



Edukasi Kesehatan dan Pembagian *Leaflet* tentang Bahaya Hipertensi pada Usia Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang

Gusni Rahma^{1✉}, Wilda Tri Yuliza², Gusrianti³

STIKes Alifah Padang, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: gusnirahma@gmail.com¹, wilda.triy@gmail.com², gusrianti819@gmail.com³

Abstrak

Overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, sebanyak 32% remaja mengalami *overweight* dan obesitas. *Overweight* merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang semakin banyak terjadi pada masa remaja selain tekanan darah dan pola makan. Berdasarkan permasalahan tersebut perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat khususnya remaja mengenai bahaya hipertensi di usia remaja. Metode yang digunakan adalah memberikan kuesioner *pre-test*, *post-test* dan penyuluhan. Hasil kuesioner digunakan untuk mengetahui pemahaman peserta tentang hipertensi pada remaja. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan terkait pemahaman tentang bahaya hipertensi pada remaja. Dengan dilakukannya kegiatan edukasi berupa penyuluhan hipertensi pada remaja, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai bahaya hipertensi pada remaja yaitu dari 64,7% menjadi 93,8%. Berdasarkan hasil ini diharapkan agar masyarakat usia remaja dapat melakukan pencegahan hipertensi.

Kata kunci: *overweight*, obesitas, hipertensi, remaja

Abstract

Overweight and obesity are health problems worldwide, as many as 32% of adolescents are overweight and obese. Obesity is one of the risk factors for hypertension which increasingly occurs in adolescence in addition to blood pressure and diet. Based on these problems, it is necessary to educate the public, especially adolescents, about the dangers of hypertension in adolescents. The method used is to provide pre-test, post-test and counseling questionnaires. The results of the questionnaire were used to determine the participants' understanding of hypertension in adolescents. The results of this community service show that there is a significant increase in understanding about the dangers of hypertension in adolescents. With the implementation of educational activities in the form of hypertension counseling for adolescents, it was found that there was an increase in knowledge and understanding of the dangers of hypertension in adolescents from 64.7% to 93.8%. Based on the results of this study, it is hoped that the adolescent community can take hypertension prevention.

Keywords: *overweight, obesity, hypertension, adolescents*

Copyright (c) 2021 Gusni Rahma, Wilda Tri Yuliza, Gusrianti

✉ Corresponding author

Address : STIKes Alifah Padang

Email : gusnirahma@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.291>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Globalisasi merupakan era dimana semua hal terjadi dengan cepat termasuk dengan teknologi. Informasi dapat dengan mudah dan cepat diterima sejalan dengan kemajuan teknologi. Globalisasi yang meningkat dapat menyebabkan peralihan dalam struktur pekerjaan seiring berkembangnya industri sebagai reaksi terhadap pasar dunia didukung oleh tersedianya akses yang lebih besar ke berbagai macam informasi serta peningkatan akses terhadap makanan. Gaya hidup akan berubah dengan adanya kemudahan dari informasi salah satu diantaranya adalah perubahan pola konsumsi yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi. (FAO 2004; WHO 1996).

Perubahan gaya hidup akibat globalisasi berdampak pula pada remaja yang merupakan masalah serius dari semua latar belakang (Suliburska et al. 2012). Masa remaja adalah masa hidup antara usia 10 s/d 19 tahun (UNICEF 2011). Periode transisi dari kanak-kanak sampai dewasa yang termasuk masa penting bagi kesehatan remaja, terlihat pada berbagai masalah perilaku dan gaya hidup tidak sehat yang merupakan faktor risiko dari penyakit di kemudian hari. Salah satunya adalah hipertensi selama masa anak-anak dan remaja. Remaja yang mengalami hipertensi dapat terus berlanjut pada usia dewasa dan memiliki morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi (Feber dan Ahmed 2010).

Hipertensi remaja telah menjadi topik penelitian epidemiologi secara meluas dalam dekade terakhir karena prevalensinya meningkat. Berbagai faktor risiko telah dilaporkan berhubungan dengan tekanan darah pada remaja.

Menurut Flynn (2015) faktor risiko dari hipertensi remaja dapat dibagi menjadi 3 kategori, berdasarkan faktor genetik atau keturunan (kelainan otonom, meningkatnya sensitivitas garam pada ras Amerika-Afrika, obesitas, riwayat hipertensi pada keluarga dan kebiasaan merokok pada orangtua), faktor lingkungan (berat badan lahir, pemberian ASI, peningkatan berat badan pada masa neonatal, status sosial ekonomi keluarga dan aktivitas fisik) serta faktor gabungan dari genetik dan lingkungan (tinggi badan, berat badan, massa tubuh, denyut nadi, masa pubertas, sistem saraf simpatik, stres dan asam urat) (Flynn 2015).

