

SKRINING DAN EDUKASI RISIKO HIPERTENSI PADA REMAJA

Yunita Sari¹, Marlin Brigita²

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Banten

*E-mail korespondensi: yunitasari@poltekkesbanten.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan kondisi penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan. Insiden hipertensi meningkat di seluruh dunia, termasuk Indonesia, tanpa memandang usia, bahkan di usia remaja. Pola konsumsi makanan, kelebihan berat badan dan riwayat kesehatan keluarga berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi pada usia muda. Deteksi dini dalam bentuk skrining hipertensi (dan faktor risiko terkait) dapat membantu mengidentifikasi kelompok berisiko tinggi, yang dapat menghasilkan penanganan dan pengelolaan faktor risiko yang tepat waktu. Pada akhirnya, deteksi dini dapat membantu mengurangi morbiditas dan mortalitas yang terkait dengan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi tekanan darah pada remaja serta memberikan tambahan pengetahuan tentang faktor risiko, cara mencegah, dan mengatasi hipertensi.

Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi: skrining faktor risiko hipertensi (berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh/IMT, riwayat hipertensi keluarga, dan lingkar perut), dan promosi kesehatan berupa penyuluhan terkait faktor risiko hipertensi pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan kepada 40 siswa dan siswi di SMAN 10 Kabupaten Tangerang.

Hasil: Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan remaja terkait faktor risiko hipertensi. Selain itu teridentifikasinya tekanan darah remaja peserta kegiatan. Diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan melibatkan bagian kesiswaan dan tim UKS.

Kata Kunci: skrining, edukasi risiko hipertensi remaja, hipertensi

Abstract

Background: Hypertension is a chronic disease condition that cannot be cured but can be controlled. The incidence of hypertension is increasing worldwide, including Indonesia, regardless of age, even in adolescence. Dietary patterns, excess weight and family health history contribute to the increased risk of hypertension at a young age. Early detection in the form of hypertension screening (and related risk factors) can help identify high-risk groups, which can result in timely handling and management of risk factors. Ultimately, early detection can help reduce morbidity and mortality associated with hypertension. This community service activity aims to identify blood pressure in adolescents and provide additional knowledge about risk factors, how to prevent, and treat hypertension.

Method: The methods used in this community service activity include: screening for hypertension risk factors (weight, height, and body mass index/BMI, family history of hypertension, and waist circumference), and health promotion in the form of counseling related to hypertension risk factors in adolescents. This activity was carried out for 40 male and female students at SMAN 10 Tangerang Regency.

Result: The results of this community service are an increase in adolescent knowledge related to hypertension risk factors. In addition, the blood pressure of adolescent participants in the activity was identified. It is hoped that this activity can be continued by involving the student affairs department and the UKS team.

Key word: screening, adolescent hypertension risk education, hypertension

Pendahuluan

Salah satu tantangan terbesar bidang kesehatan yang dialami oleh negara di dunia termasuk Indonesia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM). Hal ini telah menjadi perhatian global baik di negara maju maupun berkembang. Penyebab kematian tertinggi disebabkan oleh PTM yaitu dengan kejadian 41 juta dari 57 juta kematian (71%) yang terdiri dari penyakit kardiovaskular (44%), kanker (9%), penyakit pernapasan kronis (9%), diabetes (4%), dan 75% kematian dini (kematian pada usia 30-69 tahun) di dunia. Sejak tahun 2016, di Indonesia PTM menjadi penyebab utama kematian. PTM bertanggung jawab atas 73% kematian di Indonesia dengan proporsi diantaranya penyakit kardiovaskular (35%), kanker (12%), penyakit pernapasan kronis (6%), diabetes (6%), dan risiko kematian dini lebih dari 20%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian PTM harus menjadi perhatian.

Salah satu PTM yang perlu diwaspadai adalah hipertensi. Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang memicu terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia. Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi yang abnormal, yaitu tekanan darah sistolik di atas atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas atau sama dengan 90 mmHg yang diukur minimal pada tiga kesempatan waktu yang berbeda (Alifariki, 2019).

