

PEMAHAMAN TENTANG HIPERTENSI PADA REMAJA

UNDERSTANDING OF HYPERTENSION IN ADOLESCENTS

Supriyati Praningsih, Heni Maryati, Siswati, Eka Mei Dianita
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
lia.praningsih@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau darah tinggi menunjukkan adanya beban berlebih pada jantung dan pembuluh darah. Hipertensi dapat meningkatkan resiko gagal jantung, gagal ginjal, stroke dan serangan jantung. Secara umum, hipertensi terjadi pada orang yang lebih tua, namun bisa juga terjadi pada remaja. Pengabdian masyarakat bertujuan memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi atau darah tinggi pada remaja. Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi terkait hipertensi atau darah tinggi disertai dengan refleksi dan diskusi. Pendekatan partisipatif dilakukan dalam kegiatan ini melalui peran aktif dari peserta. Pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 29 November 2023 Di SMP Negeri 1 Gudo Kabupaten Jombang dihadiri oleh siswa 30 siswa. Siswa sangat antusias dalam kegiatan ini. Melalui diskusi dan tanya jawab kegiatan berjalan dengan baik. Siswa menyadari bahwa remaja juga bisa menderita hipertensi, sehingga pencegahan awal sangat diperlukan. Pemberian pemahaman tentang hipertensi melalui pendidikan kesehatan dapat dipertahankan untuk melakukan pencegahan, khususnya terkait hipertensi pada remaja.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan darah, Remaja

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure indicates an excessive burden on the heart and blood vessels. Hypertension can increase the risk of heart failure, kidney failure, stroke and heart attack. In general, hypertension occurs in older people, but it can also occur in teenagers. Community service aims to provide health education about hypertension or high blood pressure in teenagers. The method used is providing education regarding hypertension or high blood pressure accompanied by reflection and discussion. A participatory approach is carried out in this activity through the active role of participants. Community service was held on November 29 2023 at SMP Negeri 1 Gudo, Jombang Regency, attended by 30 students. Students were very enthusiastic in this activity. Through discussions and questions and answers, the activities went well. Students realized that teenagers can also suffer from hypertension, so early prevention is very necessary. Providing an understanding of hypertension through health education can be maintained to carry out prevention, especially regarding hypertension in adolescents.

Keywords : Hypertension, Blood pressure, teenager

PENDAHULUAN

Menurut WHO hipertensi adalah silent killer atau penyakit yang menyebabkan kematian secara diam-diam. Tidak semua orang dengan hipertensi mengalamikeluhan, sehingga didapatkan banyak penderita hipertensi tidak menyadari dirinya menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab kematian utama di dunia (Praningsih S., dkk, 2023). Kementerian Kesehatan RI 2019 menyebutkan Prevalensi hipertensi di Indonesia sejumlah 135.447 penduduk berusia ≥ 55 tahun. Tekanan darah pada usia ≥ 18 tahun di Jawa Timur menempati urutan ke -15 dari 34 provinsi dengan prevalensi hipertensi sejumlah 105.380 penduduk (Praningsih S., dkk, 2022). Risdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di

Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3% dan semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk. Jombang berada pada urutan ke-17 dari 38 Kabupaten/Kota di Jawa Timur sejumlah 373,528 penduduk dengan estimasi hipertensi berusia ≥ 15 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Menurut Pudiastuti (2013) hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja tanpa pandang usia. Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, tetapi hipertensi memicu terjadinya penyakit kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko gagal jantung, stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal (Seke P.A,

dkk 2016). Gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. Banyak remaja memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti bergadang, kebiasaan merokok, atau perubahan emosi yang tidak stabil yang dapat memicu terjadinya hipertensi (Sari PD dan Mahmudah N., 2022). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Upaya penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah membatasi konsumsi garam dan makanan tinggi lemak, tidak merokok, tidak minum alkohol, manajemen stress yang baik, relaksasi akupresure (Ainurrafiq et al., 2019). Pemberian pendidikan kesehatan sangat diperlukan. Dengan terpapar akan hal tersebut, maka seseorang akan mengerti cara mengontrol tekanan darah dalam upaya pengendalian hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan model dengan pendekatan partisipatif, dimana peserta berperan aktif dalam proses dan pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui diskusi dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 November 2023 Di SMP Negeri 1 Gudo Kabupaten Jombang. Kegiatan terdiri dari 3 tahap yaitu pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Pendahuluan dilakukan dengan persiapan tempat, pengisian daftar hadir, pengenalan, menjelaskan tujuan, dan brainstorming. Kegiatan inti dengan menjelaskan tentang pengertian hipertensi, epidemiologi hipertensi, termasuk hipertensi pada remaja, tanda dan gejala, komplikasi, penyebab, penatalaksanaan dan pencegahan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Evaluasi dengan memberikan pertanyaan terkait materi yang telah diberikan. Kegiatan penutup dilakukan dengan pembacaan do'a dan pengucapan salam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 November 2023 Di SMP Negeri 1 Gudo Kabupaten Jombang dihadiri oleh siswa 30 siswa. Kegiatan diawali

dengan pengenalan, penyampaian tujuan dan brainstorming.



Gambar 1 Pengenalan dan brainstorming

Dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi pada remaja. Siswa sangat antusias dilihat dari adanya diskusi serta tanya jawab. Evaluasi dengan memberikan pertanyaan terkait materi yang telah diberikan yang dapat dijawab dengan benar oleh siswa.



Gambar 2 Pelaksanaan penyuluhan dan diskusi

PEMBAHASAN

Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak antusias. Mereka tidak memahami bahwa makanan ringan yang dikonsumsi merupakan salah satu penyebab hipertensi.