Hipertensi pada anak-anak dan remaja meningkat secara signifikan berdasarkan *The Fourth Report on The Diagnosis, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure in Children and Adolescents*, dimana prevalensi hipertensi pada anak-anak dan remaja di dunia diperkirakan sebesar 3,5% dan 10-11% lainnya termasuk “*elevated blood pressure*” (Flynn 2017). Meningkatnya prevalensi hipertensi pada remaja bisa dikaitkan dengan peningkatan obesitas pada kelompok umur anak-anak dan remaja meskipun faktor penyebab hipertensi bukan hanya obesitas (Feber dan Ahmed 2010). *Overweight* dan obesitas adalah masalah epidemik di seluruh dunia yang merupakan kondisi kompleks yang berpengaruh pada aspek psikologis, komplikasi gastrointestinal dan Penyakit Tidak Menular (PTM) salah satunya hipertensi (WHO 2015).

Selain *overweight* berbagai penelitian telah melaporkan beberapa faktor risiko hipertensi lainnya pada remaja. Penelitian Lo, et al (2013)

menunjukkan bahwa rerata tekanan darah remaja usia 15-17 tahun lebih tinggi pada remaja laki-laki dibandingkan remaja perempuan dimana laki-laki rerata tekanan darah sistolik sebesar 116 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 66,2 mmHg. Sedangkan pada remaja perempuan rerata tekanan darah sistolik sebesar 109 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 65 mmHg (Lo et al. 2013). Sedangkan untuk pola makan berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja dengan konsumsi sayur dan buah dalam jumlah banyak mempunyai pengaruh positif dalam pengaturan tekanan darah (Kelishadi et al. 2016).

Biasanya hipertensi sering dihubungkan dengan penyakit orang dewasa, namun sekarang hipertensi sudah mulai ditemukan pada usia remaja. Pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi sesuai standar merupakan upaya pencegahan sekunder di wilayah kerja puskesmas dalam kurun waktu satu tahun. Akan tetapi kurangnya masyarakat khususnya remaja mendapat pelayanan kesehatan hipertensi di Puskesmas Kuranji masih minim. Hal tersebut dikarenakan kurangnya minat untuk memeriksakan diri dan kurangnya kesadaran akan bahaya hipertensi. Untuk itu perlu dilakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi dan promosi kesehatan mengenai pencegahan hipertensi pada remaja.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat usia remaja tentang hipertensi pada usia remaja dan meningkatkan kesadaran masyarakat usia remaja untuk berperilaku sehat dan mampu mencegah hipertensi pada remaja. Kegiatan yang akan

dilakukan yaitu memberikan edukasi dan promosi kesehatan kepada remaja usia sekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang dengan melibatkan kader kesehatan dan mahasiswa.

METODE

Sasaran

Berdasarkan kriteria dan dengan melihat situasi lapangan, yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja usia sekolah menengah (15-17 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Padang.

Metode yang digunakan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam 2 tahap yaitu tahap pertama penyuluhan guna meningkatkan pemahaman remaja. Pada tahap pertama dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, seluruh peserta dapat mengajukan berbagai pertanyaan mengenai hipertensi pada remaja. Pada tahap kedua penyuluh memberikan *leaflet* terkait dengan bahaya hipertensi pada remaja dan cara pencegahannya.

Indikator ketercapaian tujuan pengabdian adalah bahwa remaja usia sekolah sudah memahami bahaya dan faktor yang mempengaruhi hipertensi pada remaja serta bagaimana cara pencegahannya dengan benar. Kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja usia sekolah dilaksanakan pada bulan Januari tempat Mushalla. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan hipertensi pada remaja dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan Kegiatan
 - 1) Kegiatan survei tempat, daerah yang menjadi sasaran.
 - 2) Permohonan ijin kegiatan kepada tokoh masyarakat setempat dan mitra.
 - 3) Pengurusan administrasi (surat-menyurat).
 - 4) Persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
 - 5) Persiapan tempat
- b. Kegiatan penyuluhan meliputi:
 - 1) Pembukaan dan perkenalan kepada sasaran kegiatan.
 - 2) Penyuluhan mengenai bahaya, faktor yang mempengaruhi hipertensi pada remaja dan bagaimana cara pencegahannya.
 - 3) Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan.
 - 4) Penutupan.
- c. Kegiatan Pembagian *leaflet*.

Keterlibatan Mitra

Adapun dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengusul dan mitra akan bekerja sama melakukan penyuluhan, dimana tim pengusul bertindak sebagai penyuluh. Keterlibatan tim pengusul dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan pada daerah mitra, begitupun sebaliknya, keterlibatan mitra sangat membantu tim pengusul dalam memberikan pemahaman kepada remaja usia sekolah mengenai hipertensi pada remaja.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada tahap akhir dari kegiatan. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari masing-

masing kegiatan. Pada tahap presentasi, evaluasi dilakukan dengan menyimpulkan tingkat pemahaman remaja terhadap bahaya dan faktor yang mempengaruhi hipertensi pada remaja, serta bagaimana cara pencegahannya. Pada tahap diskusi, evaluasi dilakukan dengan melihat antusias atau keaktifan peserta dalam bertanya seputar hipertensi pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan atau edukasi kepada remaja usia sekolah yang berada di sekitar wilayah kerja Puskesmas Kuranji dengan melibatkan kader kesehatan dan mahasiswa. Penyuluhan dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan yaitu pada hari Sabtu/13 Februari 2021 pukul 09.00 hingga pukul 11.30 WIB di Mushalla Nurul Islam Koto Tinggi. Penyuluhan dihadiri oleh 21 orang remaja usia sekolah.

