

Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Remaja

Fia Fitriannah[✉], Mega Rahmawati Sucipto¹, Fadiya Nursuci Sekardi¹, Cahya Wulandari¹, Lulu Zaliani Masfuah¹, Silvia Nur Ariyanti¹, Mifbakhuddin¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: fiafitriannah27@gmail.com, +62 821-2141-1436

Diterima: 3 April 2023

Disetujui: 1 Agustus 2023

Diterbitkan: 31 Oktober 2023

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan kejadian peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg yang melebihi batas normal. Faktor risiko utama yang berpengaruh menyebabkan hipertensi yaitu umur, jenis kelamin, suku, faktor genetik, faktor lingkungan seperti obesitas, stress, konsumsi garam, merokok, dan konsumsi alkohol. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi kelompok usia produktif. **Metode:** Metode yang dilakukan dalam kegiatan intervensi ini yaitu dengan metode ceramah dan pemberian media cetak berupa poster. Kegiatan penyuluhan diawali dengan *pre-test* menggunakan *software Quizziz* dan dievaluasi menggunakan *post-test*. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan pemeriksaan tekanan darah. **Hasil:** Hasil *pre-test* pengetahuan peserta mengenai hipertensi yang termasuk dalam kategori kurang sebesar 19,2%, pengetahuan cukup sebesar 38,5%, dan pengetahuan baik mengenai hipertensi sebesar 42,3%. Setelah diberikan penyuluhan hipertensi dilakukan *post-test* yang menunjukkan bahwa peserta memiliki pengetahuan cukup mengenai hipertensi sebesar 34,6% dan mempunyai pengetahuan baik mengenai hipertensi sebesar 65,4%. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. **Kesimpulan:** Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, penyuluhan, tekanan darah

Abstract

Background: Hypertension is an increase in systolic blood pressure more 140 mmHg and diastolic more 90 mmHg which exceeds normal limits. The main risk factors that influence hypertension are age, sex, ethnicity, genetic factors, and environmental factors such as obesity, stress, salt consumption, smoking, and alcohol consumption. **Objective:** to increase knowledge about hypertension in the productive age group. **Method:** The method carried out in this intervention activity is by lecture method and giving print media in the form of posters. Counseling activities begin with a pre-test using quizziz software and are evaluated using a post-test. The counseling activity ended with a blood pressure check. **Result:** Pre-test results of participants' knowledge about hypertension which is included in the category of less than 19.2%, sufficient knowledge of 38.5%, and good knowledge about hypertension of 42.3%. After being given hypertension counseling, a post-test was carried out which showed that participants had sufficient knowledge about hypertension by 34.6% and had good knowledge about hypertension by 65.4%. Based on the results of the pre-test and post-test, it is known that there is an increase in knowledge after counseling. **Conclusion:** Health counseling conducted can increase participants' knowledge related to hypertension.

Keywords: blood pressure, counseling, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan faktor ketiga terbesar di dunia yang dapat menyebabkan kematian pada usia muda [1]. Kejadian hipertensi di Indonesia masih menjadi masalah

kesehatan yang meningkat setiap tahunnya [2]. Hipertensi termasuk dalam salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) penyebab kematian terbanyak di Indonesia. Hipertensi merupakan kejadian peningkatan tekanan darah sistolik >

140 mmHg dan diastolik >90 mmHg yang melebihi batas normal yang umumnya diobati dengan pengkonsumsian timun [3]. Hipertensi sendiri pada umumnya terjadi pada kategori usia dewasa awal. Namun seiring dengan berjalannya waktu, hipertensi tidak hanya menyerang usia tua, tetapi juga dapat menyerang usia remaja. Secara global kasus kejadian hipertensi yang terjadi pada usia remaja yaitu sekitar 4-15% dan hanya 26% yang dapat terdiagnosis [4]. Adapun faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada remaja antara lain adalah faktor hereditas, faktor lingkungan seperti obesitas, aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres dan kebiasaan merokok [5].

Menurut WHO remaja merupakan penduduk yang berada pada rentang 10-18 tahun. Prevalensi kasus hipertensi pada remaja di Indonesia sendiri berdasarkan Riskesdas 2013 yaitu sebesar 5,3%. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan tingginya kasus kejadian hipertensi pada remaja di berbagai wilayah Indonesia [6]. Hipertensi masih menjadi masalah utama, karena banyak penderita belum dapat mencapai angka tekanan darah normal baik yang sudah diobati maupun belum diobati yang dapat memperpendek harapan hidup karena terpengaruhnya sistem organ [7]. Kematian dini, gagal jantung, dan gangguan otak dapat disebabkan oleh hipertensi [8]. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya, sedangkan hipertensi sekunder yang disebabkan adanya penyakit lain [9].

