

Gambaran Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Remaja Dusun Wonosari

Qorri Putri Mahfudhoh^{1*}, Ainaya Fatihah², Widya Herawati³, Amara Wahyu Alfiana⁴, Ajeng Faninda Fitri Ardiani⁵, Bunga Cintantya Rudisty⁶, Nur Riqqah Maulita⁷, Tri Ismiyati⁸, Anisa Catur Wijayanti⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,9}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos I, Pabelan Kartasura, Sukoharjo 57169, Indonesia

⁸Puskesmas Weru Sukoharjo, Jl. Beringin No. 9, Jelimbang, Sawang, Kec. Weru, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57562

E-mail corresponding author: j410210169@student.ums.ac.id*

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan terjadinya peningkatan pada tekanan darah pada seseorang dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dalam perkiraan waktu pengukuran selama lima menit dalam keadaan seseorang yang cukup istirahat atau tenang. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan pada remaja adalah melalui penerapan gaya hidup yang sehat. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang perilaku pencegahan Hipertensi melalui penyuluhan kesehatan. **Metode:** Metode yang digunakan pada dalam kegiatan pengabdian ini adalah melalui penyuluhan kesehatan melalui ceramah menggunakan media poster. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai pencegahan hipertensi. **Hasil:** Skor pengetahuan rata-rata peserta meningkat dari 5,15 pada pre-test menjadi 8,54 pada post-test. Selain itu, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 53,8% menjadi 92,3% setelah penyuluhan. **Simpulan:** Dengan Demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi di kalangan remaja Dusun Wonosari.

Kata kunci : Hipertensi, Penyuluhan, Remaja

ABSTRACT

Introduction: Hypertension or high blood pressure is an increase in blood pressure in a person with systolic more than 140 mmHg and diastolic more than 90 mmHg in two measurements within an estimated measurement time of five minutes when a person is well rested or calm. This disease has become a major public health problem in Indonesia and in several countries in the world. One effort to improve the health status of teenagers is through implementing a healthy lifestyle. The aim of the service activity is to obtain an overview of knowledge about hypertension prevention behavior through health education. **Method:** The method used in this service activity is through health education through lectures using poster media. The results of data analysis showed a significant increase in participants' knowledge regarding hypertension prevention. **Results:** The participants' average knowledge score increased from 5.15 on the pre-test to 8.54 on the post-test. In addition, the number of participants in the good knowledge category increased from 53.8% to 92.3% after counseling. **Conclusion:** Thus, it can be concluded that this community service activity succeeded in achieving its main objective, namely increasing knowledge and behavior to prevent hypertension among teenagers in Wonosari Hamlet.

Keywords: Education, Hypertension, Teenagers

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting yang mendukung kualitas hidup manusia dan memiliki dampak signifikan pada aspek sosial dan ekonomi. Pola hidup tidak sehat dalam masyarakat, seperti kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori, serta minuman beralkohol, dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang dapat meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit tidak menular (PTM) sendiri merupakan jenis penyakit yang tidak dapat menular dari satu orang ke orang lainnya. (Rahayu, *et al.*, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global. Berdasarkan laporan *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII* (JNC-VII), sekitar 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi merupakan penyebab utama kematian di dunia, dan jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus bertambah seiring dengan pertumbuhan populasi. (Sumartini, dkk, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan terjadinya peningkatan pada tekanan darah pada seseorang dengan sistolik lebih

dan 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dalam perkiraan waktu pengukuran selama lima menit dalam keadaan seseorang yang cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2014).

Prevalensi hipertensi di Sukoharjo berdasarkan profil kesehatan tahun 2023 dari hasil pengukuran tekanan darah kepada pasien ≥ 15 tahun sebanyak 580.262 (91,6%) terdapat Hipertensi sebanyak 139.114 (52,7%). Hasil studi yang dilakukan pada Kepala Ruang Gladiol, didapatkan penderita hipertensi merupakan penyakit terbanyak yang ada di ruang gladiol. Pasien banyak yang baru diketahui mengalami hipertensi saat berada di Rumah sakit. Hipertensi yang dialami oleh pasien bisa disebabkan baik faktor keturunan atau faktor kecemasan saat berada di rumah sakit.