Kegiatan penyuluhan dibuka dengan perkenalan dengan peserta, setelah itu sambutan dari petugas kesehatan dan ketua pelaksana kegiatan. Setelah perkenalan, tim pengabdian masyarakat membagikan kuesioner *pre-test* kepada peserta yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta seputar hipertensi pada remaja. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan mengenai bahaya hipertensi pada remaja, faktor yang mempengaruhi hipertensi pada remaja dan bagaimana cara pencegahannya.

Kegiatan berjalan dengan lancar, hanya saja terjadi keterlambatan dalam proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan karena menunggu kehadiran

peserta dan kader. Penyuluhan yang dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, seluruh peserta dapat mengajukan berbagai pertanyaan mengenai hipertensi pada remaja. Peserta juga diberikan *leaflet* terkait dengan bahaya hipertensi pada remaja dan cara pencegahannya, dengan demikian peserta dapat dengan mudah memahami apa yang disampaikan pemateri dan pertanyaan bisa langsung terjawab, sehingga peserta dapat menerapkan upaya pencegahan hipertensi pada remaja dan dapat berbagi pengetahuan pada teman sebaya.

Setelah dilakukannya penyuluhan atau edukasi, tim pengabdian masyarakat kemudian membagikan kembali kuesioner *post-test* kepada peserta sebagai evaluasi kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui apakah peserta dapat memahami dan sudah mengetahui bahaya hipertensi pada remaja, faktor yang mempengaruhi, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan.

Kegiatan ini sangat diapresiasi oleh peserta, dimana dapat dilihat dari antusias dan keaktifan peserta dalam tanya jawab dan mengikuti kegiatan. Adapun capaian keberhasilan dari pengabdian masyarakat ini adalah peserta memahami tentang bahaya hipertensi pada remaja dilihat dari hasil *pre-test* (64,7%) dan *post-test* (93,8%) dan memahami upaya apa saja yang dapat dilakukan dalam pencegahan hipertensi pada remaja, dimana hasil *pre-test* (70,1%) dan *post-test* (94,7%). Sehingga dapat dikatakan bahwa peserta mampu memahami semua materi yang disampaikan saat penyuluhan, yang juga diharapkan agar masyarakat usia remaja dapat melakukan pencegahan hipertensi pada remaja dengan

mempertimbangkan faktor risiko yang mempengaruhinya.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi

SIMPULAN

Masyarakat usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang dapat memperoleh pengetahuan baru bahaya hipertensi pada remaja, faktor yang mempengaruhi hipertensi pada remaja dan bagaimana cara pencegahan hipertensi pada remaja. Keberhasilan dalam Pengabdian Masyarakat ini ditunjukkan dengan antusiasme peserta dalam penyuluhan dan dengan hasil evaluasi kegiatan, dimana peserta memahami tentang bahaya hipertensi pada remaja dilihat dari hasil *pre-test* (64,7%) dan *post-test* (93,8%) dan memahami upaya apa saja yang dapat dilakukan dalam pencegahan hipertensi pada remaja, dimana hasil *pre-test* (70,1%) dan *post-test* (94,7%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih kepada kepada Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas Padang yang telah memberikan bantuan dana dalam Pengabdian Masyarakat (Pengabmas) dan kepada STIKes Alifah Padang yang telah memberikan izin

untuk melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi.
Serta pihak Puskesmas Kuranji yang telah telah membantu selama proses kegiatan Pengabmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan, M.N (2007) *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan RI. (2006) *Pedoman Teknis Penemuan dan Tata Laksana Penyakit Hipertensi*, Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2017*
- FAO. 2014. *Globalization of food systems in developing countries : impact on food*.
- Feber, Janusz, dan Maheen Ahmed. 2010. "Hypertension in children: new trends and challenges." *Clinical science (London, England : 1979)* 119(4): 151–61.
- Flynn, Joseph T. 2015. "Hypertension in Childhood and Adolescence." In *Kaplan's Clinical Hypertension*, Lippincott Williams & Wilkins, 418–38.
- Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Pressure VII, 2003.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016) *Pedoman Skrining PTM Kemenkes 2016*. Jakarta
- Kumar, P., Kumar, D., Ranjan, A., Singh, C. M., Pandey, S. and Agarwal, N. (2017) *Prevalence of Hypertension and its Risk Factors Among School Going Adolescents of Patna, India*.
- Susalit E. (2001) *Hipertensi Primer dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*. Edisi Ketiga. Balai Penerbit FK-UI, Jakarta.: 453-72
- WHO. (2011). *Global Status Report On Non Communicable Disease 2010*. Jeneva