

## Strategi Pencegahan Hipertensi Pada Remaja: Edukasi Kesehatan Dan Skrining Di SMK Mulya Husada Purwokerto

Syifa Nuraini Fitroh<sup>1\*</sup>, Adiratna Sekar Siwi<sup>2</sup>, Suci Khasanah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, Purwokerto, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [syifahaykal817@gmail.com](mailto:syifahaykal817@gmail.com)

### Abstract

Hypertension is a global health issue and a major risk factor for cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. The prevalence of hypertension among adolescents is increasing due to unhealthy lifestyles, such as high salt intake and lack of physical activity. A preliminary survey at SMK Mulya Husada Purwokerto revealed that no health education or blood pressure screening had been conducted. Therefore, this study aims to enhance adolescents' knowledge about hypertension and identify its risk factors through health education and blood pressure screening. The methods used in this study include health education using interactive media and screenings for blood pressure, body mass index (BMI), and hypertension risk factors through a questionnaire. The study involved 31 students from the 11th-grade Pharmacy department. Pre-test results showed that most participants had moderate to low levels of knowledge about hypertension. After the education session, post-test results indicated a significant improvement in knowledge. The screening also identified that some participants had risk factors for hypertension, such as a family history of hypertension and unhealthy eating habits. In conclusion, interactive media-based health education and blood pressure screening are effective in preventing hypertension among adolescents. Continuous implementation of similar programs is necessary to raise awareness and encourage healthy behavioral changes.

**Keywords:** hypertension; adolescents; health education; screening; prevention; BMI

### Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi pada remaja meningkat akibat pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan kurangnya aktivitas fisik. Survei awal di SMK Mulya Husada Purwokerto menunjukkan bahwa belum pernah dilakukan edukasi kesehatan maupun skrining tekanan darah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang hipertensi serta mendeteksi dini faktor risikonya melalui edukasi kesehatan dan skrining tekanan darah. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan menggunakan media interaktif serta skrining tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT), dan kuesioner faktor risiko hipertensi. Penelitian ini melibatkan 31 siswa kelas XI jurusan Farmasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan sedang hingga rendah tentang hipertensi. Setelah edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Skrining juga menemukan bahwa beberapa peserta memiliki faktor risiko hipertensi, seperti riwayat keluarga dan pola makan tidak sehat. Kesimpulannya, edukasi kesehatan berbasis media interaktif dan skrining tekanan darah efektif dalam pencegahan hipertensi pada remaja. Diperlukan program serupa secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku sehat.

**Kata Kunci:** hipertensi; remaja; edukasi kesehatan; skrining; pencegahan; IMT

Accepted: 2025-02-26

Published: 2025-05-05

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), prevalensi hipertensi pada remaja mengalami peningkatan akibat perubahan pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, serta meningkatnya angka obesitas. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada remaja usia 15–18 tahun mencapai 8,4%, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya.

Di tingkat daerah, Jawa Tengah mencatat bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mendominasi laporan kejadian kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Di Kabupaten Banyumas, khususnya Kecamatan Sumbang, kasus hipertensi pada remaja belum mendapatkan perhatian khusus dalam hal pencegahan dan edukasi. Berdasarkan hasil survei awal di SMK Mulya Husada Purwokerto, ditemukan bahwa sekolah belum pernah mengadakan edukasi kesehatan tentang hipertensi maupun melakukan skrining tekanan darah secara khusus kepada siswanya.

Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai hipertensi dan faktor risikonya, serta mendeteksi dini kemungkinan hipertensi melalui skrining tekanan darah dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam pencegahan hipertensi pada remaja serta mendorong kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang ada yaitu kurangnya pengetahuan remaja mengenai hipertensi, faktor risiko, dan pencegahannya. Tidak adanya program edukasi kesehatan dan skrining hipertensi secara rutin di SMK Mulya Husada Purwokerto, serta rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah hipertensi. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang hipertensi dan faktor risikonya melalui edukasi kesehatan berbasis media interaktif, melakukan skrining tekanan darah, pengukuran IMT, serta pengisian kuesioner faktor risiko hipertensi pada remaja sebagai upaya deteksi dini, serta menumbuhkan kesadaran dan perilaku hidup sehat di kalangan remaja sebagai langkah pencegahan hipertensi.

