

**PENGABDIAN MASYARAKAT
CARA PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI SEJAK DINI**

Diana L, R¹, Made Feika Tananda², Ni Luh Sasih³, Ni Made Pratiwi Dwi Saputri⁴, Vanessa Tri Handayani⁵,
Ni Luh Swastini⁶, Putri Indah Damayanti⁷, Desi Melisa⁸, Meylissa Kristia Damayanti⁹,
Bambang Mohamad Noor¹⁰, Eka Septianingsih¹¹, Luh Pradnya Paramita Devi¹²
Hallimah Vira Maulida¹³

¹Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Jakarta Utara, Indonesi, 14350

*E-mail: diana.ramatillah@uta45jakarta.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melebihi batas normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada penilaian berulang. 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 sebelum terjadi komplikasi hingga berakhir dengan kematian. Maka dari itu, hipertensi sering disebut sebagai silent killer. Penyuluhan dilakukan di SMA N 80 Jakarta Utara secara offline, target peserta adalah siswa-siswi kelas 11. Penyuluhan ini bertujuan untuk sosialisasi Cara Pencegahan Penyakit Hipertensi Sejak Dini. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dihadiri sebanyak 37 orang, diawali dengan pengisian soal pre-test oleh peserta lalu dilakukan penyuluhan kurang lebih satu jam dilanjutkan dengan pengisian soal post-test. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test adalah sebesar 92,2%, sedangkan pada hasil pos-test menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi sebesar 93,5%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa Penyuluhan ini dikatakan memberikan dampak positif terlihat dari adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa – siswi SMA N 80 Jakarta Utara tentang hipertensi melalui persentase jawaban benar untuk setiap pertanyaan pada post-test yang diberikan.

Kata Kunci: hipertensi, penyuluhan, dan siswa-siswi

Abstract

Hypertension is a condition where blood pressure exceeds normal limits, namely systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg on repeated assessments. Hypertension is a chronic disease that is not contagious and is not known by sufferers before they check their blood pressure, and hypertension sufferers do not experience any signs and symptoms before complications occur that end in death. Therefore, hypertension is often referred to as silent killer. The counseling was carried out offline at SMA N 80 Jakarta Utara, the target participants were grade 11 students. The aim of this counseling was to socialize How to Prevent Hypertension from an Early Age. This outreach activity was attended by 37 people, starting with filling in the questions pre-test by the participants then counseling is carried out for approximately one hour followed by filling in the questions post-test. The results show that the average value pre-test is as big as 92.2%, while on results pos-test showed an increase in the average value to 93.5%. Therefore, it can be concluded that this counseling is said to have had a positive impact as seen from the increase in understanding and knowledge of students at SMA N 80 Jakarta Utara about hypertension through the percentage of correct answers for each question in the post-test given.

Keyword : hypertension, counseling, and students

1. PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan/atau diastolik di atas 90 mmHg, terukur dalam kondisi istirahat. Penyakit ini merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskular, berkontribusi hingga

10% dari total pengeluaran kesehatan di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena gejala yang tidak jelas, sehingga sering kali tidak terdiagnosis hingga terjadi komplikasi serius seperti serangan jantung dan stroke (Kemenkes, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 34,1%. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kolaborasi dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pemangku kebijakan, dan masyarakat. Langkah awal pengelolaan hipertensi adalah melalui pendekatan non-farmakologis, seperti edukasi tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik. Jika langkah ini tidak cukup, pengelolaan farmakologis dapat dilanjutkan (RisKesDas, 2018).

Edukasi berperan penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Melalui konseling, pasien dapat memahami dan merencanakan tindakan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan. Media konseling yang tepat dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan pasien, sehingga mendukung mereka dalam menjalani hidup sehat dan mengelola hipertensi (Sukandar *et al.*, 2013).

2. METEDOLOGI

2.1 Tempat dan Waktu

Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2024 pukul 13.00 – 14.00 WIB kelas 11 SMA N 80 Jakarta Utara dengan diskusi interaktif secara langsung dan membagikan pertanyaan sebelum dan sesudah penyuluhan.

2.2 Khalayak Sasaran

Penyuluhan ini membahas mengenai pencegahan hipertensi secara dini dengan target peserta adalah anak-anak SMA. Komposisi target peserta adalah mahasiswa SMA kelas 11 SMA N 80 Jakarta Utara.

