



Education about hypertension in early adults to prevent comorbid Covid-19

Lusia Henny Mariati✉, Yohana Hepilita, Yuliana Reginaldis Rosali Krowa, Lidwina Dewiyanti Wea

Universitas Katolik Indonesia Santa Paulus Ruteng, Manggarai, Indonesia

✉ lusiaheny87@gmail.com

🌐 <https://doi.org/10.31603/ce.8199>

Abstract

Young people are the target market for cigarette products because they have a long span of time-consuming cigarettes. Smoking is a risk factor for hypertension. Any increase of 20 mmHg in systolic blood pressure or 10 mmHg in diastolic blood pressure can increase the risk of death from ischemic heart disease and stroke. The results of identification of unhealthy student lifestyle behavior patterns are smoking habits and lack of exercise. Identification of average blood pressure is in the pre-hypertension and first-degree hypertension categories. This shows that college students are at high risk of experiencing hypertension in advanced adulthood. Therefore, the purpose of this service activity is to educate students to increase awareness in maintaining heart health and avoiding unhealthy habits. The method used is health counseling and group discussions. The results of the activity show an increase in student knowledge and demonstrate a commitment to eliminating smoking habits and lack of exercise

Keywords: *Hypertension; Early adult; Smoking*

Edukasi tentang hipertensi pada usia dewasa awal guna mencegah comorbid Covid-19

Abstrak

Kalangan muda menjadi target pasar produk rokok karena memiliki rentang waktu yang panjang untuk mengonsumsi rokok. Merokok menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Setiap adanya kenaikan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke. Hasil identifikasi pola perilaku kebiasaan hidup mahasiswa yang kurang sehat adalah kebiasaan merokok dan kurang olahraga. Identifikasi tekanan darah rata-rata berada pada kategori pra hipertensi dan hipertensi derajat satu. Ini menunjukkan bahwa para mahasiswa berisiko tinggi mengalami hipertensi pada usia dewasa lanjut. Oleh karena itu tujuan kegiatan pengabdian ini untuk mengedukasi mahasiswa guna meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan jantung dan menghindari kebiasaan yang tidak sehat. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dan diskusi kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa dan menunjukkan komitmen untuk menghilangkan kebiasaan merokok dan kurang olahraga.

Kata Kunci: Hipertensi; Dewasa awal; Merokok

1. Pendahuluan

Usia dewasa awal merupakan usia peralihan dari remaja ke usia dewasa. Kelompok usia ini merupakan kelompok usia dengan berbagai perilaku yang berkembang seiring dengan penemuan jati diri. Jika diamati pola perilaku kebiasaan hidup mahasiswa, nampak beberapa pola perilaku yang ditunjukkan merupakan pola perilaku yang kurang sehat seperti kebiasaan merokok, makan tidak teratur, kurang aktivitas olahraga (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2019a).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pemasaran produk rokok nikotin dan tembakau saat ini adalah kalangan muda dengan alasan bahwa kaum muda memiliki rentang waktu yang panjang untuk mengonsumsi rokok sehingga pabrik rokok memiliki keuntungan yang lebih besar. Kaum muda merupakan segmen pasar yang terbuka dan luas serta perokok muda akan loyal terhadap suatu merek rokok tertentu. Selain itu kaum muda mudah terpengaruh oleh sesuatu yang baru, unik dan menarik, selalu mengikuti tren termasuk merokok serta menjadi harapan generasi pecandu rokok merek tertentu (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2019b).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 masalah penyakit tidak menular menjadi masalah kesehatan yang kejadiannya meningkat di Indonesia selama dua dekade terakhir. Prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan Riskesdas tahun 2013. Salah satunya prevalensi hipertensi yang naik dari 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular berhubungan dengan pola hidup antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol dan aktivitas fisik serta konsumsi minuman beralkohol. Dalam hasil Riskesdas juga diketahui bahwa perilaku merokok pada usia remaja meningkat dari 7,2% menjadi 8,8% (Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kejadian ini meningkat dan mulai mengancam sejak usia muda. Meski saat ini dunia termasuk Indonesia sedang mengalami wabah pandemi Covid-19 yang merupakan penyakit menular yang kejadiannya sangat tinggi dalam satu tahun terakhir dibandingkan dengan penyakit menular dan tidak menular lainnya, tidak dapat diabaikan bahwa adanya *comorbid* yang menyebabkan tingginya tingkat kematian akibat Covid-19 (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2019a).

Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke. Terkontrolnya tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, stroke dan gagal jantung. Anjuran untuk melaksanakan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Contoh pola hidup sehat yang disarankan yakni menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol.

Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya perbaikan kesehatan bukan sekadar memperbaiki kerusakan atau kelainan fisik, tetapi keterlibatan kompleksitas kebutuhan, motivasi dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran dan pikiran. 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. Melalui pemberian informasi maka angka kejadian suatu penyakit dapat dicegah dan dikurangi serta sebagai sarana promosi kesehatan. Usia akan mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang, baik dalam berpikir maupun dalam bertindak. Semakin tinggi usianya maka semakin tinggi perilaku kesehatan positifnya apabila dibandingkan dengan sebelum usia dewasa (Marniati, 2021). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini memilih generasi muda karena selain sifat kaum muda yang lebih terbuka terhadap perubahan dan perkembangan ilmu pengetahuan, penting untuk mempengaruhi sejak dini perilaku kesehatan kaum muda sehingga terbentuk perilaku yang sehat di usia selanjutnya. Kegiatan pemberian edukasi ini diharapkan menjadi suatu kegiatan yang efektif membangun perilaku kesehatan khususnya dalam mencegah hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada mahasiswa tingkat I dan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIKA Santu Paulus Ruteng diketahui bahwa dari 109 mahasiswa laki-laki (88,6%) adalah perokok ringan dan 14 orang (11,4%) adalah perokok sedang. Sedangkan dari tingkat tekanan darah diketahui bahwa 105 orang (85,4%) yang berada pada tingkat pra hipertensi dan 5 orang (4,1%) berada pada tingkat Hipertensi derajat 1. Sedangkan yang normal yakni 13 orang (10,6%) (Hepilita & Mariati, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para mahasiswa memiliki risiko tinggi mengalami penyakit hipertensi di usia selanjutnya. Kegiatan ini adalah salah satu bentuk pemberdayaan kaum muda yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan kepedulian tentang pencegahan terhadap penyakit hipertensi. Penyuluhan dilakukan menggunakan media audiovisual yang menarik serta materi yang mudah ditangkap dan diingat sebagai strategi agar informasi cepat diterima. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk memberikan informasi kepada para peserta mengenai status tekanan darah saat ini.

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring dan luring. Tim pengabdian masyarakat ini merupakan tim peneliti yang sebelumnya telah melakukan penelitian tentang kebiasaan merokok para mahasiswa Fakultas Ilmu Keguruan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar UNIKA Santu Paulus Ruteng. Setelah berkoordinasi dengan program studi dan mendapatkan ijin pelaksanaan kegiatan, para peserta dimasukkan ke dalam grup WhatsApp untuk memudahkan koordinasi dan penyebaran media pembelajaran. Kegiatan edukasi dilakukan secara bertahap kepada peserta yang terdiri dari para mahasiswa tingkat dua program studi PGSD sebanyak empat kelas dengan jumlah total 150 orang. Kegiatan dilakukan bertahap pada setiap minggu untuk masing-masing kelas di bulan Oktober 2022.

Kegiatan edukasi yang dilakukan secara luring berupa kegiatan *skrining* pengukuran tekanan darah, yang dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan dan diskusi. Pada sesi awal dimulai dengan melakukan pengukuran tingkat pengetahuan tentang hipertensi menggunakan soal yang berisi tentang, pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, pencegahan, pengobatan, perawatan hipertensi. Kemudian dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah para peserta. Sesi dilanjutkan dengan melakukan kegiatan penyuluhan dengan menggunakan media *leaflet* dan *power point* presentasi. Pada sesi diskusi peserta dibagi ke dalam kelompok-kelompok untuk pemberian pembelajaran tentang hipertensi dengan menggunakan media pembelajaran *booklet* dan video yang

menarik dan mudah dipahami. Pada sesi diskusi juga dikaji kesadaran dan komitmen peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat seperti berhenti merokok dan meningkatkan aktivitas seperti berolah raga secara rutin.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi pada [Gambar 1](#) ini dilaksanakan selama bulan Oktober 2022. Kegiatan pertama dilakukan dengan mengurus perijinan pada program studi sebagai sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Sebanyak empat kelas mengikuti kegiatan ini dengan jumlah peserta sebanyak 150 orang. Kegiatan penyuluhan secara luring dilaksanakan untuk masing-masing kelas setiap minggu. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan *skrining* tekanan darah para peserta, disertai dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan.



