



Edukasi Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Hipertensi Dini pada Remaja di SMA Negeri 3 Indrapuri

Healthy Lifestyle Education to Prevent Early-Onset Hypertension Among Adolescents at SMA Negeri 3 Indrapuri

Ellyza Fazlylawati^{1*}, Muhammad Reza Rizki², Nurul Amna³, Muis⁴, Muliya Sari⁵, Fajri⁶, Arza Rufli⁷, Andi Mulyadi⁸, Nabella⁹

^{1,3} Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

^{2,7,8,9} Universitas Bina Bangsa Getsempena, Aceh, Indonesia

⁵ Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh, Indonesia

⁶ Universitas Bumi Persada, Aceh, Indonesia

⁴ Universitas Alwashliyah Darusalam Banda Aceh, Aceh, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ellyza_d3kep@abulyatama.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 14 April 2026;

Revisi: 27 Mei 2026;

Diterima: 30 Juni 2026;

Terbit: 08 Juli 2026;

Keywords: Adolescents; Health Education; Healthy Lifestyle; Hypertension Prevention; Hypertension.

Abstract: Hypertension is no longer limited to adults; it is also increasingly common among adolescents due to unhealthy lifestyle changes, such as poor dietary habits, lack of physical activity, and the habit of staying up late. This condition has the potential to increase the risk of cardiovascular disease during their productive years if preventive measures are not taken early on. Therefore, ongoing health education is needed to raise awareness among adolescents about adopting healthy lifestyle behaviors. The objective of this activity was to provide health education to improve adolescents' knowledge, attitudes, and awareness regarding the importance of adopting a healthy lifestyle as a means of preventing early-onset hypertension. The methods used in this community service activity were lectures and question-and-answer sessions. The results of the activity showed an increase in understanding and knowledge about healthy lifestyles to prevent early-onset hypertension among adolescents at Indra Puri State High School 3. Participants were also enthusiastic and cooperative throughout the activity and actively participated in the discussion sessions. It is hoped that high school students will consistently adopt a healthy lifestyle to prevent early-onset hypertension and improve their health in the future.

Abstrak

Hipertensi tidak lagi hanya dialami oleh kelompok usia dewasa, tetapi juga banyak ditemukan pada remaja akibat perubahan gaya hidup yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur larut malam. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular pada usia produktif apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi dini. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dini pada remaja di SMA Negeri 3 Indra Puri. Peserta juga antusias dan kooperatif selama kegiatan berlangsung serta aktif mengikuti sesi diskusi. Diharapkan siswa remaja SMA dapat menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten untuk mencegah terjadinya hipertensi dini dan meningkatkan kualitas kesehatannya di masa mendatang.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan; Gaya Hidup Sehat; Hipertensi; Pencegahan Hipertensi; Remaja.

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular menimbulkan angka kematian yang tinggi tiap tahunnya dan dapat menjangkiti individu di berbagai usia di berbagai negara di seluruh dunia terutama lansia. Adapun yang termasuk ke dalam penyakit tidak menular antara lain penyakit kardiovaskular yang berkaitan dengan naiknya tekanan darah, gula darah, lipid darah dan obesitas. Kondisi ini menimbulkan penyakit seperti serangan jantung, stroke, penyakit arteri, penyakit serebrovaskular, penyakit jantung, berbagai penyakit kardiovaskular lainnya, dan berbagai penyakit kanker seperti kanker hati, kanker paru-paru, kanker serviks, dan kanker payudara. Infeksi pernafasan kronis termasuk asma, hipertensi pada paru, dan berbagai penyakit pernafasan lainnya, diabetes tipe satu dan tipe dua, serta jenis penyakit tidak menular lainnya yang kerap ditemukan di sekitar kita seperti alzheimer, artritis, epilepsi, hemophilia dan lain sebagainya (Nurhandiya, Yani & Shalahuddin, 2020).