Masa remaja yang merupakan peralihan anak menjadi dewasa menyebabkan remaja berbeda dengan anak dan dewasa baik dalam gaya hidup dan kebiasaan maupun perubahan metabolik dalam tubuh. Hal itu menyebabkan pola penyakit pada remaja berbeda dengan anak yang lebih muda. Dengan perubahan gaya hidup menyebabkan remaja rentan terhadap timbulnya berbagai penyakit dan salah satu di antaranya adalah hipertensi (Siswanto dkk, 2020).

Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia menurut data Riskesdas (2018) sangat besar yaitu sebesar 34,1%. berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11%. Hasil penelitian Siswanto dkk (2020) menunjukkan sepertiga responden remaja dalam penelitiannya sudah mengalami hipertensi dengan rincian sebanyak 9 orang (6,1%) kategori hipertensi stage 2, sebanyak 18 orang (12,2%) termasuk kategori hipertensi stage 1, sebanyak 22 orang (15,0%) termasuk kategori pre-hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Kini (2016), prevalensi prehipertensi dan hipertensi pada dewasa muda (usia 20-30 tahun) adalah sebesar 45,2%. Penelitian yang dilakukan Fitrianiingsih (2015) mendapatkan kejadian hipertensi pada remaja di SMAN 1 Ungaran sebesar 57,6%. Peningkatan prevalensi ini sebagian besar disebabkan karena adanya peningkatan obesitas pada remaja (Danasekaran R, Mani G, 2016).

Hipertensi pada usia remaja akan menimbulkan dampak gangguan pada berbagai organ, salah satunya adalah adanya gangguan pada sistem kardiovaskuler yaitu terjadi infark miokard atau serangan jantung. Remaja yang mengalami hipertensi dapat terus berlanjut pada usia dewasa dan mempunyai risiko morbiditas dan mortalitas yang tinggi (Siswanto et al., 2023).

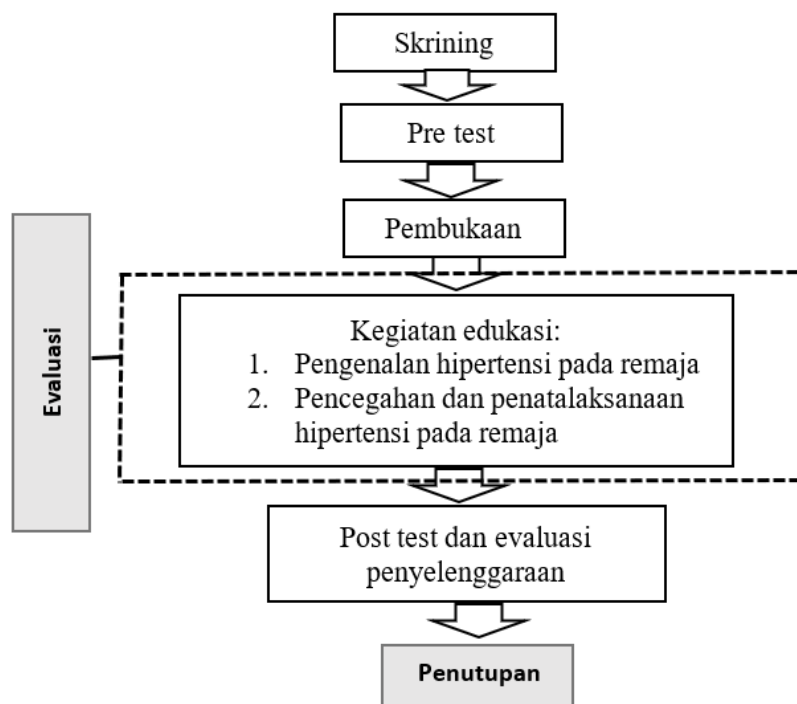
Hipertensi yang sebagian besar disebabkan oleh faktor yang dapat dimodifikasi dan dicegah menjadi dasar pemilihan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Upaya pencegahan menjadi salah satu solusi yang ditawarkan yaitu dimulai dengan peningkatan dan pemerataan pendidikan kesehatan pada masyarakat mengenai pengendalian faktor risiko, dan pencegahan potensi komplikasi, serta kegiatan skrining hipertensi yang dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi populasi yang berisiko diantaranya perilaku terhadap pola makan dan gaya hidup yang dilakukan meliputi: perubahan pola makan, pembatasan penggunaan garam hingga 4-6 gr per hari, makanan yang mengandung soda kue, bumbu penyedap dan pengawet makanan, mengurangi makanan yang mengandung kolesterol tinggi (jeroan, kuning telur, cumi-cumi, kerang, kepiting, coklat, mentega, dan margarin), menghentikan kebiasaan merokok, minum alkohol, olah raga teratur dan menghindari stress. Dalam hal ini perawat sebagai educator dapat bekerja sama dengan masyarakat/puskesmas setempat untuk mengedukasi populasi sasaran untuk mengoptimalkan skrining, pengendalian, serta manajemen dan pengobatan hipertensi.

