

EDUKASI GEJALA DAN BAHAYA HIPERTENSI PADA SISWA SMAN 15 JAKARTA UTARA

Dini Permata Sari^{1*}, Nadia Mahmudah²

^{1,2}Fakultas Farmasi Program Studi Profesi Apoteker Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Jakarta Utara, Indonesia, 14350

Email : dini.sari@uta45jakarta.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi dimana terdapat peningkatan pada tekanan darah arteri. Hipertensi disebut juga sebagai *silent killer* karena sering kali didapati bahwa pasien tidak menyadari adanya gejala dari hipertensi tersebut. Hipertensi dapat terjadi karena beberapa faktor termasuk gaya hidup yang tidak sehat. Masa remaja, merupakan masa peralihan sebelum seseorang memasuki usia dewasa. Pada masa remaja sering terjadi beberapa faktor yang dapat memicu gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, bergadang, atau perubahan emosi yang tidak stabil. Beberapa faktor diatas juga dapat memicu timbulnya hipertensi di masa mendatang apabila dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada siswa SMAN 15 Jakarta Utara terhadap penyakit hipertensi. Edukasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan satu orang pemateri. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas XI IPS SMAN 15 Jakarta Utara. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI IPS SMAN 15 Jakarta Utara terhadap hipertensi meningkat setelah pemberian edukasi yang dilihat dari meningkatnya nilai rata-rata jawaban yang benar dari 76,8% pada *pretest* menjadi 90,6% pada *posttest*.

Kata kunci: edukasi, hipertensi, remaja

Abstract

Hypertension is a condition in which there is an increase in arterial blood pressure. Hypertension is also called the silent killer because it is often found that patients are not aware of the symptoms of hypertension. Hypertension can occur due to several factors including an unhealthy lifestyle. Adolescence is a transition period before a person enters adulthood. In adolescence, several factors often occur that can trigger an unhealthy lifestyle such as smoking habits, staying up late, or unstable emotional changes. Some of the factors above can also trigger hypertension in the future if left unchecked and not managed properly. The purpose of this community service is to provide education to students of SMAN 15 North Jakarta on hypertension. Education is carried out in the form of counseling with one speaker. The target of this activity is the students of class XI IPS SMAN 15 North Jakarta. The results obtained showed that the level of knowledge of class XI IPS SMAN 15 North Jakarta students on hypertension increased after the education was given as seen from the increase in the average value of correct answers from 76.8% in the pretest to 90.6% in the posttest.

Keywords: education, hypertension, adolescence

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan ketidakseimbangan hemodinamik sebagai tanda adanya kerusakan pada sistem kardiovaskular, yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor sehingga diagnosis tidak bisa hanya ditegakkan dengan faktor tunggal. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila terdapat peningkatan tekanan darah sistolik

sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg (Telaumbanua and Rahayu 2021). Hipertensi adalah tantangan kesehatan masyarakat secara global, karena hipertensi dapat mengurangi kualitas hidup seseorang secara signifikan serta merupakan faktor resiko terjadinya berbagai macam penyakit kardiovaskular lain yang serius dan mortalitas atau kematian pada usia muda akibat penyakit hipertensi (Akbar and Tumiwa 2020).

Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes 2018, hipertensi disebut juga sebagai silent killer dikarenakan gejalanya sering kali tidak disadari serta sangat bermacam-macam pada setiap individu dan mirip dengan penyakit lain. Gejala-gejala yang dapat dirasakan tersebut antara lain sakit kepala atau rasa berat ditengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan. Data WHO pada tahun 2015 menunjukkan terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia terkena hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya, bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan menurut perkiraan ada 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi beserta komplikasinya di setiap tahun. Hipertensi terkenal dengan *the heterogeneous group of disease* dan *the killer disease* (Kemenkes RI 2019).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari usia muda menuju usia dewasa yang mana terdapat beberapa perubahan dalam tubuh. Penyakit hipertensi pada remaja dapat menyebabkan adanya resiko penyakit lain termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes, stroke, serta penyakit jantung ketika dewasa nanti. Selain itu, hipertensi juga dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada beberapa organ tubuh termasuk dinding pembuluh darah, jantung, ginjal, dan sistem saraf pusat (Gopinath et al. 2011). Prevalensi remaja yang mengalami hipertensi di Indonesia lebih besar dibandingkan dengan negara lain menurut beberapa penelitian. Merujuk pada data riskedat pada tahun 2007, terdapat sebanyak 29,7% remaja pada usia 15-17 tahun mengalami hipertensi (Ratna Arista Dewi 2012).

Beberapa kasus di Korea Selatan menyatakan bahwa riwayat hipertensi pada orang tua merupakan faktor yang sangat dominan terkait hipertensi yang terjadi pada remaja usia 13-19 tahun (Yoo and Park 2017). Berdasarkan jenis kelamin, kejadian hipertensi lebih sering terjadi pada remaja laki-laki disbanding dengan remaja perempuan (Shay et al. 2013). Faktor obesitas juga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada remaja, dimana remaja dengan obesitas lebih mudah terkena hipertensi (Chorin et al. 2015). Selain itu, beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi pada remaja antara lain kurangnya aktifitas fisik dan durasi tidur, serta adanya peningkatan stress (Kania et al. 2016).