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang disebut silent killer, karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya dan gejalanya tersebut meskipun tidak muncul, sering kali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga kadang terlambat untuk menyadari akan datangnya penyakit (Aspiani, 2016). Hipertensi secara global memberikan peranan penting terhadap semua penyebab kematian pada penyakit kardiovaskuler, menimbulkan kerusakan organ lain seperti otak (stroke), ginjal, arteri perifer dan retinopati serta berhubungan secara linier dengan morbiditas dan mortalitas, oleh sebab itu penyakit hipertensi harus dicegah dan diobati (Rahmawati, 2018).

Hipertensi menjadi masalah global yang prevalensinya terus meningkat hingga mencapai tingkat mengkhawatirkan. Penyakit ini sering disebut sebagai *the silent killer* karena penderitanya tidak mengalami keluhan atau gejala, sehingga penderitanya tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi, dan banyak orang baru mengetahuinya setelah terjadinya komplikasi. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia setiap tahunnya terutama pada kelompok usia lanjut. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (Mills, Stefanescu & He, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, hipertensi merupakan penyebab utama dari kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah dan salah satu target global untuk menurunkan hipertensi sebesar 25%

pada tahun 2025. Hipertensi merupakan tantangan yang besar bagi Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia 18 tahun keatas menderita hipertensi.

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22.2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh pada tahun 2019, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi di Provinsi Aceh terdapat 276.862 (32%) kasus. Pada tahun 2020 penderita hipertensi meningkat sebanyak 329.985 (88,4%) kasus penderita hipertensi (Dinkes Provinsi Aceh, 2020). Pada tahun 2021 jumlah penderita hipertensi menurun sebanyak 328.363 (67,1%) kasus penderita hipertensi (Dinkes Provinsi Aceh, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2019, terdapat kasus hipertensi sebanyak 11,836 (100%), pada laki-laki 4,352 (37%) dan perempuan 7,484 (66%) penderita hipertensi. Pada tahun 2020 kasus penderita hipertensi mengalami penurunan sebanyak 11,486 (3%) kasus, pada laki-laki 4,716 (41%) dan perempuan 6,770 (59%) penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2020). Pada tahun 2021 mengalami peningkatan kasus hipertensi sebanyak 13,077 (14%) kasus, pada laki-laki 5.515 (42%) dan perempuan 7.562 (58%) penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2021).

Edukasi kesehatan adalah suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menjaga dan memperbaiki kondisi kesehatan mereka melalui Pendidikan Kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor setiap individu. Aspek kognitif dan afektif merupakan dua hal yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Kognitif merujuk pada kemampuan otak dalam memahami dan mengetahui suatu hal, sementara afektif berkaitan dengan perasaan dan minat seseorang. Sedangkan psikomotor adalah aktivitas yang dilakukan secara nyata berdasarkan pengetahuan dan minat yang dimiliki oleh individu tersebut (Maulana, 2022).

Meningkatnya prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi dikaitkan dengan penuaan dan perubahan perilaku yang diakibatkannya pada individu, keluarga, masyarakat, dan penyedia layanan kesehatan. Berdasarkan besarnya angka prevalensi dan komplikasi dari hipertensi yang dapat berujung pada kematian, maka penatalaksanaan yang bisa dilakukan yaitu mengobati, mencegah dan pengendalian kondisi hipertensi. Penatalaksanaan yang bisa dilakukan untuk mengontrol hipertensi yaitu penatalaksanaan farmakologi dengan memberikan terapi antihipertensi. Sedangkan penatalaksanaan non-farmakologi dengan mengatasi gaya hidup seperti pengurangan berat badan, pengaturan diet makanan, olah raga teratur dan mengurangi stress. Oleh karena itu penting untuk memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada masyarakat untuk bisa mengubah gaya hidup keseharian agar terhindar dari penyakit hipertensi. Edukasi kesehatan tersebut mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat umum mengenai pencegahan penyakit hipertensi dan cara penanganan dan pengendalian secara non-farmakologi di rumah.