Metode Pelaksanaan

Data yang didapatkan dari puskesmas Jambe didapatkan bahwa data kasus PTM terutama hipertensi dan DM cenderung mengalami peningkatan. Sekitar 10 ribu masyarakat menderita Penyakit Tidak Menular (PTM) yang didominasi oleh Hipertensi dan Diabetes Melitus. Kondisi post covid-19 dan semakin menjamurnya junk food akan meningkatkan resiko remaja untuk terkena hipertensi. Upaya preventif menjadi salah satu intervensi yang sangat mungkin dilakukan untuk remaja sebagai salah satu populasi berisiko. Oleh karena itu, dengan melihat kondisi di wilayah kerja Puskesmas Jambe, serta permintaan pihak Puskesmas maka Tim Pengabdian Masyarakat merasa perlu untuk ikut andil dalam upaya pencegahan sekunder guna meningkatkan kualitas kesehatan dan menurunkan faktor resiko penyakit hipertensi pada remaja. Selain itu, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi sangat penting karena dapat membantu menyebarkan informasi mengenai hipertensi di kalangan remaja.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, agenda yang dilakukan yaitu kegiatan skrining hipertensi yang dilakukan bersama dengan tim dari puskesmas Jambe. Sebelumnya akan dilakukan koordinasi dan perizinan kepada pihak sekolah terlebih dahulu. Wawancara dengan pihak sekolah dirasa penting untuk dapat memberikan gambaran perilaku berisiko yang ada pada remaja di SMAN 10 Kabupaten Tangerang. Tahap pelaksanaan dimulai dengan melakukan skrining pada kelompok remaja di SMAN 10 Kabupaten Tangerang. Kegiatan skrining meliputi: melakukan pemeriksaan kesehatan dan faktor risiko hipertensi (berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh/IMT, riwayat hipertensi keluarga, dan konsumsi makanan tinggi garam). Data hasil skrining didokumentasikan (kantong resiko hipertensi) dan disimpan oleh pihak Puskesmas untuk selanjutnya menjadi bahan pengembangan intervensi berikutnya. Setelah kegiatan skrining dilakukan, maka tim pengabdian masyarakat akan melakukan edukasi terkait dengan hipertensi dan pencegahannya pada remaja. Kuesioner untuk pretest terkait dengan pengetahuan dan sikap remaja