2. METODE

Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi kepada siswa kelas XI IPS di SMAN 15 Jakarta Utara. Sebelum kegiatan dilaksanakan, surat tugas sebagai permohonan izin untuk melaksanakan kegiatan diberikan oleh yang bersangkutan kepada pihak sekolah. Setelah mendapatkan izin dari sekolah, dilakukan persiapan untuk kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 19 Oktober 2022 yang berlangsung selama satu jam, dimulai dari pukul 10.00 WIB hingga 11.00 WIB. Kegiatan dilaksanakan di gedung aula

indoor SMAN 15 Jakarta Utara.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan observasi melalui pengisian *pretest* oleh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terhadap hipertensi. Berdasarkan permasalahan yang ada, yaitu minimnya tingkat pengetahuan peserta terkait hipertensi, maka dilakukan edukasi berupa penyuluhan terkait gejala dan bahaya hipertensi. Adapun target capaian dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta terkait gejala serta bahaya hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Penyuluhan Hipertensi Pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 15 Jakarta Utara, dilaksanakan pada hari Rabu, 19 Oktober 2022 dengan susunan panitia pelaksana yang tertera pada tabel.

Tabel 3.1 Susunan Panitia

Susunan Panitia	
Dosen Pembimbing	apt. Dini Permata Sari, M.Si.
Ketua Kelompok	Agustina
Sekretaris	Sindy Noviyana
Bendahara	Putu Pratywi Rahayu
Pengisi Acara	Nadia Mahmudah
Notulen	Linda Yulistia
Pemateri	Duna Gestian Iqbal
Seksi Perlengkapan	Luh Gede Purnama Dewi
Seksi Acara	Lestari Dicke Pratiwi
	Nova Irma Susanty
	Yohana Harap
Seksi Dokumentasi	Putu Dhiyo Brata Saputra
Proposal dan Laporan Akhir	M. Fahmi Maulana
	Ovie Meizaradela
	Maria Selviana Agusari

Penyuluhan dilakukan terhadap 31 peser kelas XI IPS SMAN 15 Jakarta Utara dengan data responden berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3.1 Diagram Data Jenis Kelamin

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan permohonan izin kepada sekolah yang dituju untuk melakuakn kegiatan. Melihat betapa pentingnya pecegahan hipertensi sejak dini, yang mana dapat dilakukan sejak masih berada di usia remaja untuk menrapkan gaya hidup yang sehat, maka kegiatan dilakukan di SMAN 15 Jakarta Utara dengan tujuan dapat memberikan edukasi terkait gejala dan bahaya hipertensi yang dapat memicu berbagai komplikasi penyakit serius lainnya.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama satu jam, dimulai dengan registrasi peserta, lalu dilanjutkan dengan penyampaian sambutan. Setelah penyampaian sambutan, siswa diberikan lembar *pretest* dan diberikan waktu 10 menit untuk menjawab pertanyaan yang diberikan. Pengisian *pretest* bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa terhadap hipertensi. Setelah itu, dilanjutkan dengan penyampaian materi beserta sesi tanya jawab. Setelah dilakukan penyampaian materi, peserta diberikan lembar *postest* dan diberikan waktu 10 menit untuk mengisi pertanyaan yang diberikan. Pengisn *postest* ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan siswa terhadap hipertensi setelah penyampaian materi

Berdasarkan hasil analisis rata-rata nilai *pretest* yang dapat dilihat pada tabel (3.2), sebanyak 76,8% pertanyaan dapat dijawab dengan benar oleh peserta dan sebanyak 23,2% pertanyaan dengan jawaban yang salah. Setelah dilakukan perhitungan *pretest*, pemateri menyampaikan materi tentang pentingnya mengenali hipertensi, mengetahui gejala hipertensi, serta bahaya yang dapat ditimbulkan oleh hipertensi. Selain itu, pemateri juga menyampaikan bagaimana cara pencegahan hipertensi sejak dini, yaitu dengan cara menerapkan gaya hidup sehat, seperti menghindari kebiasaan merokok, menghindari konsumsi alkohol beserta makanan siap saji yang terlalu sering, mengelola pola pikir agar tidak stress, rajin berolahraga, serta menghentikan kebiasaan bergadang. Pemateri juga menjelaskan mengenai klasifikasi hipertensi serta apa yang harus dilakukan jika pasien sudah mengalami hipertensi.