2. METODE

Kegiatan ini diikuti oleh Remaja SMA 3 Indrapuri, Kabupaten Aceh Besar, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 05 Mei 2026. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini menggunakan beberapa tahapan yaitu:

Tahap Persiapan dimulai dari koordinasi dengan Kepala Sekolah SMA Indrapuri mengenai kesepakatan waktu kegiatan pelaksanaan serta tempat pelaksanaan yaitu, Khalayak sasaran yaitu remaja SMA 3 Indrapuri, selanjutnya persiapan materi yang dijelaskan oleh pemateri serta menyiapkan media (Laptop, Proyektor/Infocus).

Tahap Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 05 Mei 2026 di SMA 3 Indrapuri, adapun tahap pertama diawali dengan membagikan kuesioner pre test kepada remaja SMA 3 Indrapuri terkait dengan pengetahuan mereka tentang gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dini pada remaja, setelah kegiatan ini berlangsung, remaja SMA diberikan kuesioner post test dimana kuesionernya menggunakan kuesioner yang sama saat pre test.

Metode penyuluhan yang digunakan yaitu metode ceramah dan tanya jawab tentang gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dini pada remaja.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 05 Mei 2026 di SMA 3 Indrapuri, Kabupaten Aceh Besar. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja SMA 3 Indrapuri, Kabupaten Aceh Besar.

Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai, adapun rangkaian kegiatan dimulai dengan absensi peserta, pembagian pre test, pembukaan oleh Mc, sambutan Kepala Sekolah, sambutan oleh Dosen, Pemaparan materi gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dini pada remaja,, tanya jawab, dan di akhiri dengan post test.

Kegiatan edukasi dan tanya jawab berjalan dengan lancar dengan suasana kondusif, remaja SMA sangat semangat dalam memperhatikan penjelasan terkait materi yang disampaikan.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dini pada remaja di sma 3 indrapuri. kemudian beberapa remaja mengajukan pertanyaan berdasarkan materi tentang gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dini pada remaja. Siswa remaja SMA juga merespon dengan baik dan kooperatif selama kegiatan berlangsung.

Menurut hasil penelitian Arda, (2019) Komunikasi kesehatan dalam berbagai bentuk seperti media advokasi, media massa, media entertainmen dan internet mampu membentuk sikap dan mengubah perilaku individu serta menambah pengetahuan dengan cara meningkatkan kesadaran dan menambah pengetahuan tentang isu-isu kesehatan, masalah-masalah kesehatan dan solusi kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan.



Gambar 1. Dokumentasi Mahasiswa, Dosen, Remaja SMA 3 Indrapuri

4. KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada sekolah Adalah Sebagai Berikut: Pemahaman siswa dan siswi dapat meningkatkan dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan mengenai gaya hidup sehat penanganan hipertensi dini pada remaja. Pemahaman siswa dan siswi dapat meningkat dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan mengenai faktor-faktor penyebab hipertensi dini pada remaja Pemahaman siswa dan siswi dapat meningkat dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan mengenai hipertensi dini menjadi salah satu penyakit yang harus diwaspadai pada remaja.

Pengakuan/Acknowledgements

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Abulyatama yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu kepada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dan Kepala sekolah SMA 3 Indrapuri atas kerjasama dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arda, D. (2019). Pengetahuan perawat tentang komunikasi terapeutik di rumah sakit. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.117>
- Aspiani, R. Y. (2016). Buku ajar asuhan keperawatan klien gangguan kardiovaskular. EGC.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2021). Profil kesehatan Aceh tahun 2020. Dinas Kesehatan Provinsi Aceh.
- Maulana, N. (2022). Promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan dalam keperawatan. CV Sarnu Untung.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Nurhandiya, V., Yani, D. I., & Shalahuddin, I. (2020). Precautionary complications on hypertension with Health Belief Model (HBM) approach: A descriptive study of health center community in the Garut region of Indonesia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.338>
- Rahmawati, E., Dewi, A., & Sari, N. (2018). Perbandingan isometric handgrip exercise dan jalan kaki terhadap tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 6(1), 12-23.
- World Health Organization. (2019). Hypertension. World Health Organization.