut dalam mencegah penyakit hipertensi. Perubahan pengetahuan dan sikap salah satunya dapat dipengaruhi oleh informasi kesehatan yang didapat melalui penyuluhan kesehatan. Hasil kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh (M. Arif Nurhidayat, 2024) menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan hipertensi dari 79,6 menjadi 86,9 setelah diberikan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Diagram Pie Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan

Kelompok remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap risiko penyakit tidak menular yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup remaja. *Sedentary lifestyle* merupakan pola hidup konsumtif dan malas beraktifitas diluar ruangan merupakan pola hidup yang cenderung banyak diminati oleh remaja (Yulianingsih, 2023). Disamping itu kebiasaan merokok dan stres yang dapat mengganggu pola istirahat dan tidur sehingga menjadi salah satu faktor pencetus meningkatnya risiko PTM yang berdampak langsung terhadap kesehatan pada remaja. Pola hidup yang banyak diminati remaja ini dipengaruhi oleh faktor kurangnya informasi yang diperoleh remaja sehingga mengakibatkan ketidaktahuan remaja akan yang dapat meningkatkan kemungkinan remaja terkena PTM dini sehingga harus dilakukan tindakan pencegahan melalui modifikasi pengetahuan dan perilaku remaja. Penelitian (Fajriah, 2020) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja tidak menyadari telah melakukan perilaku yang tidak sehat dan sebagian remaja belum mengetahui informasi tentang CERDIK sebagai upaya pencegahan PTM. Hal ini menunjukkan kurangnya pengetahuan akan mengancam seseorang terkena penyakit.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan
Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdi, 2024

Remaja menerima pengetahuan dan informasi tentang perilaku CERDIK melalui pendidikan kesehatan sehingga menciptakan perubahan pada sikap remaja untuk

mencegah penyakit tidak menular (Marbun, 2022). Pengetahuan memegang peranan penting dalam menentukan perilaku atau sikap positif dan konsistensi sikap tersebut. Pengetahuan akan membentuk keyakinan yang menjadi dasar gagasan tentang sifat umum atau ciri-ciri objek sikap. Begitu suatu keyakinan terbentuk, ia memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dan penentuan perilaku terhadap suatu objek. Remaja membutuhkan informasi tentang perilaku CERDIK yang tepat dan benar melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan ini dapat dilakukan dengan pembentukan kelompok sebaya, melalui sekolah atau melalui kegiatan karang taruna desa, hal ini akan mempengaruhi informasi yang diterima secara terbuka dan komunikatif dibandingkan dengan informasi yang disampaikan oleh orang tua atau guru. Melalui penyuluhan kesehatan ini, kami berharap dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam melakukan upaya pencegahan dan deteksi dini tentang penyakit tidak menular (Yulianingsih E. Y., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan PTM melalui perilaku cerdik dengan adanya hasil peningkatan nilai post test. Remaja yang mengikuti kegiatan ini semakin paham tentang pencegahan PTM melalui perilaku CERDIK dengan rata-rata peningkatan sebesar 90%.

Saran kegiatan Lanjutan

1. Edukasi secara berkelanjutan oleh pemegang program PTM di Puskesmas Denut 1 dengan menyasar usia remaja dan produktif.
2. Diharapkan keterlibatan puskesmas dalam pengukuran tekanan darah dan skrining kesehatan tidak hanya menyasar lansia tetapi masyarakat usia produktif.

REFERENSI

- Adrian, S. J. (2019). *"Hipertensi esensial: diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa"*. Cermin Dunia Kedokteran.
- Agustina, R. a. (2015). "Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia produktif (25-54 tahun)." . *Unnes Journal of Public Health* .
- Effendy, U. O. (2013). *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fajriah, S. N. (2020). "Program Edukasi Perilaku Berisiko Kesehatan Melalui Tindakan Cerdik Pada Remaja Di Kecamatan Biringkanaya. *Media Implementasi Riset Kesehatan 1, No. 1* .
- Fitria, L. Y. (2022). "Evaluasi Perilaku Masyarakat Terhadap Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodadi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat 8, no. 1* , 73-82.
- (Kemenkes), K. K. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Indonesia.
- Kusnan, A. A. (2020). "Penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya narkoba. *Holistik Jurnal Kesehatan 14, No. 2* , 195-201.
- M. Arif Nurhidayat, I. N. (2024). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Hipertensi dengan Metode Penyuluhan dengan Menggunakan Media Audio Visual. *PRAXIS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 119-127.
- Marbun, W. S. (2022). "Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap tingkat pengetahuan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari 6.1* , 89-99.
- Mujito, M. A. (2023). Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Pencegahan Hipertensi Melalui Pendekatan Cerdik. *Jurnal Penelitian Kesehatan" . SUARA FORIKES" (Journal of Health Research" Forikes Voice"*, 14(1), .54-57.

- (Riskesdas), R. K. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Indonesia.
- Siwi, A. S. (2020). "Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. *Journal of Bionursing* , 164-166.
- WHO. (2024). WHO mortality databased. pp. <https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/topic-details/MDB/cardiovascular-diseases>.
- Yulianingsih, E. Y. (2023). "PENYULUHAN REMAJA TENTANG PERILAKU CERDIK UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 7 No.6, 5323-5332.