



## Edukasi Pentingnya Mengenal Bahaya Hipertensi Sejak Dini di Lingkungan SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta

Diana Laila Ramatillah.<sup>1\*</sup>, Adinda N. S.<sup>1</sup>, Cindy S.<sup>1</sup>, Dicky W.<sup>1</sup>, Ferdy C.<sup>1</sup>, Fijar A. B.<sup>1</sup>, Icha S. P.<sup>1</sup>, Jelia S. J.<sup>1</sup>, Linda T. S.<sup>1</sup>, Napa P. S.<sup>1</sup>, Riva J. N.<sup>1</sup>  
Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945  
Jakarta

Email: [diana.ramatillah@uta45jakarta.ac.id](mailto:diana.ramatillah@uta45jakarta.ac.id)

### ABSTRAK

Menurut perkiraan dari WHO (World Health Organization), terdapat kurang lebih 1 milyar penderita hipertensi diseluruh dunia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi. Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman dan edukasi mengenai penting mengenal hipertensi sejak dini di Lingkungan SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta. Tempat dan waktu penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2023 pukul 09.30 - 10.30 WIB yang dilakukan secara langsung di SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta. Sasaran utama penyuluhan ini adalah para siswa-siswi SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta Kelas 12 (baik MIPA maupun IPS) dengan target jumlah peserta sebanyak 70 orang. Metode pengabdian ini dilakukan dalam bentuk pemaparan materi secara langsung melalui *powerpoint*. Indikator keberhasilan diukur menggunakan perbandingan nilai pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan dengan hasil yang ditunjukkan oleh diagram 1 dan diagram 2 terlihat bahwa peserta penyuluhan telah mampu menerima dan memahami informasi serta pengetahuan dengan baik setelah dilakukan kegiatan penyuluhan ini yang mana ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata persentase benar dari 78.4% menjadi 93.4%. Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test yang ditunjukkan pada tabel 1 dan 2 terlihat bahwa peserta penyuluhan dapat menerima pengetahuan dan meningkatkan pemahaman terkait bahaya penyakit hipertensi dan cara mencegah atau mengurangi hipertensi dan dapat dikatakan bahwa penyuluhan ini memberikan dampak positif bagi peserta.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Pengabdian Masyarakat, Bahaya Hipertensi, SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta, Remaja

### ABSTRACT

*According to estimates from the WHO (World Health Organization), there are approximately 1 billion people with hypertension throughout the world. Based on the results of Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, the prevalence of hypertension based on measurements in the population aged 18 years in Indonesia showed that 658,201 sufferers were diagnosed with hypertension. This counseling was carried out to provide understanding and education regarding the importance of recognizing hypertension from an early age in the Santo Lukas Penginjil I Jakarta High School. The place and time for this counseling will be held on October 25 2023 at 09.30 - 10.30 WIB which will be held directly at SMA Santo Lukas Pengusaha I Jakarta. The main target of this outreach is students of SMA Santo Lukas Pengurangan I Jakarta Class 12 (both MIPA and IPS) with a target number of participants of 70 people. This method is carried out in the form of direct presentation of material via PowerPoint. Measurement indicators use pre-test and post-test value measurements. Based on the results of the pre-test and post-test which have been carried out with the results shown in diagram 1 and diagram 2, it can be seen that the counseling participants have been able to receive and understand information and knowledge well after carrying out this counseling activity which is shown by the increase in the average percentage correct from 78.4% to 93.4%. Based on the comparison of the pre-test and post-test results shown in tables 1 and 2, it can be seen that the counseling participants were able to receive knowledge and increase*

*their understanding of the dangers of hypertension and how to prevent or reduce hypertension and it can be said that this counseling had a positive impact on the participants.*

*Keyword : Hypertension, Community Service, Danger of Hypertension, Santo Lukas Penginjil I Senior Highschool Jakarta, Adolescence*