Desa Tarub merupakan salah satu desa di Kecamatan Tawangharjo, Kabupaten Grobogan. Kawasan ini memiliki penduduk yang cukup banyak dan terbagi menjadi empat dusun yaitu Dusun Trisik, Dusun Barahan, Dusun Tarub, dan Dusun Srondong. Data survei Puskesmas Tawangharjo pada tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat data 416 penderita hipertensi di banding dengan PTM lainnya. Kejadian hipertensi di Desa Tarub berlandaskan teori HL. Blum yaitu perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan genetic [10]. Perilaku terkait dengan kebiasaan merokok dan aktivitas yang terlalu padat atau berat. Lingkungan yang dipengaruhi oleh kepadatan penduduk dan interaksi sosial. Pelayanan kesehatan berupa kurangnya upaya pencegahan dan deteksi dini masyarakat. Genetik dikaitkan dengan adanya keturunan dari anggota keluarga yang menderita hipertensi. Kejadian hipertensi disebabkan oleh rendahnya pengetahuan dalam mencegah hipertensi. Faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu umur, jenis kelamin, suku, faktor genetik, faktor lingkungan seperti obesitas, stress, merokok, dan konsumsi alcohol [11].

Dengan adanya latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan intervensi berupa penyuluhan mengenai pencegahan dini hipertensi di Madrasah Aliyah (MA) Nuril Huda pada kelompok remaja dengan sasaran siswa-

siswi Palang Merah Remaja (PMR) dan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). PMR ini bertujuan sebagai *peer educator* yaitu pendidik teman sebaya untuk meningkatkan keterampilan hidup sehat yang dimana hal ini sejalan dengan Tri Bhakti PMR [12]. Melalui PMR dan OSIS inilah diharapkan hasil penyuluhan dapat disebarkan kepada teman sebayanya dan dapat di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari

METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan intervensi ini yaitu metode presentasi atau ceramah, tanya jawab serta *pre-test* dan *post-test* menggunakan *software Quizizz*. Sebelum penyuluhan dimulai, para peserta mengisi *pre-test* menggunakan *software Quizizz* untuk mengukur kemampuan peserta mengenai hipertensi. Setelah *pre-test* dilanjut penyuluhan dengan media *powerpoint* dan poster untuk mempermudah pemahaman peserta. *Post-test* melalui *software Quizizz* diberikan setelah penyuluhan yang bertujuan untuk bahan evaluasi dan mengetahui sejauh mana pemahaman peserta [13]. *Pre-test* dan *post-test* menggunakan pertanyaan sama yang nantinya akan dibandingkan nilai dari keduanya. Hasil *pre-test* dan *post-test* nantinya akan diolah menggunakan *software SPSS*.

Setelah penyuluhan selesai, para peserta melakukan cek tekanan darah menggunakan tensimeter digital untuk mengetahui berapa banyak peserta yang memiliki risiko hipertensi dini. Rangkaian kegiatan penyuluhan ini ditutup dengan penempelan poster, poster selain digunakan sebagai media tambahan saat penyuluhan juga ditempelkan di majalah dinding (*mading*) sebagai sarana informasi hipertensi di sekolah MA Nuril Huda [14].

Acuan klasifikasi tekanan darah dan tingkat pengetahuan didasarkan atas referensi yang ada dan sudah baku (Tabel 1, Tabel 2).

Tabel 1. Klasifikasi tingkat pengetahuan

Kategori	Nilai
Kurang	Kurang dari 60 %
Cukup	60 – 75 %
Baik	Lebih dari 76 – 100 %

Tabel 2. Klasifikasi tekanan darah

Kategori	TDS	TDD
	(mmHg)	(mmHg)
Normal	<120	dan <80
Pra hipertensi	120-139	atau 80 - 89
Hipertensi tkt. 1	140-159	atau 90 - 99
Hipertensi tkt. 2	>160	atau >100
Hipertensi Sistolik Terisolasi	>140	dan <90

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai pencegahan dini hipertensi dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2023 bertempat di MA Nuril Huda Desa Tarub dengan peserta sebanyak 26 yang tergabung dalam ekstrakurikuler PMR dan OSIS. Seluruh peserta bersedia mengisi *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 3. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin

Kategori	Frekuensi	%
Laki-laki	7	26.9
Perempuan	19	73.1
Total	26	100

Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan merupakan anak Palang Merah Remaja (PMR) dan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) yang berusia 14-16 tahun. Sebagian besar para peserta berjenis kelamin perempuan dengan distribusi frekuensi sebesar 73.1% (Tabel 3). Materi edukasi yang diberikan antara lain adalah pengertian mengenai hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab terjadinya hipertensi dan cara mencegah hipertensi. Materi penyuluhan mengenai hipertensi disangkut pautkan dengan Tri Bakti Palang Merah Remaja (PMR) yang dimana salah satu pointnya yaitu meningkatkan keterampilan hidup sehat.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

Sebelum penyuluhan berlangsung para peserta diberikan kuesioner berupa *pre-test* melalui software Quiziz yang ditayangkan melalui LCD proyektor untuk mengetahui kemampuan mereka mengenai hipertensi sebelum diberikan penyuluhan. Setelah dilakukan *pre-test* dilanjutkan ceramah penyuluhan mengenai hipertensi menggunakan media PPT. Ditengah penyuluhan, pemateri menggunakan media tambahan yaitu berupa poster untuk mempermudah pemahaman para peserta. Peserta memberikan umpan balik yang baik saat berlangsungnya penyuluhan. Di akhir sesi penyuluhan para peserta diminta untuk mengisi *post-test* yang berisi pertanyaan sama dengan *post-test* guna mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah diberikan penyuluhan melalui metode ceramah dan menggunakan alat bantu berupa poster.

Tabel 4. Jawaban benar peserta mengenai hipertensi

No	Kategori Pertanyaan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		f	%	f	%
1	Hipertensi adalah dimana tekanan darah berada dibawah normal.	14	54	16	62
2	Tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi <140 mmHg.	13	50	14	54
3	Rentang umur remaja menengah yaitu 14-16 tahun.	21	81	22	85
4	Merokok dapat meningkatkan risiko terjadi hipertensi.	21	81	24	92
5	Hipertensi yang semakin parah dapat menimbulkan komplikasi.	24	92	25	96
6	Tekanan darah normal seseorang (sistolik) adalah 90-120 mmHg	21	81	25	96
7	Penyakit hipertensi juga disebut sebagai "The Silent Killer"	16	62	14	54
8	Penyebab remaja dapat terkena hipertensi jika berolahraga secara rutin.	17	65	20	77
9	Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor keturunan.	20	77	20	77
10	Margarin boleh dan direkomendasikan untuk penderita hipertensi.	20	77	24	92

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pertanyaan mengenai ambang batas tekanan darah normal yang berada pada nomor 2 merupakan pertanyaan dengan jawaban dengan presentase benar terkecil yaitu sebesar 50% (Tabel 4). Setelah dilakukan penyuluhan didapati bahwa hasil *post-test* menunjukkan terdapat peningkatan yaitu sebesar 54% peserta mampu menjawab pertanyaan mengenai hal tersebut. Pengetahuan yang masih rendah mengenai hal seperti ini akan menambah risiko terkena penyakit hipertensi.

Tabel 5. Klasifikasi hasil *pre-test* dan *post-test*

Kategori Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
Kurang	5	19,2	0	0
Cukup	10	38,5	9	34,6
Baik	11	42,3	17	65,4
Total	26	100	26	100

Hasil *pre-test* pengetahuan peserta mengenai hipertensi yang termasuk dalam kategori kurang sebesar 19,2%, pengetahuan cukup sebesar 38,5%, dan pengetahuan baik mengenai hipertensi sebesar 42,3% (Tabel 5). Setelah diberikan penyuluhan hipertensi dilakukan *post-test* yang menunjukkan bahwa peserta memiliki pengetahuan cukup mengenai hipertensi sebesar 34,6% dan mempunyai

pengetahuan baik mengenai hipertensi sebesar 65,4% (Tabel 5).



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah peserta

Setelah *post-test*, peserta melakukan pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat tensimeter digital. Hal ini dilakukan sebagai bentuk upaya deteksi dini penyakit hipertensi serta mengenalkan alat yang digunakan dalam pemeriksaan tekanan darah kepada peserta.