Hipertensi juga sering disebut sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan. Bahkan, Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko gagal ginjal, serangan jantung, gagal jantung dan stroke (Seke P.A, dkk 2016). Menurut WHO hipertensi merupakan penyakit yang secara diam-diam menyebabkan kematian atau silent killer. Orang dengan hipertensi banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dikarenakan sama sekali tidak ditemukan tanda dan/atau gejala. Penyebab kematian utama di dunia adalah hipertensi (Praningsih S., dkk , 2023).

Faktor risiko hipertensi pada usia remaja dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor risiko yang dapat di rubah dan factor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah meliputi obesitas, kebiasaan merokok jarang olah raga, konsumsi garam berlebihan, konsumsi alkohol, durasi tidur yang tidak cukup, dan sters. Riwayat genetik hipertensi, berat badan lahir rendah, dan jenis kelamin. Sementara itu, faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi riwayat genetik hipertensi, berat badan lahir rendah, dan jenis kelamin (Shaumi & Achmad, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah & Pratama, 2019 menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi yang signifikan pada remaja yaitu obesitas dan kebiasaan merokok. Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Oematan & Oematan, (2021) menemukan bahwa hipertensi pada remaja berhubungan dengan durasi tidur yang kurang dan kurangnya olah raga. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnianingsih et al., (2019) dan Syah et al., (2020) juga mengungkapkan adanya hubungan antara pola makan yang buruk dengan kejadian hipertensi pada remaja (Diana T. dan Hastono S., 2023).

Faktor risiko yang dapat diubah merupakan sebagian besar berasal dari gaya hidup yang tidak sehat dan memiliki peran signifikan dalam peningkatan risiko hipertensi. Gaya hidup yang tidak sehat memainkan peran penting dalam kejadian hipertensi pada remaja, seperti kurangnya durasi tidur, rendahnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, konsumsi alkohol, dan kebiasaan merokok. Faktor- faktor tersebut dapat menyebabkan tingkat stres yang meningkat dan berkontribusi pada risiko hipertensi (Shaumi & Achmad, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi harus dilakukan dengan baik dan efektif. Departemen Kesehatan Amerika menyatakan bahwa pencegahan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat dan pengobatan secara medis (US-DOH & HS, 2014). Penggunaan obat jangka panjang beresiko terjadi efek samping obat yang menyebabkan kerusakan organ dan meningkatkan terjadinya masalah yang berhubungan dengan pengobatan (Drug Related

Problem). Menurut Cipolle (1998) Drug Related Problem merupakan segala keadaan yang tidak diinginkan yang disebabkan atau diduga berhubungan dengan pengobatan yang dikonsumsi oleh pasien seperti ketidakpatuhan, interaksi obat dan atau reaksi alergi. Hal ini menunjukkan bahwa bukan hanya obat yang digunakan untuk mengobati hipertensi. Untuk memaksimalkan manajemen tekanan darah, selain pengobatan gaya hidup juga harus dijaga (Praningsih S., Maryati H., dan Siswati., 2022).

Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan tentang upaya pengendalian hipertensi dengan memahami dan mengenali makna hipertensi itu sendiri. Siswa tampak antusias mengikuti kegiatan, terjadi diskusi dengan adanya tanya jawab.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berlangsung dengan baik dan lancar. Setelah dilakukan penyuluhan, peserta tampak antusias ndengan adanya diskusi dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat ini meskipun berjalan dengan baik dan lancar, namun masih memerlukan beberapa pembenahan untuk kesempurnaan. Adapun perbaikan untuk kegiatan selanjutnya yaitu mengingat sasaran peserta adalah remaja siswa SMP, perlu disiapkan beberapa alternatif *ice breaking* untuk meningkatkan konsentrasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. (2018, Juli 1). Profil Kesehatan 2017. Retrieved from Profil Kesehatan Jombang 2017 Lengkap.pdf: <https://drive.google.com/file/d/16ieypGI7qfrUhyPRoe3X3rgIHsdIp-Sc/view>

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023, Agustus 2). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Retrieved from [DinkesJatimprov.go.id:https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Profil%20Kesehatan%20Jatim%202019.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Profil%20Kesehatan%20Jatim%202019.pdf)
- Hidayatullah, M. T., & Pratama, A. A. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Di hikelurahan Dayen Peken Ampenan Mataram. Smiknas, 108–115.
- Maryati H. dan Praningsih S. (2019). Efektifitas Pendampingan Keluarga Dalam Perawatan Diri Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Journals of Ners Community*, 53-66.
- Mahmudah, D. P. (2022). EDUKASI GEJALA DAN BAHAYA HIPERTENSI PADA SISWA SMAN 15 JAKARTA UTARA. KAMI MENGABDI, 20-24.
- Praningsih S, Maryati H, Maharani S. (2019). *Self-Care* Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 24-30.
- Praningsih S, Maryati H, Siswati S. (2020). Surveillance Hipertensi Kader "CERIA" Dalam Upaya Pencegahan Kecacatan Dan Kematian. *Journals of Ners Community*, 228-235.
- Saing, J. H. (2005, Maret). Hipertensi pada Remaja. Retrieved from https://saripediatri.org:https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/download/873/807&ved=2ahUKEwj2u_-S4_iHAXVvzzgGHXOoB4wQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw14HzGfxxdOvWAqI1SHKmc_
- Shaumi, N. R. (2019). Kajian Literatu: Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja Di Indonesia. Jakarta: Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Siswati S, Praningsih S, Maryati H. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pengendalian Faktor Risiko Hipertensi Di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 564-570.
- Tyra Septi Diana, S. P. (2023). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 169-177.
- WHO, 2013. A global brief on Hypertension World Health Day 2013, Switzerland: WHO Press.