2.3 Metode Pengabdian

Metode pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan secara offline di SMA N 80 Jakarta Utara dengan sesi presentasi dan tanya jawab oleh panitia Profesi Apoteker Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta. Sebelum melakukan penyuluhan di SMA N 80 Jakarta Utara, banyak siswa yang mungkin kurang mengetahui apa itu penyakit hipertensi. Namun, setelah melakukan penyuluhan para siswa menjadi lebih sadar dan paham mengenai dampak komplikasi yang akan di timbulkan jika penyakit hipertensi ini dibiarkan.

2.4 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dilihat berdasarkan kuantitas hasil dari *pre-test* dan *post-test* jumlah peserta, dan kualitas yang dilihat dari kemampuan peserta memahami materi dengan parameter nilai *post-test* yang diakumulatif di akhir.

3. HASIL

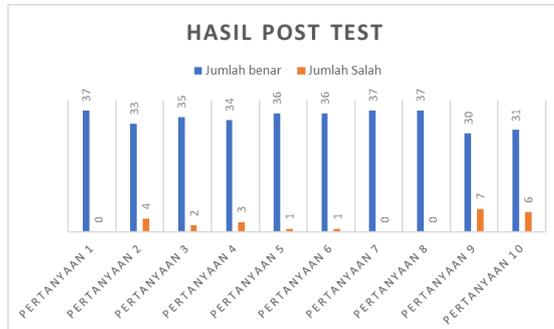
Berdasarkan hasil *pre-test* pada Gambar 1 peserta penyuluhan dengan judul “Cara Pencegahan Penyakit Hipertensi Sejak Dini” di SMA N 80 Jakarta Utara menunjukkan bahwa nilai persentase rata-rata *pre-test* jawaban yang benar diperoleh sebesar 92,2% dan rata-rata *pre-test* dijawab salah sebesar 7,8%.



Gambar 1. Diagram Hasil *Pre-test* SMAN 80 Jakarta Utara

Berdasarkan hasil *post-test* pada Gambar 2 peserta penyuluhan dengan judul “Cara Pencegahan Penyakit Hipertensi Sejak Dini”

di SMA N 80 Jakarta Utara menunjukkan bahwa nilai persentase rata-rata *post-test* jawaban yang benar diperoleh sebesar 93,5% dan rata-rata *post-test* dijawab salah sebesar 6,5%.



Gambar 2. Diagram Hasil *Post-test* SMA 80 Jakarta Utara

4. PEMBAHASAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala dimana tekanan yang abnormal tinggi di arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung dan kerusakan ginjal. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melebihi batas normal, yaitu tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada penilaian berulang. Hipertensi disebut juga tekanan darah tinggi, yang disebabkan oleh tidak berfungsinya pembuluh darah ketika darah yang membawa oksigen dan nutrisi terhambat untuk mencapai jaringan tubuh (Hastuti, 2020).

Hipertensi disebut juga dengan *silent killer* karena dapat menyerang siapa saja kapan saja tanpa gejala tertentu, sehingga dapat berakibat fatal. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis (penyakit degeneratif) yang tidak menular dan tidak diketahui oleh penderita sebelum mereka memeriksa tekanan darah. Penderita hipertensi tidak

mengalami suatu tanda dan gejala sebelum terjadi komplikasi hingga berakhir dengan kematian (Salakory, 2019).

Kegiatan ini dilaksanakan di SMA N 80 Jakarta Utara dengan memberikan penyuluhan kepada siswa-siswi kelas 11 dengan jumlah 37 orang untuk mendengar, memahami dan mempraktikkan dari informasi yang telah diberikan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang hipertensi, tanda dan gejala, cara pencegahan dan pengenalan pengobatan pada siswa-siswi SMA N 80 Jakarta Utara. Penilaian pemahaman peserta dilakukan dengan cara mengerjakan *pre-test* sebelum penyampaian informasi dan *post-test* setelah dilakukan penyuluhan. Selama kegiatan berlangsung, peserta mengikuti kegiatan secara aktif sehingga terjadi interaksi yang baik antara kedua belah pihak antara peserta dan pemateri.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh bahwa dari jumlah rata-rata soal *pre-test* sebanyak 10 pertanyaan, dijawab dengan benar 92,2% dan pertanyaan yang dijawab salah 7,8%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa banyak siswa-siswi menjawab benar pada pertanyaan 1, 7, dan 8 yaitu mengenai pengertian, tanda gejala dan cara pencegahan hipertensi. Hal tersebut menandakan bahwa sebagian besar siswa-siswi telah mengetahui penyakit hipertensi itu sendiri. Sedangkan kesalahan pertanyaan paling banyak yaitu pada nomor 9 dan 10 mengenai pengenalan pengobatan pada penyakit hipertensi dan penyakit komplikasi akibat adanya hipertensi, dari hasil tersebut menandakan bahwa siswa sudah memahami pengetahuan awal mengenai tentang hipertensi.