[Gambar 1](#). Kegiatan pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan

Hasil *skrining* tekanan darah para peserta diketahui rata-rata peserta pada kategori pra hipertensi atau kategori normal tinggi 85,4%. Hal ini menunjukkan bahwa para peserta tidak mengetahui bahwa pola gaya hidup saat ini berisiko untuk mengalami hipertensi dikemudian hari. Kegiatan *skrining* ini menjadi masukan kepada para peserta bahwa hipertensi adalah penyakit yang menyerang secara diam-diam dan sering tidak disadari.

Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan mengukur tingkat pemahaman awal para peserta dengan membagikan kuesioner yang diisi melalui Google form yang diisi secara daring. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan yang disajikan pada [Gambar 2](#), tentang hipertensi yang meliputi faktor penyebab/risiko terjadinya hipertensi, serta penatalaksanaan untuk meminimalkan risiko hipertensi. Pemateri menyampaikan pencegahan hipertensi dengan cara mengingat CERDIK yakni cek tekanan darah secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stres. Akronim ini mudah dihafalkan dan diharapkan dapat diingat dan dilaksanakan oleh para peserta dalam kehidupan setiap hari.

Sesi selanjutnya dengan melakukan diskusi tanya jawab terkait pemahaman peserta tentang hipertensi. Peserta kemudian dibagikan video edukasi dan *leaflet* sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman atas materi. Pada minggu ketiga Oktober, melalui grup WhatsApp, kuesioner evaluasi (*post-test*) dibagikan untuk menilai internalisasi materi yang telah diberikan pada minggu sebelumnya. Diskusi dilanjutkan di grup WhatsApp dengan para peserta.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan kesehatan hipertensi

Pada tahap selanjutnya kuesioner jawaban peserta dianalisis untuk melihat perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang hipertensi. Hasil menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan mahasiswa ada tiga kategori tingkat pengetahuan, yakni baik (30%), cukup (53%) dan kurang (17%). Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan diketahui tingkat pengetahuan pada kategori baik (67%) dan kategori cukup (33%). Rata-rata nilai sebelum dilakukan penyuluhan 68,5 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 85,25.

Lain daripada itu, para peserta tampak antusias mengikuti kegiatan ini, dibuktikan dengan keaktifan peserta dalam bertanya, mengikuti semua rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Antusias para peserta juga karena kegiatan ini membantu peserta mengetahui tekanan darah, tinggi badan dan berat badan masing-masing dimana selama ini para mahasiswa tidak mengetahui dan bahkan tidak pernah mengecek tekanan darah. Kegiatan ini selain meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang hipertensi juga membantu meningkatkan kesadaran para peserta untuk lebih memperhatikan pola hidup yang sehat.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini merupakan bentuk tindak lanjut dari penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya, dimana hasil penelitian tersebut diketahui bahwa rata-rata tekanan darah para mahasiswa yang berusia dewasa awal teridentifikasi pada kategori pra hipertensi atau normal tinggi. Nilai tekanan darah lebih dari normal ini berisiko untuk mengalami hipertensi di usia selanjutnya. Oleh karena itu penting membangun kesadaran mahasiswa untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat. Salah satu bentuk kegiatan membangun kesadaran tersebut melalui penyuluhan kesehatan tentang hipertensi. Melalui kegiatan ini, setiap peserta mengetahui tekanan darah, berat badan dan tinggi badannya. Hasil evaluasi kegiatan penyuluhan ini diketahui adanya perubahan tingkat pengetahuan mahasiswa sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan yang dibuktikan dengan perubahan skor dari 68,5 menjadi 85,25 setelah penyuluhan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNIKA Indonesia Santu Paulus Ruteng yang telah mendukung kegiatan ini dalam bentuk dana.

Kepada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan UNIKA Indonesia Santu Paulus Ruteng yang telah mengizinkan terlaksananya kegiatan ini, para peserta dan semua tim pengabdian masyarakat yang terlibat dengan perannya masing-masing sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

Daftar Pustaka

- Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2019a). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2019b, July). HTTS 2019: Jangan Biarkan Rokok Merenggut Napas Kita. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19071100001/htts-2019-jangan-biarkan-rokok-merenggut-napas-kita.html>
- Hepilita, Y., & Mariati, L. H. (2020). Deteksi Dini Tingkat Tekanan Darah pada Perokok Usia Muda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 40–51.
- Marniati. (2021). *Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*. Rajawali Press.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