Tabel 3.2 Rata-rata nilai *pretest*

No	Pertanyaan	Tanggapan	
		Benar	Salah
1	Pertanyaan 1	94%	6%
2	Pertanyaan 2	61%	39%
3	Pertanyaan 3	84%	16%
4	Pertanyaan 4	68%	32%
5	Pertanyaan 5	77%	23%
6	Pertanyaan 6	65%	35%
7	Pertanyaan 7	84%	16%
8	Pertanyaan 8	77%	23%
9	Pertanyaan 9	81%	19%
10	Pertanyaan 10	77%	23%
Rata-rata		76,8%	23,2%

Setelah penyampaian materi dan sesi tanya jawab, peserta mengisi *postest* yang diberikan untuk mengevaluasi apakah peserta dapat menerima penyampaian materi dengan baik. Setelah dilakukan analisa nilai rata-rata *pottest* yang dapat dilihat pada tabel

(3.3), didapatkan sebanyak 90,6% peserta menjawab dengan benar dan 9,4% dengan jawaban yang salah. Berdasarkan hasil yang didapatkan, dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan peserta terkait hipertensi telah meningkat setelah penyampaian materi. Hal ini menandakan bahwa peserta dapat menerima materi yang disampaikan dengan baik. Secara umum, kegiatan ini telah berjalan dengan lancar, namun mengingat antusias siswa dalam mengajukan pertanyaan, akan lebih maksimal jika kegiatan dapat dilaksanakan dalam waktu yang lebih lama.

Tabel 3.3 Rata-rata nilai postest

No	Pertanyaan	Tanggapan	
		Benar	Salah
1	Pertanyaan 1	100%	0%
2	Pertanyaan 2	85%	15%
3	Pertanyaan 3	84%	16%
4	Pertanyaan 4	85%	15%
5	Pertanyaan 5	90%	10%
6	Pertanyaan 6	83%	17%
7	Pertanyaan 7	96%	4%
8	Pertanyaan 8	88%	12%
9	Pertanyaan 9	95%	5%
10	Pertanyaan 10	100%	0%
Rata-rata		90,6%	9,4%

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari nilai rata-rata *pretest* dan *postest* yang diisi peserta, telah dicapai tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini, yaitu mengetahui tingkat pengetahuan peserta dan evaluasi pemberian edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan peserta terhadap hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata yang didapat pada *pretest* yaitu sebesar 76,8%, yang meningkat menjadi 90,6% pada nilai *postest* setelah pemberian edukasi terkait hipertensi. Dengan besarnya antusias peserta dalam mendengarkan materi yang disampaikan serta dalam mengajukan pertanyaan, diharapkan kedepannya kegiatan dapat dilakukan dalam waktu yang lebih panjang agar kegiatan lebih efektif.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada bapak Prof. Dr. apt Dayar Arbain selaku dekan, ibu apt. Nuzul Fajriani, M.Sc selaku ketua Program Studi Profesi Apoteker, ibu apt. Dini Permata Sari M. Si selaku dosen pengampu mata kuliah farmakoterapi terapan yang telah membimbing dan memberi masukan dalam pengolahan data, selanjutnya terimakasih kepada ketua pelaksana Agustina, S.Farm dan kepada teman-teman panitia, serta kepada SMAN 15 Jakarta Utara yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Hairil, and Finni Fitria Tumiwa. 2020. "Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow." *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* 1(3):154–60.
- Chorin, Ehud, Ayal Hassidim, Michael Hartal, Ofer Havakuk, Nir Flint, Tomer Ziv-Baran, and Yaron Arbel. 2015. "Trends in Adolescents Obesity and the Association between BMI and Blood Pressure: A Cross-Sectional Study in 714,922 Healthy Teenagers." *American Journal of Hypertension* 28(9):1157–63. doi: 10.1093/ajh/hpv007.
- Gopinath, B., L. A. Baur, L. L. Hardy, A. Kifley, K. A. Rose, T. Y. Wong, and P. Mitchell. 2011. "Relationship between a Range of Sedentary Behaviours and Blood Pressure during Early Adolescence." *Journal of Human Hypertension* 26(6):350–56. doi: 10.1038/jhh.2011.40.
- Kania, Nia, Ginna Yuniarty Almira, Rudi Fakhriadi, Lenie Marlinae, Fauzie Rahman, and Anggun Wulandari. 2016. "Factors Affecting the Incident of Hypertension in Adolescent At Christian." *I J a B E R* 14(6):3631–42.
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemenkes RI*.
- Ratna Arista Dewi, author. 2012. "Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja Usia 15-17 Tahun Di Indonesia Tahun 2007 (Analisis Data Riskesdas 2007)."
- Shay, Christina M., Hongyan Ning, Stephen R. Daniels, Cherie R. Rooks, Samuel S. Gidding, and Donald M. Lloyd-Jones. 2013. "Status of Cardiovascular Health in US Adolescents: Prevalence Estimates from the National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES) 2005-2010." *Circulation* 127(13):1369–76. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.113.001559/-/DC1.
- Telaumbanua, Arniat Christiani, and Yanti Rahayu. 2021. "Konsep Penyakit Hipertensi." *Jurnal Abdimas Saintika* 3(1):119.
- Yoo, Jung Eun, and Hye Soon Park. 2017. "Relationship between Parental Hypertension and Cardiometabolic Risk Factors in Adolescents." *Journal of Clinical Hypertension* 19(7):678–83. doi: 10.1111/jch.12991.