## **PENDAHULUAN**

Menurut perkiraan dari WHO (World Health Organization), terdapat kurang lebih 1 milyar penderita hipertensi diseluruh dunia. Diperkirakan jumlahnya akan meningkat menjadi sekitar 1,6 miliar orang, atau 29 persen, pada tahun 2025 (WHO, 2015). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi dengan angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat yaitu sebanyak 131.153 penderita dan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara yaitu sebanyak 1.675 penderita, sedangkan untuk wilayah Provinsi Lampung prevalensi hipertensi menempati urutan ke 7 dengan jumlah penderita sebanyak 20.4844 (Riskesdas, 2018)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak menular dan tidak diketahui oleh penderita sebelum mereka memeriksa tekanan darah, serta penderita hipertensi tidak mengalami suatu tanda dan gejala khusus sebelum terjadi komplikasi hingga berakhir dengan kematian, karena itu hipertensi sering disebut sebagai silent killer (Salakory, 2019). Tanda dan gejala dari hipertensi adalah sakit kepala, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur, mual dan muntah, kelelahan, pusing, jantung berdebar-debar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pembacaan dengan jeda lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes.RI, 2014). Penyebab dari penyakit hipertensi masih sangat luas dan tidak spesifik, tetapi terdapat beberapa penyebab yang sudah diketahui dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti merokok, kurang berolahraga, jenis kelamin, asupan garam tinggi, obesitas, alkohol, kafein, usia, pola hidup, pola makan dan minum, hingga faktor genetik (Sylvestris, 2014).

Konseling berperan penting dalam upaya mencegahnya terjadi hipertensi sejak dini dimana konseling ini dapat disebut sebagai pilar pertama untuk promosi hidup sehat, upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Konseling dibutuhkan oleh pasien yang dapat diberikan oleh petugas kesehatan. Pemberian konseling dapat dengan cara pembentukan tim untuk memberikan edukasi kepada masyarakat dan anak-anak muda lainnya agar tetap terus menjaga kesehatan dengan cara mengatur pola makan yang sehat dan olahraga yang cukup agar dapat meminimalisir terjadinya hipertensi (Siswati, 2020). Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman dan edukasi mengenai penting mengenal hipertensi sejak dini di Lingkungan SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta.

## **METODE**

### **Tempat dan Waktu**

Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2023 pukul 09.30 - 10.30 WIB yang dilakukan secara langsung di SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta Kelas 12 MIPA dan IPS

#### **Khalayak Sasaran**

Sasaran utama penyuluhan ini adalah para siswa-siswi SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta Kelas 12 (baik MIPA maupun IPS) dengan target jumlah peserta sebanyak 70 orang.

#### **Metode Pengabdian**

Metode pengabdian ini dilakukan dalam bentuk pemaparan secara langsung dengan *powerpoint* dan diskusi tanya jawab yang melibatkan partisipan secara langsung.

#### **Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan dilihat berdasarkan kuantitas dengan parameter jumlah peserta, dan kualitas dengan melihat kemampuan peserta memahami materi yang diukur menggunakan perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

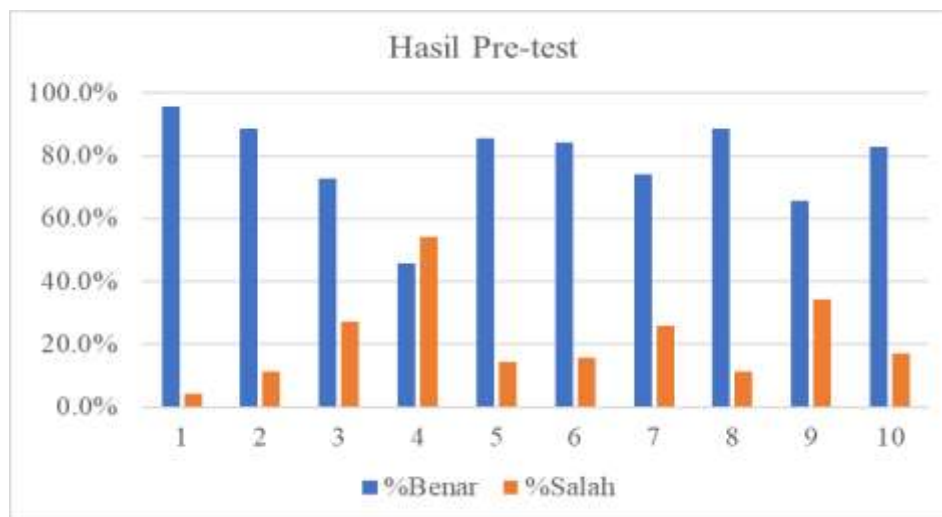
Penyuluhan ini dilakukan di SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta, dengan target penyuluhan terhadap siswa-siswi kelas 12 MIPA serta 12 IPS dengan jumlah dari kedua kelas sebanyak 70 orang. Penyuluhan ini melibatkan mahasiswa Profesi Apoteker Angkatan 49 Universitas 17 Agustus 1945 sebanyak 10 orang. Penyuluhan diawali dengan memberikan *pre-test* dan didapatkan hasil seperti pada tabel dan grafik dibawah ini.