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. Berdasarkan hasil *post-test* yang telah diberikan menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi sebesar 93,5%. Sebagian besar siswa-siswi SMA N 80 Jakarta Utara telah mengenal tentang penyakit hipertensi dan pengobatan pada penyakit hipertensi, hal ini terlihat dari hasil jawaban *post-test* untuk hampir semua pertanyaan, menjawab benar.

Hasil dari kegiatan ini didapatkan temuan dari berbagai penelitian tentang pemahaman mengenai pencegahan hipertensi sejak dini. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anggraini *et al.*, 2024 kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dalam acara penyuluhan. Selama dan setelah sesi penyuluhan, terjadi perubahan dari tingkat pemahaman yang kurang menjadi lebih baik mengenai penyakit hipertensi, termasuk informasi mengenai faktor-faktor yang dapat memperburuk kondisi serta langkah-langkah untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mighra & Djaali, 2020, menunjukkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang penyakit degeneratif. Peningkatan ini sangat penting karena sebagian besar masyarakat mungkin telah mendengar tentang penyakit-penyakit tersebut, tetapi belum memahaminya secara mendalam. Setelah menerima penyuluhan, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya memahami penyakit degeneratif. Ini menegaskan bahwa penyampaian informasi kesehatan dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan seseorang.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa penyuluhan ini dikatakan memberikan dampak positif terlihat dari

adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa – siswi SMA N 80 Jakarta Utara tentang hipertensi melalui persentase jawaban benar untuk setiap pertanyaan pada *post-test* yang diberikan.

5. SIMPULAN

Dari kegiatan penyuluhan tentang "Cara Pencegahan Penyakit Hipertensi Sejak Dini" di SMA N 80 Jakarta Utara dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mengenai hal tersebut berhasil meningkatkan pemahaman siswa kelas 11, dengan rata-rata jawaban benar pada *post-test* mencapai 93,5%. Siswa-siswi telah memahami pengertian, tanda, gejala, dan cara pencegahan hipertensi, serta meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya pencegahan hipertensi, diharapkan dapat memotivasi mereka untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

6. Daftar Pustaka

- Anggraini, R., Saputri, B. Y., Retnowati, D., & Herminaju, K. 2024. Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Hipertensi dalam Mencegah Kejadian Stroke pada Usia Produktif di Desa Kedungsoko Tulungagung. 3(2), 1–4. <https://doi.org/10.35584/reinforce-mentanddevelopmentjournal.v3i2.179>.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. 2021. Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. Hipertensi, 28.
- Fitri, Y., Rusmikawati, R., Zulfah, S., & Nurbaiti, N. 2018. Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 3(2): 158-63.
- Hastuti, A. P., 2020. *Hipertensi*. Jateng: Penerbit Lakeisha.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

- Kemenkes RI. 2018. *Pedoman Pelayanan Kefarmasian pada Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Koda-Kimble MA, Alldredge BK. 2013. *Koda-Kimble and Young's Applied Therapeutics: The clinical use of drugs*. Baltimore: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Mighra, B. A., & Djaali, W. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Degeneratif di Wilayah Kampung Tengah Kramat Jati. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 1(2), 52–59. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v1i2.121>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2021. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019*. Jakarta.
- 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.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. 2015. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi*.
- Sukandar, E.Y., Andrajati, R., Sigit, J.I., Adnyana, I.K., Setiadi, A.P., Kusnandar. 2013. *ISO Farmakoterapi Buku I*: ISFI. Jakarta.
- Sylvestris, A. 2014. Hipertensi dan retinopati hipertensi. *Saintika Medika*. vol. 10(1): 1-9.
- Unila, F. K. (2020). Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Media RRI Lampung.
- World Health Organization (WHO). 2018. *Guideline for The Pharmacological Treatment of Hypertension in Adults. Noncommunicable Diseases*.48 p.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.