mengenai hipertensi dan pencegahannya akan disebar untuk mengetahui gambaran awal pengetahuan remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pengamatan, ceramah, diskusi, tanya jawab serta diskusi kelompok terhadap sasaran kegiatan dalam hal ini para remaja dan variabel yang dikaji yaitu pengukuran pengetahuan, dalam upaya pencegahan hipertensi pada remaja, kemudian dilakukan analisis untuk memastikan kegiatan pengabdian ini sesuai tujuan yang ingin dicapai. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dari tanggal Mei - Juli 2024. Tim Pengabdian membagi kegiatan menjadi tiga tahapan utama, tahap pertama adalah persiapan, kedua pelaksanaan, dan ketiga adalah evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi, penjajakan, dan pengurusan izin ke Kesbangpol Kabupaten Tangerang. Tahap pelaksanaan dibagi lagi menjadi kegiatan skrining dan edukasi atau penyuluhan/pemberian materi, sedangkan tahap ketiga yaitu melakukan monitoring pasca kegiatan yang dilakukan setelah 2 bulan kegiatan.



Gambar 1. Diagram Alur Proses Kegiatan

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan terhadap kelompok sasaran/siswa dan siswi, tingkat pengetahuan, masing-masing kelompok sasaran akan diukur melalui pemberian kuesioner. Evaluasi akhir yang dilakukan yaitu dengan cara memberikan kuesioner pasca-perlakuan untuk mengukur tingkat pengetahuan terutama dalam hal menghindari faktor resiko hipertensi pada remaja. Tingkat keberhasilan ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan pada kelompok sasaran kegiatan.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kepada perwakilan siswa dan siswi SMAN 10 Kabupaten Tangerang yang berjumlah 40 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang penyakit

tidak menular yaitu hipertensi dan upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh remaja.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2024. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam waktu 1 hari dan dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu: skrining hipertensi, edukasi tentang pencegahan hipertensi pada remaja, diskusi, dan diakhiri dengan evaluasi. Kegiatan skrining merupakan tahap awal dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini. Skrining dilakukan kepada 40 siswa dan siswi SMAN 10 Kabupaten Tangerang meliputi pengukuran BB, TB, IMT, tekanan darah, dan lingkar perut. Selain itu juga para siswa dilakukan anamnesa terkait dengan status merokok dan riwayat penyakit hipertensi di keluarganya. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil skrining hipertensi pada remaja di SMAN 10 Kabupaten Tangerang (n = 40)

No	Karakteristik Remaja	Jumlah (%)
1	Jenis kelamin:	
	a. Laki-laki	11 (27,5%)
	b. Perempuan	29 (72,5%)
2	Riwayat hipertensi di keluarga:	
	a. Ada	12 (30%)
	b. Tidak	28 (70%)
3	Hasil IMT:	
	a. Underweight	6 (15%)
	b. Normal	30 (75%)
	c. Obesitas	4 (10%)
4	Hasil pengukuran tekanan darah:	
	a. Normal (sistolik \leq 120; diastolik \leq 80 mmHg)	22 (55%)
	b. Pre hipertensi (sistolik >120-139; diastolik >80-89 mmHg)	16 (40%)
	c. Hipertensi stg 1 (sistolik 140-159; diastolik >90-99 mmH)	2 (5%)
5	Status merokok:	
	a. Ya	9 (22,5%)
	b. Tidak	31 (77,5%)

Dari tabel hasil skrining didapatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki hasil yang baik. Untuk lingkar perut, seluruh siswa dalam kondisi normal (wanita < 80 cm dan pria < 90 cm).

Setelah kegiatan skrining dilanjutkan dengan melakukan pre test kepada 40 siswa. Pre test ini digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja mengenai hipertensi dan cara pencegahannya, tim pelaksana melaksanakan pretest kepada remaja. Setelah pretest dilaksanakan, kegiatan edukasi dilakukan dengan menjelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan konsep hipertensi, cara mencegah hipertensi pada remaja, dampak/bahaya peningkatan tekanan darah pada remaja. Diakhir kegiatan dilakukan evaluasi akhir yang dilakukan dengan cara memberikan kuesioner pasca-edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan, dan sikap, terutama dalam hal menghindari faktor resiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Tingkat keberhasilan ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan, dan sikap, pada kelompok sasaran kegiatan. Adapun hasil perubahan pengukuran pengetahuan dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi cara mencegah hipertensi pada remaja (n = 40)

