



Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat



Pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi pada remaja di Perumahan Banguntapan Asri

Blood pressure checks and health education on hypertension prevention in adolescents at Banguntapan Asri Housing Complex

Yeni Isnaeni¹, Agung Rejecky², Pipin Nurhayati³

^{1,3}STIKes Surya Global Yogyakarta

²RS Respira Yogyakarta

Article Information

Received: 3 November 2025

Revised : 26 January 2026

Accepted: 28 January 2026

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/JPM>

Keywords:

adolescents; counseling;
hypertension; prevention.

Kata kunci:

hipertensi; penyuluhan; pencegahan;
remaja.

Correspondence

Name: Yeni Isnaeni

Phone: 085227701011

E-mail: yeniisnaeni09@gmail.com

E-ISSN: 3064-3155

ABSTRACT

Background: Cases of hypertension in adolescents are increasing. Risk factors for hypertension in adolescents include lack of exercise, obesity, high salt and caffeine intake, smoking, and alcohol consumption. Hypertension remains a significant challenge in Indonesia and is a common condition in primary healthcare facilities.

Objective: This community service activity aims to conduct blood pressure checks and increase knowledge about hypertension prevention.

Methods: This community service activity used the Participatory Action Research (PAR) method. The community service activity included health checks and health education on hypertension prevention. The total time for this service activity was 60 minutes. The activity took place at the Banguntapan Asri housing complex mosque. Twenty-five participants participated. The community service activity included a pre-test and post-test on hypertension prevention knowledge. The instrument used was a hypertension prevention knowledge questionnaire. The partners in the community service activity were teenagers in the Banguntapan Asri housing complex.

Results: The results of community service activities showed that there were 3 adolescents (28%) with systolic BP > 140 mmHg, there was an increase in knowledge of hypertension prevention in adolescents with an increase of 29.1 with a p value (0.000).

Conclusion: There is an increase in knowledge about preventing hypertension in adolescents at Banguntapan Asri Housing.

ABSTRAK

Latar belakang: Kasus hipertensi pada remaja mengalami peningkatan. Faktor risiko hipertensi pada remaja meliputi kurang olahraga, obesitas, asupan garam dan kafein yang tinggi, merokok, dan konsumsi alkohol. Hipertensi masih menjadi tantangan yang signifikan di Indonesia, dan merupakan kondisi yang umum di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode PAR (*Participatory Action Research*). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan dan edukasi kesehatan tentang pencegahan hipertensi. Total kegiatan pengabdian ini 60 menit. Kegiatan ini dilakukan di masjid perumahan Banguntapan Asri. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pretes dan postes tentang pengetahuan pencegahan hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan pencegahan hipertensi. Mitra dalam kegiatan pengabdian adalah Remaja di Perumahan Banguntapan Asri.

Hasil: Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat pemeriksaan terdapat 3 remaja (28%) dengan TD sistolik > 140 mmHg, terdapat peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi pada remaja peningkatan 29,1 dengan p value (0,000).

Simpulan: Terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada remaja di Perumahan Banguntapan Asri.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi prioritas penanganan kesehatan secara global. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi disebut sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia. Hal ini disebabkan karena hipertensi merupakan faktor risiko utama dari beberapa penyakit seperti kardiovaskuler, stroke, dan gagal ginjal (Brunner & Suddarth, 2013).

Prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta cukup tinggi. Data dari Surveilans Terpadu Penyakit (STP) tahun 2017 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan 10 besar penyakit yang sering terjadi, secara berurutan yaitu hipertensi, diare, influenza, diabetes mellitus, tifus perut klinis, pneumonia, tersangka tuberkulosis (TBC) paru, demam dengue, diare berdarah (disentri), dengan 61,054 kasus hipertensi terjadi pada usia diatas 18 tahun (Aisyah Sijid, 2021). Angka ini akan terus bertambah seiring dengan pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, pola makan yang tidak teratur dan gaya hidup yang tidak sehat (Purwono et al., 2024).

Masa dewasa muda adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup baru. Menurut Hurlock masa dewasa muda dimulai dari umur 18 tahun sampai sekitar 40 tahun. Sedangkan, menurut ahli psikologi perkembangan dewasa muda ialah mereka yang berusia 20 tahun sampai 40 tahun (Potter & Perry, 2017). Hipertensi dapat dialami karena adanya dua faktor utama, yaitu faktor risiko tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin dan genetik dari keturunan serta faktor risiko yang dapat diubah melalui kesadaran akan individu itu sendiri seperti gaya hidup, pola kebiasaan, pekerjaan, aktivitas fisik dan kegiatan sosial (Putra Surya et al., 2022) (Kemenkes RI & Indonesia, 2018).