Tabel 1. Data Hasil Pre-test Siswa-siswi

No	Pertanyaan	Persentase (%)	
		Benar	Salah
1	Pertanyaan 1	95.7	4.3
2	Pertanyaan 2	88.6	11.4
3	Pertanyaan 3	72.9	27.1
4	Pertanyaan 4	45.7	54.3
5	Pertanyaan 5	85.7	14.3
6	Pertanyaan 6	84.3	15.7
7	Pertanyaan 7	74.3	25.7
8	Pertanyaan 8	88.6	11.4
9	Pertanyaan 9	65.7	34.3
10	Pertanyaan 10	82.9	17.1

Rata-rata	78.4	21.6
-----------	------	------

Dari tabel 1 diatas maka didapatkan nilai benar paling tinggi pada pertanyaan nomor 1 yaitu 95,7, sedangkan untuk nilai benar paling rendah ditunjukkan pada pertanyaan 4 yaitu 45,7.



Gambar 1. Diagram Hasil Pre-test Siswa-siswi

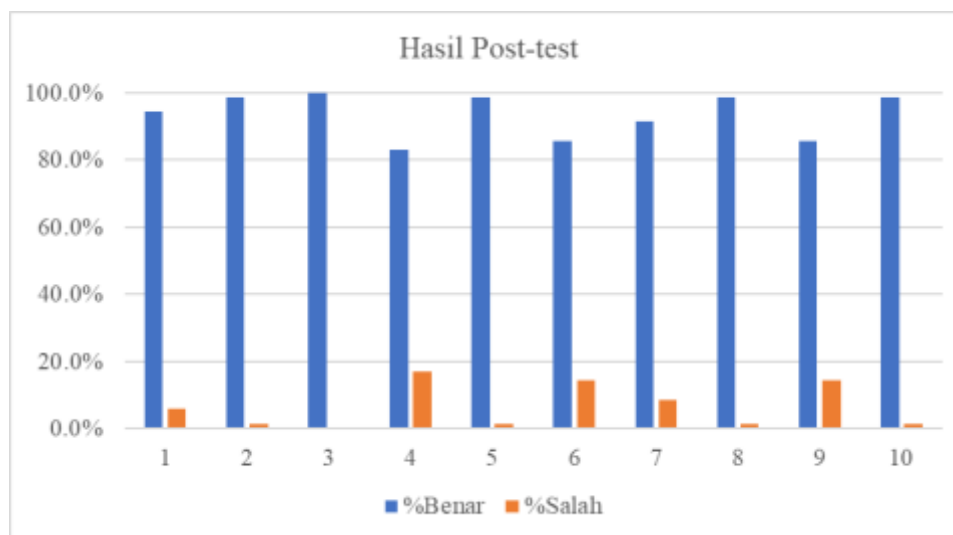
Dari grafik 1 diatas maka didapatkan nilai salah tertinggi pada pertanyaan nomor 4 yaitu sekitar 57%. Kemudian dilakukan post-test setelah dilakukannya pemaparan materi. Hasil post-test yang didapatkan dapat dilihat pada tabel dan grafik yang sudah disediakan dibawah ini.