	Rata-rata	Minimal	Maksimum
Pre	4,77	3	8
Post	8,82	7	10

Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan ini didapatkan skor rata-rata pengetahuan remaja meningkat. Sebelum diberikan materi, skor rata-rata pengetahuan adalah 4,77 sedangkan setelah diberikan materi dan pendampingan, skor pengetahuan remaja meningkat menjadi 8,82. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar 4,05. Berikut merupakan beberapa kegiatan yang dilaksanakan saat pengabdian masyarakat:



Gambar 2. Kegiatan Registrasi dan Skrining



Gambar 3. Kegiatan skrining remaja: pengukuran TB, BB, tekanan darah, lingkar perut



Gambar 4. Pemberian materi tentang berbagai upaya mencegah hipertensi pada remaja



Gambar 5. Pembentukan komitmen untuk mencegah hipertensi



Gambar 6. Pemberian media dan alat skrining hipertensi

Pembentukan komitmen oleh remaja untuk melakukan pencegahan terhadap hipertensi juga dilakukan setelah pemaparan materi. Remaja berkomitmen untuk dapat menjaga asupan makan seperti menghindari makanan yang mengandung banyak garam seperti mie, seblak, fried chicken. Para remaja juga membuat list frekuensi makanan yang akan dikonsumsinya. Selain itu remaja juga berkomitmen untuk melakukan olahraga selain di sekolah misalnya jalan santai dan jogging dengan durasi kurang lebih 30 menit. Evaluasi dilakukan setelah 2 bulan kegiatan dengan melakukan kunjungan ke sekolah kembali. Hasilnya: data pengukuran tekanan darah siswa selama 3 bulan dalam rentang normal sebanyak 50%, pre hipertensi 46%, dan tinggi sebanyak 4%.

Diskusi

Hipertensi yaitu kondisi dimana tubuh mengalami gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Sehingga menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Jika keadaan tersebut berlangsung lama dan tidak segera diatasi maka gejala penyakit hipertensi akan timbul (Trisnawan, 2019)

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular jangka panjang (PTM), yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, meningkat, atau meninggi. Tekanan darah dinyatakan dengan dua pengukuran yaitu tekanan sistolik dan diastolik, yaitu tekanan maksimum dan minimum. Tekanan darah tinggi umumnya didiagnosis ketika tekanan darah istirahat terus-menerus berada pada sistolik ≥ 140 mmHg atau pada diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2023). Beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi pada remaja antara lain: obesitas, riwayat hipertensi di keluarga, pola diet yang cenderung tinggi natrium seperti junk food, dan rendahnya aktivitas fisik (Danasekaran R, Mani G, (2016). Penelitian Wieniawski & Werner (2022) menambahkan bahwa selain faktor di atas prediktor utama hipertensi pada remaja adalah WHR (rasio pinggang ke panggul). Beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan adalah : menjaga berat badan tetap ideal, mengurangi konsumsi garam, merubah pola makan, melakukan olahraga secara teratur, dan berhenti merokok (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019). Hal ini sesuai dengan tagline Kementerian Kesehatan yaitu Perilaku CERDIK yang bearti cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin berolahraga, diet yang seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres dengan baik (Kemenkes, 2023).

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak menjadi dewasa sehingga memunculkan beberapa perbedaan antara lain gaya hidup, kebiasaan, maupun metabolik dalam tubuh. Hal ini akan mengakibatkan perbedaan pola penyakit yang cenderung dialami oleh remaja. Perbedaan dan perubahan gaya hidup akan menyebabkan remaja berisiko timbulnya masalah kesehatan salah satunya adalah hipertensi (Siswanto et al., 2020).

