

PROMOSI KESEHATAN GAYA HIDUP DAN PENCENGAHAN HIPERTENSI DI SEKOLAH SMKS INDONESIA YOGYAKARTA

Dwi Tiva Widyanti S. Humolungo^{1*}

Mita Ardila²

Danang Prasetyaning Amukti³

Akrom⁴

^{1*,2,3,4}Prodi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia

dwitivawidyantihumolungo@gmail.com^{1*)}

mitaardila61@gmail.com²⁾

danangprasetya552@gmail.com³⁾

Akrom@pharm.uad.ac.id³⁾

Kata Kunci:

[Hipertensi, Gaya
Hidup, Pencengahan,
Promosi Kesehatan]

Abstrak: Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan global saat ini karena merupakan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Bagi remaja, salah satu cara untuk mencegah hipertensi yaitu dengan menghindari perilaku yang dapat meningkatkan resiko hipertensi, sehingga pada masa yang akan datang tidak akan mempengaruhi kesehatan. Tujuan: promosi kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswa SMKS Indonesia Yogyakarta dalam mencegah hipertensi. Metode: promosi kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah secara langsung dengan menggunakan media power point dan leaflet. Hasil: Pengukuran yang dilakukan dengan pre-test dan post-test dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana mereka dapat memahami pencengahan hipertensi pada remaja. Hasil yang diperoleh sebelum pre-test sebesar 62% sedangkan hasil post-test diperoleh setelah diberikan materi sebesar 82%. Jadi rata-rata total hasil pre-test dan post-test didapatkan sebesar 72%. Pada kegiatan promosi kesehatan berdasarkan hasil dari pre-test dan post-test didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi dalam mencegah penyakit hipertensi dengan menjaga pola makan dan gaya hidup.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu indikator untuk mengukur tingkat kesejahteraan masyarakat. Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya yaitu faktor lingkungan, perilaku, dan keturunan. Faktor terbesar yang sangat mempengaruhi kesehatan adalah faktor lingkungan. Upaya kesehatan lingkungan sebagai bentuk kegiatan preventif dapat ditujukan untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat, baik fisik, kimia, biologi, maupun sosial yang memungkinkan setiap individu atau masyarakat dapat mencapai derajat kesehatan yang baik. Kesehatan sangat berpengaruh terhadap kelangsungan hidup manusia, namun terkadang masalah kesehatan sering kali diabaikan oleh masyarakat karena sebagian besar masyarakat di Indonesia tidak terlalu memperhatikan kesehatannya, meskipun tanda dan gejala sudah dirasakan, masyarakat tidak mau melakukan pemeriksaan diri ke tenaga kesehatan ataupun pelayanan kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi adalah hipertensi (Neni, 2020).

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan global saat ini karena merupakan penyakit dengan prevalensi tertinggi dan terus mengalami peningkatan. Kematian pasien ini menyebabkan terjadinya penyakit ginjal, jantung, dan stroke yang dimana penyakit ini menjadi salah satu faktor resiko hipertensi. Sebagian besar kasus hipertensi merupakan hipertensi primer yang belum dapat diketahui penyebabnya. Hipertensi sering dikenal sebagai *The Silent Killer* karena mengakibatkan kematian tanpa melihat adanya gejala (Sukri *et al.*, 2024). Kelompok usia lanjut merupakan kelompok yang rentan terkena hipertensi. Namun, beberapa penelitian menyatakan bahwa terjadinya peningkatan prevalensi berhubungan dengan hipertensi pada usia remaja dan dewasa muda terjadi sekitar 1-3% walaupun angka tersebut relatif kecil, namun hipertensi pada orang dewasa dapat berawal dari usia remaja (Harahap & Eliska, 2023). Hal tersebut di buktikan dengan angka prevalensi yang terus meningkat sesuai dengan perkembangan usia, yaitu sekitar 15% terjadi pada usia muda sedangkan pada usia dewasa terjadi sekitar 60% pada usia diatas 65 tahun (Rahmawati & Kasih, 2023). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia sebesar 34,11%, hal ini mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas pada tahun 2013 yang hanya berjumlah sebesar 25,8% (Isni *et al.*, 2023). Di daerah Yogyakarta menurut Riskesdas pada tahun 2018 mengalami peningkatan lebih dari 11,01% yang mana lebih tinggi dari nilai nasional sebesar 8,8%. Prevalensi ini DIY sebagai provinsi keempat dengan kasus hipertensi tertinggi (Putri Anisa Widyastuti & Sukesu, 2022).