Hasil wawancara kepada kader kesehatan Perumahan Banguntapan Asri mengatakan bahwa selama ini belum pernah dilakukan *screening* atau pengecekan awal hipertensi kepada remaja di Perumahan Banguntapan Asri. Selain menggunakan metode wawancara dalam studi pendahuluan, hasil observasi yang dilakukan terhadap remaja di Perumahan Banguntapan Asri didapatkan hasil beberapa remaja merokok, dimana merokok merupakan salah satu faktor penyebab utama terjadinya hipertensi. Seringkali hipertensi diidentikkan dengan penyakit yang terjadi pada usia lanjut, namun tidak menutup kemungkinan hipertensi terjadi pada remaja maupun dewasa muda atau kisaran usia 15-25 tahun. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada remaja dan dewasa muda sebesar 45,2%. Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menurun kepada anggota keluarga dari orang tua yang mengalami hipertensi sebelumnya (Tiva et al., 2024). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode PAR (*Participatory Action Research*). Kegiatan ini diikuti oleh remaja di Perumahan Banguntapan Asri yang berjumlah 25 remaja. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap, tahap pertama yaitu tahap persiapan. Pada tahap ini dilakukan pemberitahuan melalui pesan di group whatsapp tentang kegiatan yang akan dilakukan, dan tahap selanjutnya dilakukan

pemeriksaan kesehatan dengan mengukur tekanan darah dilanjutkan dengan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan remaja diberikan lembar pretes kuesioner pengetahuan pencegahan hipertensi dan diakhiri dengan postes. Total Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 60 menit. Kegiatan ini bertempat di masjid Perumahan Banguntapan Asri. Mitra dalam kegiatan ini adalah remaja Perumahan Banguntapan Asri.

.HASIL

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diikuti oleh 25 remaja, yang dilakukan di halaman masjid Perumahan Banguntapan Asri dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, tingkat pendidikan pada remaja di Perumahan Banguntapan Asri (n=25).

Kategori	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	60
Laki-laki	5	40
Usia		
13-14	8	32
15-16	7	28
17-18	10	40
Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 1 jumlah peserta pengabdian pada masyarakat paling banyak berjenis kelamin perempuan ada 15 orang (60%), berdasarkan usia paling banyak berusia 17-18 tahun ada 25 orang (40%).

Tabel 2. Hasil pengukuran tekanan darah pada remaja di Perumahan Banguntapan Asri (n=25).

Tekanan Darah	n	%
Normal (<120 mmHg)	15	60
Pra Hipertensi (120-139 mmHg)	2	12
Hipertensi Tingkat I (> 140 mmHg)	3	28
Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 2 bahwa berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah hasilnya paling banyak tekanan darah normal ada 15 orang (60%), hipertensi 3 orang (28%), dan pra hipertensi 2 orang (12%).

Tabel 3. Hasil pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan pencegahan hipertensi pada remaja di Perumahan Banguntapan Asri (n=25).

Pengetahuan	Mean	Δ Mean	P value
Pretest	64,7	29,1	0.000
Posttest	93,8		

Berdasarkan tabel 3 bahwa pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan pencegahan hipertensi pada remaja di Perumahan Banguntapan Asri terdapat peningkatan pengetahuan dengan nilai peningkatan 29,1 dengan p value (0,000), nilai mean pretes 64,7 dan setelah 93,8.



Gambar 1. Kegiatan pengukuran tekanan darah dan penyuluhan pencegahan hipertensi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian pada masyarakat ini hasil pemeriksaan tekanan darah dengan penyuluhan peningkatan 29,1 dengan p value (0,000), nilai mean pretes 64,7 dan setelah 93,8. Pendidikan kesehatan, mempunyai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, mampu merubah sikap, dan merubah perilaku seseorang. Metode ceramah terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi (Nur Hartiningsih et al., 2024).

Hasil pengabdian ini remaja yang mengalami hipertensi ada 3 orang (28%). Hasil pengabdian ini bahwa usia seseorang dapat mempengaruhi informasi yang diterima semakin meningkat usia maka akan memiliki kematangan dalam berfikir (Astyamalia & Kemila, 2025), dalam pengabdian ini bahwa paling banyak berusia 10 orang (40%) (Khasanah et al., 2019). Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga, mengurangi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok (Herdiana & Kurniawan, 2017). Berdasarkan informasi wawancara bahwa remaja jarang melakukan, ada remaja yang merokok sehingga edukasi ini penting dilakukan. Secara klinis, manifestasi hipertensi yang dimulai sejak usia remaja memiliki durasi paparan yang lebih lama untuk merusak organ target (target organ damage). Penyuluhan pada kelompok usia ini memiliki nilai strategis dalam memutus rantai komplikasi jangka panjang. Intervensi dini melalui edukasi terstruktur dapat menurunkan risiko insidensi stroke, infark miokard, dan gagal ginjal kronis saat mereka memasuki usia produktif (20–30 tahun). Dari perspektif ekonomi kesehatan, pencegahan di tingkat remaja jauh lebih efisien dibandingkan tata laksana komplikasi di masa dewasa.