Menurut Octafyananda, D; Berliana (2021) remaja masih kurang memiliki perilaku gaya hidup sehat, sering tidur larut malam, makan asal-asalan, kurang olahraga dan berbagai macam aktivitas buruk lainnya. Hal ini diperkuat dengan kondisi post pandemi Covid-19, yaitu dengan dimudahkannya berbagai layanan untuk dilakukan

secara daring atau online sehingga meminimalkan pergerakan. Maraknya perkembangan teknologi informasi, membuat remaja cenderung memilih untuk bertahan duduk berlama-lama di depan komputer atau laptop dan gadget dengan alasan untuk mencari informasi terkait dengan tugas sekolah atau hanya untuk hiburan. Mereka juga jarang melakukan olahraga, akibatnya badan seringkali kurang fit, cepat capek dan sering ngantuk.

Beberapa hasil studi menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada remaja cenderung mengalami peningkatan. Studi yang dilakukan Siswanto et al., (2020) menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan terhadap 147 remaja di 60 SMA/SMK/MA di Semarang menunjukkan sebanyak 9 orang (6,1%) kategori hipertensi stage 2, sebanyak 18 orang (12,2%), termasuk kategori hipertensi stage 1, sebanyak 22 orang (15,0%) termasuk kategori pre-hipertensi. Sejalan dengan kegiatan skrining yang dilakukan, didapatkan bahwa sebanyak 40% siswa berada dalam rentang pra hipertensi dan sebanyak 5% kategori hipertensi stage 1.

Remaja perlu mendapatkan perhatian, khususnya oleh tenaga kesehatan, terkait dengan terpaparnya faktor risiko atau kondisi tubuh terhadap paparan suatu penyakit. Tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan screening dan pencegahan terjadinya penyakit hipertensi pada remaja yang mempunyai faktor risiko. Tindakan skrining merupakan salah satu aktifitas dalam pencegahan primer dan dinilai efektif sebagai upaya menemukan kasus secara dini dan menentukan penanganan dan diagnosis lebih lanjut Alifariki (2019). Deteksi dini hipertensi melalui skrining dapat memberikan manfaat bagi mereka yang teridentifikasi menderita hipertensi. Pengobatan dapat bermanfaat terutama bagi orang dengan hipertensi sedang hingga berat (Schmidt et al., 2020).

Bukti menunjukkan bahwa skrining hipertensi, apa pun jenis strategi skrining yang digunakan, dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas yang terkait dengan hipertensi. Hal ini didasarkan pada gagasan bahwa deteksi dini dapat mendorong penderita hipertensi untuk mencari pengobatan dan mengubah perilaku terkait gaya hidup secara positif (Schmidt et al., 2020).

Pembekalan pengetahuan terkait faktor resiko hipertensi pada remaja juga tak kalah pentingnya dengan skrining. Informasi yang didapatkan remaja akan dapat memberikan korelasi yang positif bagi pengetahuan, sehingga harapannya terjadi perubahan sikap dan perilaku remaja dalam melakukan upaya pencegahan faktor resiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Notoatmodjo (2018) bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Edukasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi memberikan pengetahuan agar sasaran menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi yang dialami (Lestari et al., 2023). Senada dengan penelitian Sukri et al., (2024) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada siswa/i MA Biharul Ulum Ma`Arif

Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan beberapa hal:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta (remaja) tentang upaya pencegahan risiko hipertensi bagi remaja.
2. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 55%, kategori pre hipertensi sebanyak 40%, dan kategori hipertensi stage 1 sebanyak 5%.
3. Terbentuknya komitmen bersama untuk dapat menjaga asupan makan seperti menghindari makanan yang mengandung banyak garam seperti mie, seblak, fried chicken. Para remaja juga membuat list frekuensi makanan yang akan dikonsumsinya. Selain itu remaja juga berkomitmen untuk melakukan olahraga selain di sekolah misalnya jalan santai dan jogging dengan durasi kurang lebih 30 menit.