Tabel 6. Klasifikasi hasil pemeriksaan tekanan darah

Kategori Hipertensi	<i>f</i>	%
Normal	13	50
Pra-hipertensi	13	50
Jumlah	26	100

Klasifikasi hasil pemeriksaan tekanan darah para peserta menunjukkan bahwa peserta yang memiliki kategori normal (< 120/80 mmHg) sebanyak 13 peserta, sedangkan yang berada pada kategori pra hipertensi (120/80 mmHg – 139/89 mmHg) sebanyak 13 peserta.



Gambar 3. Penempelan poster hipertensi di mading MA

Poster hipertensi digunakan sebagai media tambahan saat penyuluhan untuk menambah pengetahuan, informasi, dan mempermudah pemahaman. Selain itu, poster juga dipasang di mading yang mudah dijangkau [15]. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di MA Nuril Huda dapat dikategorikan berhasil dengan melihat indikator keberhasilan yang sebelumnya telah ditetapkan. Secara garis besar para

peserta penyuluhan dapat mengambil manfaat dari diadakannya kegiatan ini.

KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi dini dan pengecekan tekanan darah bagi remaja usia produktif di MA Nuril Huda Desa Tarub Kecamatan Tawangharjo telah berjalan dengan baik dan tanpa hambatan. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi setelah diadakannya penyuluhan dengan metode ceramah, *pre-test*, *post-test* dan menggunakan alat bantu tambahan berupa poster. Hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat 13 peserta yang tergolong kedalam kategori pra-hipertensi yaitu dengan tekanan darah sistole sebesar 120-139 mmHg atau tekanan darah diastole sebesar 80 – 89 mmHg.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh peserta siswa-siswi ekstrakurikuler PMR dan OSIS MA Nuril Huda, Kepala Desa Tarub, dan teman-teman kelompok 3 Praktik Belajar Lapangan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang.

REFERENSI

- [1] Lisiswanti R, Denanda DNA. Upaya Pencegahan Hipertensi. 2016;5(3):50-4.
- [2] Kurniasari S, Alrosyidi AchF. Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan. Darmabakti : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat. 2020 Nov 30;1(2):74-8.
- [3] Rudi Winarno MRGCE. Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Terapi Komplementer Timun. Journal of Public Health Concerns. 2022;2(2):85-95.
- [4] Ewald DR, Haldeman LA. Risk Factors in Adolescent Hypertension. Glob Pediatr Health. 2016;3:2333794X1562515.
- [5] Rosa & Anwar. Analisis yang Berhubungan dengan Faktor Hipertensi Pada Remaja. Sereal Untuk. 2020;8(1):51.
- [6] Pardede SO, Sari Yunila. Hipertensi pada Remaja. Majalah Kedokteran UKI. 2018;32(1):30-40.
- [7] Siswanto Y, Ambar Widyawati S, Asyura Wijaya A, Dewi Salfana B, Studi Kesehatan Masyarakat P, Ilmu Kesehatan F, et al. Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang [Internet]. Vol. 1, JPPKMI. 2020. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi>
- [8] Lisiswanti R, Nur D, Dananda A. Upaya Pencegahan Hipertensi. 2016;5(3):50-4.
- [9] Tri Wahyudi C, Ratnawati D, Ayu Made S. Pengaruh Demografi, Psikososial Dan Lama Menderita Hipertensi Primer Terhadap Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi. Diah Ratnawati dan Sang Ayu Made. 2017;2:14-28.

- [10] Saraswati SK, Rahmaningrum FD, Pahsya MNZ, Paramitha N, Wulansari A, Ristantya AR, et al. Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2021 Feb 1;20(1):70-4.
- [11] Linda. Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Prima*. 2017;11:150-7.
- [12] Nur Ayunin E, Handayani S, Dhiyaa Arroyan R, Deltasari G, Hamka U, Limau J, et al. Pelatihan Peer Educator Berhenti Merokok di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Menggunakan Pendekatan E-Learning Model. Vol. 4. 2021.
- [13] Dwi Novianti MBS. Pengaruh Pemberian Pre Test Dan Post Test Terhadap Kesiapan Dan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Kappa Journal*. 2018;II:1-8.
- [14] Meidina Sulistyowati A, Zen Rahfiludin M, Kartini A, Peminatan Gizi FKM UNDIP M, Bagian Gizi D. Pengaruh Penyuluhan Dan Media Poster Tentang Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Santriwati (Studi Di Pondok Pesantren Al-Bisyri Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat [Internet]*. 2019;7(4):700-7. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- [15] Astuti H. Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan. Vol. 15, Penggunaan Poster sebagai Media Komunikasi Kesehatan *Komunikologi*. 2018.