Tabel 2. Data Hasil Post-test Siswa-siswi

No	Pertanyaan	Persentase (%)	
		Benar	Salah
1	Pertanyaan 1	94.3	5.8
2	Pertanyaan 2	98.6	1.4
3	Pertanyaan 3	100.0	0
4	Pertanyaan 4	82.9	17.1
5	Pertanyaan 5	98.6	1.4

6	Pertanyaan 6	85.7	14.3
7	Pertanyaan 7	91.4	8.6
8	Pertanyaan 8	98.6	1.4
9	Pertanyaan 9	85.7	14.3
10	Pertanyaan 10	98.6	1.4
Rata-rata		93.4	6.6

Dari tabel 2 diatas maka didapatkan nilai benar paling tinggi pada pertanyaan nomor 3 yaitu 100,0, sedangkan untuk nilai benar paling rendah ditunjukkan pada pertanyaan 4 yaitu 82,9.



Gambar2. Diagram Hasil Post-test Siswa-siswi

Dari grafik 2 diatas maka didapatkan nilai salah tertinggi pada pertanyaan nomor 4 yaitu sekitar 18%. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan dengan hasil yang ditunjukkan oleh diagram diatas terlihat bahwa peserta penyuluhan telah mampu menerima dan memahami informasi serta pengetahuan dengan baik setelah dilakukan kegiatan penyuluhan ini yang mana ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata persentase benar dari 78,4% menjadi 93,4%.

Berdasarkan hasil penyuluhan ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa-siswi SMA Santo Lukas Penginjil 1 Jakarta tentang edukasi mengenai “Pentingnya Mengetahui Hipertensi Sejak Dini” yang melibatkan 70 siswa-siswi MIPA dan IPS kelas XII yang diketahui dari jumlah rata-rata soal pre-test sebanyak 10 soal. Dimana hasil yang didapatkan dari pertanyaan yang dijawab dengan benar 78,4 % dan pertanyaan yang dijawab salah 21,6 %

sebelum dilakukannya pemaparan materi. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa banyak siswa-siswi menjawab benar pada soal 1, 2, 5, 6, 8 dan 10 yaitu mengenai pengertian, pengobatan umum, faktor makanan penyebab, serta pola hidup yang dapat mengurangi atau mencegah hipertensi. Hal tersebut menandakan bahwa sebagian besar siswa-siswi telah mengetahui apa itu penyakit hipertensi itu sendiri. Sedangkan kesalahan soal paling banyak yaitu pada nomor 3, 4, 7, dan 9, mengenai gejala hipertensi, pola gaya hidup yang menyebabkan hipertensi, pentingnya mengkonsumsi obat hipertensi, dan penanganan pada saat terjadi hipotensi karena penggunaan obat hipertensi, dari hasil tersebut menandakan bahwa siswa-siswi sudah memahami pengetahuan awal mengenai hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak menular dan tidak diketahui oleh penderita sebelum mereka memeriksa tekanan darah, serta penderita hipertensi tidak mengalami suatu tanda dan gejala khusus sebelum terjadi komplikasi hingga berakhir dengan kematian, karena itu hipertensi sering disebut sebagai silent killer (Salakory, 2019). Tanda dan gejala dari hipertensi adalah sakit kepala, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur, mual dan muntah, kelelahan, pusing, jantung berdebar-debar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Setelah dilakukan pemberian materi yang disampaikan selama kurang lebih 10 menit kepada siswa-siswi maka selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana materi yang disampaikan dapat diterima oleh siswa-siswi. Kemudian dilakukan post-test untuk menilai keberhasilan dari pemberian materi yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil post-test yang telah diberikan semua pertanyaan sudah mampu dijawab dengan benar yaitu 93,4 % siswa menjawab semua pertanyaan dengan benar. Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test yang ditunjukkan pada tabel di atas terlihat bahwa peserta penyuluhan dapat menerima pengetahuan dan meningkatkan pemahaman terkait bahaya penyakit hipertensi dan cara mencegah atau mengurangi hipertensi melalui penyuluhan yang telah dilakukan dan dapat dikatakan bahwa penyuluhan ini memberikan dampak positif bagi peserta terlihat dari adanya peningkatan persentase jawaban benar untuk setiap pertanyaan pada post-test yang diberikan. Diharapkan pengetahuan ini dapat pula menjadi solusi untuk para siswa-siswi agar mengetahui bahaya dan pentingnya pencegahan penyakit hipertensi dan para siswa-siswi dapat memperbaiki pola hidup dan pola makan sehat sejak dini baik untuk diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai Edukasi Gejala dan Bahaya Hipertensi Pada Siswa SMAN 15 Jakarta Utara, sebelum dilakukan pemberian materi para siswa-siswi masih memiliki pengetahuan yang cukup rendah terkait bahaya dari hipertensi yang menunjukkan masih kurangnya pengetahuan serta kesadaran mengenai bahaya penyakit hipertensi, tetapi setelah dilakukan pemberian materi mengenai bagaimana cara pencegahan hipertensi sejak dini, menjelaskan mengenai klasifikasi hipertensi serta apa yang harus dilakukan jika pasien sudah mengalami hipertensi, dan dilakukan post-test menunjukkan peningkatan nilai dari 76,8% menjadi 90,6% yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai yang para siswa-siswi SMAN 15 Jakarta Utara dapatkan dari penyuluhan yang sudah dilakukan tersebut (Dini, 2022).