Karena gejala hipertensi pada remaja sebagian besar tidak spesifik dan kemungkinan tidak terdiagnosis, maka tekanan darah harus dipantau secara rutin. Kegiatan skrining dapat dilakukan berkelanjutan dengan kegiatan di UKS dengan melibatkan bidang kesiswaan dan siswa-siswi yang terlibat dalam kegiatan UKS. Kegiatan ini dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan bagi siswa-siswi untuk dapat melakukan skrining yang tidak hanya difokuskan pada hipertensi namun juga pada penyakit tidak menular yang lain misalnya diabetes melitus.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Poltekkes Kemenkes Banten
2. SMAN 10 Kabupaten Tangerang
3. Tim anggota Pengabdian Kepada Masyarakat

Daftar Referensi

- Alifariki, 2019. Epidemiologi Hipertensi (Sebuah Tinjauan Berbasis Riset). CV. Leutikaprio. Yogyakarta
- Alifariki, L. O. (2019). Screening dan Penyuluhan resiko Hipertensi Pada Remaja Siswa SMA 1 Sampara Wilayah Pesisir Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Epidemiologi Hipertensi*, 134–137.
- Danasekaran R, Mani G, A. K. (2016). Adolescent Hypertension: A Challenge for the Future. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 15(01), 5–9.
- Lestari, W., Kontesa, M., Novria Hesti, Dedi Adha, Afrilia Wulan Sari, Chntia Sari, Nurul Hidayati, & Mitayani. (2023). Edukasi Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Rt 01 Rw 12 Kelurahan Bungo Pasang. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), 020–026. <https://doi.org/10.36984/jam.v3i1.380>
- Fitrianingsih, Siswanto, Y. Tarmali, A. 2016. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di SMAN 1 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 8(17): 33-39.

- Kemendes. (2020). Penyakit Tidak Menular Kini Ancam Usia Muda diakses <https://www.kemkes.go.id/article/view/20070400003/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda.html> tanggal 14 Juli 2023
- Kemendes. (2023). Cegah Penyakit Jantung dengan Menerapkan Perilaku CERDIK dan PATUH. Diakses tanggal 26 Desember 2024 di <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/cegah-penyakit-jantung-dengan-menerapkan-perilaku-cerdik-dan-patuh>
- Kini S., Kamath V.G., Kulkarni M.M., Kamath A., Shivalli, S. 2016. Pre-Hypertension among Young Adults (20–30 Years) in Coastal Villages of Udipi District in Southern India: An Alarming Scenario. *PLoS ONE*, 11(4).
- Notoatmodjo, 2018. (2018). Hardani, dkk., Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020), hal. 242. 1 75. 75–92.
- Octafyananda, D; Berliana, N. S. (2021). GAMBARAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA REMAJA. *Jurnal Mitra Rafflesia*, 13(2).
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2019) *Konsesus penatalaksanaan hipertensi 2019*. Edited by A.A. Lukito, E. Harmeiwaty, and N.M. Hustrini. Available at: <https://admin.inash.or.id/cdn/File/Update konsensus 2019.pdf>.
- Schmidt, B. M., Durao, S., Toews, I., Bavuma, C. M., Hohlfeld, A., Nury, E., Meerpohl, J. J., & Kredo, T. (2020). Screening strategies for hypertension. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013212.pub2>
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41433>
- Siswanto, Y., Wahyuni, S. and Ambar Widyawati, S. (2023) 'Perilaku berisiko hipertensi pada remaja di kabupaten semarang', *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1). Available at: <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/PJ/article/view/2131/1531>.
- Trisnawan, A. (2019) *Mengenal hipertensi*. Edited by Ade. Semarang: Mutiara Aksara.
- Sukri, S., Palinggi, Y., & Petrus Taliabo, L. (2024). The Influence of Health Education on the Level of Knowledge about Hypertension. *Jurnal Promotif Reventif*, 7(1), 52–57. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- WHO (2023) *Hypertension*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Wieniawski, P., & Werner, B. (2022). Prediction of the hypertension risk in teenagers. *Cardiology Journal*, 29(6), 994–1003. <https://doi.org/10.5603/CJ.a2020.0079>