Faktor risiko hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua faktor, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi yaitu faktor usia, genetik, etnis dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu faktor konsumsi garam berlebih, obesitas, merokok, konsumsi minuman alkohol, kebiasaan minum kopi, minim aktivitas fisik, stres beban mental (Putri, et al., 2023). Seiring bertambahnya usia, tekanan darah seseorang cenderung meningkat, sehingga risiko terkena hipertensi pada usia lanjut juga bertambah. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan secara rutin sangat penting untuk deteksi dini hipertensi. (Siregar et al., 2021).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan: farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan ini bertujuan untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular serta menurunkan angka kematian dan kesakitan yang terkait dengan hipertensi. Terapi atau pengobatan hipertensi bertujuan untuk mencapai dan mempertahankan tekanan sistolik di bawah 140 mmHg dan diastolik di bawah 90 mmHg, serta mengontrol faktor risiko lainnya. Target ini dapat dicapai melalui modifikasi gaya hidup (non-farmakologis) atau dengan pengobatan (farmakologis). Selain itu, konsumsi rebusan daun seledri juga dapat menjadi langkah pencegahan hipertensi tambahan. (Aspiani, 2015).

Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri (SMD) yang telah dilakukan di Dusun Wonosari Desa Karanganyar penyakit yang banyak dialami oleh Masyarakat Dusun Wonosari adalah hipertensi. Dari hasil wawancara masyarakat banyak yang jarang memeriksakan kesehatan secara teratur, banyak yang lebih memilih pengobatan secara herbal karena takut mengonsumsi obat-obatan medis, masyarakat banyak yang tidak menyadari pentingnya menerapkan pola hidup sehat padahal sudah menderita hipertensi karena tidak mengetahui bagaimana pola hidup yang sehat bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan permasalahan yang telah didapatkan, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang akibat lanjut dari hipertensi sehingga masyarakat mau melaksanakan pencegahan hipertensi maka perlu diadakan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan akibat lanjut dari hipertensi untuk merubah perilaku masyarakat ke gaya hidup yang lebih sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posko PBL-1 Kelompok 13 yang berlokasi di Dusun Wonosari Desa Karanganyar. Bentuk kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan media poster. Materi yang disampaikan mengenai Pencegahan Hipertensi. Sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah Remaja Dusun Wonosari dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 13 orang. Instrumen yang digunakan pada pengabdian ini yaitu kuesioner *pre-test* dan *post-test* terkait Pencegahan Hipertensi. Desain yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah *quasi eksperimen one-group pretest-posttest design*. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* disusun oleh tim yang terdiri dari 10 pernyataan. Pernyataan yang disusun akan menggali pengetahuan mengenai definisi, penyebab, gejala dan komplikasi serta pencegahan dari penyakit Hipertensi. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan *software* statistik untuk menghitung distribusi frekuensi untuk melihat peningkatan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tema kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah “Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Hipertensi”. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang perilaku pencegahan Hipertensi melalui penyuluhan kesehatan. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja Dusun Wonosari, Desa Karanganyar, Kabupaten Sukoharjo. Pemilihan sasaran ditujukan kepada remaja dengan harapan para remaja yang hadir dapat menyampaikan kembali edukasi yang telah disampaikan kepada anggota keluarga yang lainnya, sehingga dapat melakukan pencegahan dan deteksi dini hipertensi.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Minggu, 10 November 2024 pukul 10.00-12.00 WIB di posko PBL-1 Kelompok 13 Dusun I Karanganyar. Kegiatan ini diikuti oleh 13 peserta yang merupakan anggota karang taruna Dusun Wonosari. Secara keseluruhan tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan

pembukaan acara oleh MC, pengerjaan *pre-test* oleh peserta, penyuluhan kesehatan tentang pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi dengan media poster, sesi tanya jawab, pengerjaan *post-test*, demonstrasi manfaat seledri untuk Hipertensi dan diakhiri dengan pembagian bibit seledri.



Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan Hipertensi

Gambar 1 menampilkan dokumentasi kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai Hipertensi. Penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan media elektronik, seperti proyektor, serta poster untuk memperjelas penyampaian informasi. Penggunaan kedua media ini sangat membantu para penyuluh dalam menjelaskan materi dengan lebih efektif, sekaligus memudahkan peserta kegiatan pengabdian masyarakat untuk memahami informasi yang disampaikan tentang pengetahuan dan pencegahan Hipertensi.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik Peserta	Frekuensi	
	n	%
Usia		
11-15 tahun	4	30,8
16-20 tahun	7	53,9
21-25 tahun	2	15,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	46,2
Perempuan	7	53,8

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 13 peserta yang berusia 14-15 tahun sebanyak 4 orang (30,8%), berusia 16-20 tahun sebanyak 7 orang (53,9%) dan sisanya berusia 21-25 tahun. Peserta dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (46,2%) dan peserta perempuan sebanyak 7 orang (53,8%).