## **SIMPULAN**

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan tentang “Pentingnya Mengenal Hipertensi Sejak Dini” di SMA Santo Lukas Penginjil 1 Jakarta yakni, kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan untuk siswa kelas XII MIPA dan IPS SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta yang dihadiri oleh 70 peserta dengan tujuan untuk memberikan informasi dan edukasi tentang Pengenalan Penyakit Hipertensi meliputi bahaya dari hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, cara menghindari atau mengurangi hipertensi, serta pengobatan umum yang diberikan kepada pasien hipertensi. Diharapkan pada siswa mampu mengetahui tentang cara pencegahan, tanda dan gejala, faktor penyebab serta upaya promosi kesehatan untuk menanggulangi penyakit hipertensi.

Berdasarkan data yang diperoleh di atas terlihat responden sudah memahami mengenai Penyakit Hipertensi. Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan adanya peningkatan terhadap nilai rata-rata pre-test sebesar 78.4% kemudian setelah dilakukan pemaparan dan diberikan post-test dan diperoleh nilai rata-rata post-test sebesar 93,4% yang menunjukkan hasil yang sangat baik pada post-test. sehingga dengan dilakukannya kegiatan penyuluhan dan promosi kesehatan ini dapat disimpulkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi mengenai penyakit hipertensi sejak dini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Salakory, J. 2019. Asuhan Keperawatan Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru. *Global Health Science*, 4(1), 30–33
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. “Gejala Hipertensi - Direktorat P2PTM.” P2PTM. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakitjantung-dan-pembuluh-darah/page/43/gejala-hipertensi>.
- Siswati, Sri. 2020. Identifikasi Penderita Hipertensi untuk Melakukan Pengobatan Secara Teratur Melalui Konseling di Kota Padang 20. 10.24036/invotek.v20i2.700
- Sylvestris, Alfa. 2014. “HIPERTENSI DAN RETINOPATI HIPERTENSI.” 10 (1). [https://www.researchgate.net/publication/326349776\\_HIPERTENSI\\_DAN\\_RETINOPATI\\_HIPERTENSI](https://www.researchgate.net/publication/326349776_HIPERTENSI_DAN_RETINOPATI_HIPERTENSI).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Agustus 2018
- WHO. 2015. *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: World Health Organization.
- Sari, D.P. and Mahmudah, N. (2022) *EDUKASI GEJALA DAN BAHAYA HIPERTENSI PADA SISWA SMAN 15 JAKARTA UTARA*. Available at: <http://journal.uta45jakarta.ac.id/index.php/km/article/download/6509/2309>.