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya gaya hidup, pola makan, usia dan genetik. Faktor gaya hidup yang tidak sehat dapat terjadi pada remaja. Karena remaja sering kali mengkonsumsi makanan cepat saji, mengkonsumsi alkohol, dan merokok (Lahdji *et al.*, 2023). Tingginya prevalensi angka kejadian dan kematian yang terjadi pada usia remaja dan dewasa dapat menjadi landasan penentuan prioritas dalam pengambilan kebijakan dalam pencegahan dari penyakit hipertensi itu sendiri (Amukti *et al.*, 2024). Pada masa anak-anak dan remaja umumnya belum nampak tanda dan gejala sehingga sulit untuk dideteksi (Arinda Nur Maulianti & Herdhianta, 2022). Hipertensi dapat dicegah dengan cara mengendalikan perilaku beresikonya, diantaranya dengan menghindari merokok, diet yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih), mencegah terjadinya obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stress (Harun *et al.*, 2023). Dalam

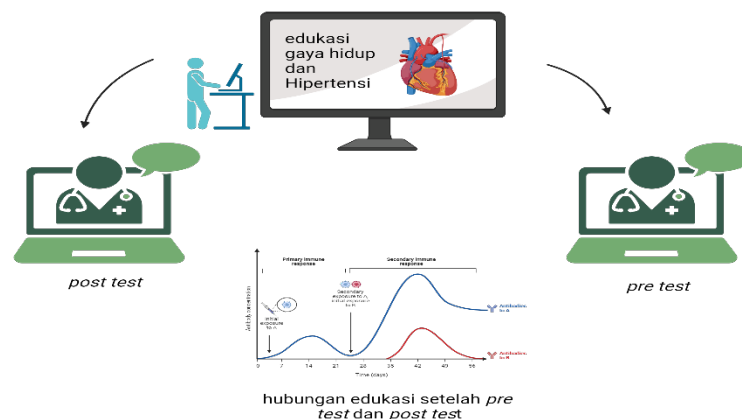
mencegah hipertensi dapat dilakukan dengan cara antara lain melakukan edukasi, mengkonsumsi obat, melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala dan melakukan olahraga. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam mengubah perilaku masyarakat serta remaja. Dalam hal ini berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup yang tepat sehingga dapat mencegah penyakit ini dikemudian hari ([Wismaningsih et al., 2021](#)).

Kegiatan edukasi kesehatan masih sangat dibutuhkan untuk anak-anak remaja dalam hal ini terkait pencegahan penyakit hipertensi. Tujuan dilakukan edukasi terkait dengan promosi kesehatan ialah guna untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi pada anak remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan promosi kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk edukasi terhadap penyebab, gejala, serta pencegahan penyakit hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa 07 Mei 2024, Yogyakarta. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa-siswi SMKS Indonesia Yogyakarta, pemberian edukasi tentang upaya pencegahan penyakit hipertensi. Peserta dari kegiatan ini berjumlah 26 siswa-siswa SMKS Indonesia Yogyakarta.

Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Sebelum diberikan edukasi diawali dengan pemberian pre-test tentang materi edukasi upaya pencegahan penyakit hipertensi. Kemudian dilanjutkan pemberian materi dengan menggunakan power point dan leaflet sebagai alat bantu. Setelah itu diberikan post-test tujuannya untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa-siswa SMKS Indonesia Yogyakarta terhadap materi yang diberikan. Bisa dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alir metode promosi kesehatan gaya hidup dan pencegahan hipertensi

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan promosi kesehatan tentang upaya pencegahan penyakit hipertensi merupakan kegiatan yang dilakukan oleh Mahasiswa S2 Farmasi UAD dengan memberikan sosialisasi kepada peserta anak remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta. Kegiatan promosi kesehatan hipertensi dimulai dengan mengumpulkan siswa dan siswa

SMKS Indonesia Yogyakarta untuk dilakukannya promosi kesehatan tentang upaya pencegahan hipertensi pada anak remaja. Dalam pengumpulan siswa dan siswi tersebut terjadi komunikasi secara interaktif antara peserta dan pemateri.

Sosialisasi diikuti oleh siswa-siswi sebanyak 26 peserta dengan dilakukan pemberian pre-test terlebih dahulu. Setelah itu dilakukan pemaparan materi tentang edukasi upaya pencegahan hipertensi. Kemudian setelah dilakukan pemaparan materi dan diadakan sesi tanya jawab kepada peserta. Setelah selesai menjawab kemudian diberikan kembali post-test. Hal ini untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terkait materi yang dipaparkan melalui power point dan leaflet sebagai alat bantu yang digunakan. Adapun hasil pengukuran pengetahuan yang diperoleh dari siswa-siswa SMKS Indonesia Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sesudah dan sebelum sosialisasi

Jumlah	Nilai rata-rata tingkat pengetahuan	
	Pre-test	Post-test
26 siswa	62 %	82 %
Total	72 %	