Tabel 2. Skor Pengetahuan Peserta

Nilai Statistik	Skor Pengetahuan	
	Pre-test	Post-test
Minimum	3	7
Maksimum	6	10
Mean	5,15	8,54
Median	6	93
SD	1,06	0,77

Berdasarkan analisis Tabel 2 menunjukkan bahwa skor pengetahuan peserta mengenai pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja pada saat *pre-test* adalah 5,15 dengan standar deviasi 1,06 dan pada saat *post-test* skor rata-rata peserta sebesar 8,54 dengan standar deviasi 0,77. Skor pengetahuan terendah pada saat *pre-test* adalah 3 sedangkan skor terendah pada saat *post-test* adalah 7. Skor tertinggi pada saat *pre-test* yaitu 6 dan pada saat *post-test* 10, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peserta yang mendapatkan skor sempurna pada saat mengerjakan *post-test*. Berdasarkan hasil analisis terdapat selisih 3,39 pada nilai rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi.

Tabel 3. Kategori Pengetahuan Pre-test dan Post-test

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Baik	7	46,2	12	92,3
Kurang Baik	6	53,8	1	7,7
Total	13	100	13	100

Berdasarkan hasil analisis Tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 13 peserta, sebelum diberikan penyuluhan, yang memiliki pemahaman mengenai pencegahan penyakit hipertensi kurang baik sebanyak 6 orang (46,2%) sedangkan peserta yang memiliki pemahaman baik sebanyak 7 orang (53,8%). Setelah diberikan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan yaitu sebanyak 12 peserta (92,3%) dari jumlah total 13 peserta memiliki pemahaman yang baik mengenai penyakit hipertensi dan hanya terdapat 1 peserta (7,7%) yang memiliki pengetahuan kurang baik.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Hipertensi” yang dilaksanakan di Dusun Wonosari, Desa Karanganyar, Kabupaten Sukoharjo, berhasil dilaksanakan dengan lancar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang perilaku pencegahan hipertensi melalui penyuluhan kesehatan kepada remaja

setempat. Secara keseluruhan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan berjalan sesuai dengan rencana, meskipun terdapat kendala beberapa peserta datang terlambat. Kegiatan ini mencakup sesi pre-test, penyuluhan menggunakan media poster, sesi tanya jawab, post-test, serta demonstrasi manfaat seledri untuk hipertensi yang diakhiri dengan pembagian bibit seledri.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai pencegahan hipertensi. Skor pengetahuan rata-rata peserta meningkat dari 5,15 pada pre-test menjadi 8,54 pada post-test. Selain itu, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 53,8% menjadi 92,3% setelah penyuluhan. Penggunaan media seperti media poster sangat membantu dalam penyampaian informasi dan memudahkan pemahaman peserta. Evaluasi kegiatan melalui kuesioner post-test menunjukkan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan hipertensi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi di kalangan remaja Dusun Wonosari. Diharapkan para remaja dapat menyampaikan kembali edukasi yang diterima kepada anggota keluarga lainnya, sehingga pencegahan dan deteksi dini hipertensi dapat dilakukan dengan lebih baik di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL-1) di Desa Karanganyar. Terima kasih kepada pemerintah desa, tokoh masyarakat, serta seluruh warga Desa Karanganyar yang telah menyambut dengan hangat dan antusias dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Kami juga mengapresiasi kerja sama tim yang solid dan dedikasi dari semua peserta pengabdian yang telah membantu merealisasikan program ini. Semoga hasil dari kegiatan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Desa Karanganyar dan menjadi langkah awal bagi peningkatan kualitas hidup bersama. Mari kita terus menjalin sinergi demi kemajuan desa dan kesejahteraan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani,R.L. 2015. Buku ajar asuhan keperawatan gangguan kardiovaskuler aplikasi NIC & NOC. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. panduan praktik klinis bagi dokter di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014
- Kemenkes (2018) Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018. Jakarta: KementerianKesehatan Republik Indonesia.
- Siregar, K. A. A. K., Aisyah, N. M., Ressandy, S. S., & Kustiawan, P. M. (2021). Penyuluhan Kepada Ibu-Ibu Pkk Mengenai Swamedikasi Dengan Deteksi Dini Tekanan Darah Dan Gula Darah Di Kelurahan Sidomulyo, Samarinda. SELAPARANG:Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 4(3), 592-598
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, D., & Kristanto, H. (2021). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia.Jurnal Peduli Masyarakat,3(1), 91-96