Komunikasi merupakan pengalihan suatu pesan/informasi dari sumber ke penerima yang disampaikan dengan sebaik-baiknya agar dapat dipahami dengan baik. Komunikasi kesehatan diperlukan, terutama untuk menyampaikan pesan dan pengambilan keputusan yang dapat berpengaruh pada pengelolaan kesehatan dengan cara memberikan informasi, menciptakan kesadaran, mengubah sikap, dan memberikan motivasi kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat. Pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan (Khasanah et al., 2019; Fitroh et al., 2025). Masa remaja adalah periode kritis untuk pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak pada kesehatan di masa dewasa. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, durasi tidur yang kurang dari 8 jam per hari, stres, dan faktor lingkungan lainnya dapat meningkatkan risiko hipertensi pada remaja (Arinda Nur Maulianti & Herdhianta, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat bahwa pengukuran tekanan darah pada remaja penting untuk dilakukan sebagai upaya deteksi dini pencegahan hipertensi. Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan hipertensi. Disarankan pada remaja untuk menjaga pola makan, rutin melakukan olahraga, tidak merokok dan setiap 1 bulan sekali melakukan pengecekan tekanan darah, dan disarankan untuk kegiatan pengabdian pada masyarakat selanjutnya untuk melakukan penyuluhan dengan tema yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Sijid, S. (2021). *Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular*. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- 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>
- Astyamalia, S., & Kemila, M. (2025). Edukasi pencegahan hipertensi dan pengetahuan minum obat di lingkungan Pemuda Muhammadiyah Ngaglik. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 39–42. <https://doi.org/10.29303/indra.v6i1.382>
- Brunner & Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (8th ed., Vol. 2). ECG.
- Fitroh, S. N., Siwi, A. S., & Khasanah, S. (2025). Strategi Pencegahan Hipertensi Pada Remaja: Edukasi Kesehatan Dan Skrining Di SMK Mulya Husada Purwokerto. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1555–1563. <https://doi.org/10.31949/jb.v6i2.13198>
- Hartiningsih, S., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. (2021). *Terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Herdiana, B., & Kurniawan, B. (2017). Program IPTEK bagi Inovasi dan Kreatifitas Kampus IT Training & Service Center (ITSC) UNIKOM. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.22146/jpkm.23286>
- Kemenkes RI, & Indonesia, R. (2018). *Pedoman Proses Asuhan Gizi Puskesmas*.
- Khasanah, U., Anwar, S., Sofiani, Y., & Kurwiyah, N. (2019). *Edukasi masyarakat dalam peningkatan pencegahan dan perawatan hipertensi dan dm desa kaliasin kecamatan sukamulya kabupaten tangerang*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Nur Hartiningsih, S., Nurhayati, P., Tinggi Ilmu Kesehatan, S., & Global, S. (2024). Penyuluhan kesehatan dalam upaya pencegahan asam urat dan hipertensi di Dusun Mertosanan Wetan Health conceling in efforts to revent gout and hypertension in mertosanan wetan hamlet. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 1, Number 1).
- Potter & Perry. (2017). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Edisi 7* (7th ed.). Salemba Medika.
- Purwono, J., Sari, R., & Nurjannah, S. (2024). Pengaruh rebusan daun salam (syzigium polyanthum) terhadap penderita hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(1), 9. <https://doi.org/10.52822/jwk.v9i1.650>
- Putra Surya, D., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). *Factor risiko kejadian hipertensi pada remaja*. 3(2).
- Tiva Widyanti Humolungo, D. S., Ardila, M., Prasetyaning Amukti, D., Farmasi, P., Farmasi, F., Ahmad Dahlan Yogyakarta, U., Kunci, K., Hidup, G., & Kesehatan, P. (2024). Promosi kesehatan gaya hidup dan pencengahan hipertensi di sekolah SMKS Indonesia Yogyakarta. In *J. A. I: Jurnal Abdimas Indonesia*. <https://dmi-journals.org/jai/>