Berdasarkan (tabel 1), menunjukkan bahwa hasil pre-test yang diberikan sebelum dilakukan sosialisasi hasilnya diperoleh sebesar 62% dan untuk post-test diperoleh sebesar 82%. Rata-rata nilai responden yang didapatkan terjadi perubahan yaitu sebesar 72% hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan setelah pemberian materi. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari peningkatan pemahaman siswa-siswa dalam menerima materi promosi kesehatan yang telah disampaikan



Gambar 2. Leaflet media promosi kesehatan gaya hidup dan pencegahan hipertensi



Gambar 3. Kegiatan promosi kesehatan gaya hidup dan pencegahan hipertensi

Adapun materi yang dibagikan kepada siswa-siswa berkaitan dengan gejala penyakit hipertensi diantaranya yaitu sakit kepala, jantung berdebar sulit bernafas, mudah lelah, gampang marah, telinga berdengung, pusing, tinnitus, dan pingsan. Akan tetapi, gejala-gejala tersebut bukanlah gejala spesifik terhadap hipertensi sehingga gejala yang dirasakan mungkin dianggap biasa yang mengakibatkan keterlambatan penanganan (Tika, 2021). Kemudian diberikan materi tentang pengaturan pola makan dan gaya hidup seperti dapat mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat yang tinggi, berlemak, merokok, dan mengonsumsi alkohol (Harun *et al.*, 2023). Materi yang disampaikan juga terdapat informasi terkait cara melakukan pencegahan hipertensi dengan tidak merokok, mengonsumsi alkohol, menghindari makanan yang berlemak serta berolahraga. Materi yang diberikan sangat penting untuk mengetahui guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai penyakit hipertensi yang sangat banyak dirasakan oleh anak remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan promosi kesehatan tentang pencegahan hipertensi kepada siswa-siswa SMKS Indonesia Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa program ini dapat berjalan dengan lancar dimana siswa-siswi dapat menerima dan mengikuti materi dengan baik sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tingkat pengetahuan siswa-siswi dalam menerima materi dengan nilai rata-rata yang didapatkan dari pre-test maupun post-test sebesar 72% dimana terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi terhadap materi tentang gaya hidup dan pencegahan hipertensi yang dilakukan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Rekan-Rekan Guru SMKS Indonesia Yogyakarta yang telah meluangkan waktunya untuk kami dan juga bekerja sama untuk membantu terlaksananya kegiatan ini dengan sangat baik.

Referensi

- Amukti, D. P., Humolungo, D. T. W. S., Ardilla, M., Bachri, Moch. S., & Ma'ruf, M. (2024). Pemberian edukasi pada usia remaja terhadap penyakit hipertensi. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(2), 251–258. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i2.21600>
- Arinda Nur Maulianti, H., & Herdhianta, D. (2022). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media E-Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 12–18. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1037>
- Harahap, F. I., & Eliska, E. (2023). Implementasi Program Germas Dalam Upaya Pencegahan PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama (Studi Kasus Hipertensi pada Remaja). *Health Information: Jurnal*, 15(1), 940. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/download/940/896>
- Harun, L., Lestari, M., & Hiryadi. (2023). Gambaran Upaya Deteksi Dini Dan Pencegahan Hipertensi Di Desa Kayu Bawang Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut. *Journal of Nursing Invention*, 3(2), 131–138. <https://doi.org/10.33859/jni.v3i2.278>
- Isni, K., Allafia, D. N., & Oktavianti, A. U. (2023). Stimulasi Kepedulian Terhadap Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Kesehatan Di Kampung Pungkur, Kabupaten Garut, Jawa Barat. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1544. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.15962>
- Lahdji, A., Cahasani, S., Tonang, A., & Islamilenia, N. S. (2023). Penyuluhan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Bandarharjo Semarang. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(Oktober), 129–134. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1ioktober.196>
- Neni, N. (2020). Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Dusun Cinunjang Desa Cinunjang Kecamatan Gunungtanjung Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 16(1), 135–141. <https://doi.org/10.37058/jkki.v16i1.1784>
- Putri Anisa Widyastuti, & Sukes, T. W. (2022). Penyuluhan Kesehatan untuk Pencegahan Hipertensi di Dusun Druwo, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2022. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(3), 566–576. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v3i3.1029>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkmm.v2i5.10478>
- Sukri, S., Palinggi, Y., Taliabo, P., & Lisma, L. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 52–57. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i1.1089>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Wismaningsih, E. R., Sumardianto, D., Wijayati, E. W., Ernawati, A. R., Ardhaifa, D., Zahra, D. S. A., Kuncoro, G. S., Wiran, K. V., Verawati, L. T., Sabila, L. N., Wijatmiko, N. M., Fariska, A. R., Halimah, A. N., Akmeliani, A., Windy, A. I., Febriana, E., Ayu, H. D., Aulia, H. U., & Almas, M. R. (2021). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Hipertensi pada Remaja. *Sinergitas Perguruan Tinggi Dan Masyarakat Menghasilkan Lingkungan Sehat Dan Tangguh*, 1–4.