SMK Mulya Husada Purwokerto terletak di Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Wilayah ini memiliki kondisi geografis yang mendukung berbagai kegiatan pendidikan dan kesehatan, dengan aksesibilitas yang baik ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan rumah sakit. Lingkungan sekolah memiliki fasilitas yang cukup untuk mendukung kegiatan edukasi dan skrining kesehatan. Namun, belum adanya program kesehatan rutin di sekolah menjadi tantangan dalam upaya pencegahan hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan integrasi program kesehatan ke dalam kurikulum sekolah agar keberlanjutan kegiatan ini dapat terjamin.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang hipertensi dan pencegahannya. Studi oleh Muthia et al. (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan. Dalam penelitian lain, Pujianti et al. (2021) menemukan bahwa edukasi berbasis media interaktif lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan metode ceramah konvensional. Selain itu, skrining kesehatan telah terbukti sebagai langkah efektif dalam deteksi dini hipertensi. Menurut Pastakia et al. (2013) dalam Alifariki *et al.* (2019), skrining tekanan darah pada remaja dapat membantu menemukan kasus hipertensi sejak dini sehingga intervensi dapat segera dilakukan. Studi serupa di India juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dan intervensi berbasis sekolah dapat menjadi strategi efektif dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi (Singh et al., 2014).

Berdasarkan hasil kajian literatur tersebut, edukasi kesehatan berbasis media interaktif serta skrining tekanan darah merupakan pendekatan yang efektif dalam mencegah hipertensi pada remaja. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi siswa di SMK Mulya Husada Purwokerto.

## **METODE**

Pelaksanaan program ini dilakukan melalui beberapa tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan edukasi kesehatan dan skrining, serta tahap evaluasi hasil. Setiap tahap

dirancang secara sistematis agar kegiatan dapat berjalan efektif dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tahap persiapan diawali dengan melakukan survei awal di SMK Mulya Husada Purwokerto guna mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa mengenai hipertensi serta mengevaluasi apakah sekolah telah memiliki program edukasi atau skrining hipertensi sebelumnya. Hasil survei ini menjadi dasar dalam menyusun materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Selanjutnya yaitu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, termasuk Wakil Kepala Sekolah dan guru, guna memperoleh izin serta menetapkan jadwal pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini, tim pelaksana juga menyiapkan berbagai kebutuhan untuk mendukung jalannya program, seperti penyusunan materi edukasi berupa video animasi dan leaflet, serta penyusunan kuesioner pre-test dan post-test. Selain itu, dilakukan pengadaan alat kesehatan yang dibutuhkan dalam kegiatan skrining, termasuk tensimeter digital untuk pengukuran tekanan darah serta timbangan digital dan alat ukur tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).

Kegiatan utama dalam program ini terdiri dari dua pertemuan, yang mencakup edukasi kesehatan serta skrining tekanan darah dan IMT. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 22 November 2024. Kegiatan dimulai dengan proses registrasi peserta untuk memastikan data yang dikumpulkan terorganisir dengan baik. Setelah itu, dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital, diikuti dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan guna menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil pengukuran ini menjadi dasar untuk menilai apakah siswa berada dalam kategori normal, berisiko, atau telah mengalami hipertensi.

Kemudian siswa diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka mengenai hipertensi sebelum diberikan edukasi. Selain itu, mereka juga diminta untuk mengisi formulir skrining hipertensi, yang mencakup data riwayat kesehatan dan kebiasaan hidup yang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi.

Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 26 November 2024. Pada pertemuan kedua, peserta kembali melakukan registrasi sebelum memulai sesi edukasi. Pengukuran ulang tekanan darah, tinggi badan, dan berat badan dilakukan untuk membandingkan hasil dengan pertemuan sebelumnya dan melihat kemungkinan perubahan yang terjadi setelah intervensi awal.

Untuk mengukur efektivitas edukasi yang telah diberikan, siswa kembali diminta mengisi kuesioner post-test. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test digunakan untuk menilai apakah terdapat peningkatan pemahaman siswa mengenai hipertensi setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain itu, hasil skrining juga disosialisasikan kepada siswa agar mereka dapat mengetahui kondisi tekanan darah dan IMT mereka serta memahami langkah-langkah yang perlu diambil jika ditemukan risiko hipertensi.

Setelah seluruh kegiatan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengukur efektivitas program berdasarkan hasil pre-test dan post-test serta data skrining hipertensi. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi serta mengevaluasi hasil pengukuran tekanan darah dan IMT.

Hasil evaluasi ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk menyusun laporan akhir yang akan disampaikan kepada pihak sekolah. Laporan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menyusun program kesehatan yang lebih berkelanjutan. Sebagai rencana tindak lanjut, pihak sekolah diharapkan dapat mengadopsi program serupa secara berkala dengan melibatkan siswa dan tenaga pendidik dalam kegiatan edukasi kesehatan dan skrining. Selain itu, diusulkan agar SMK Mulya Husada Purwokerto dapat bekerja sama dengan lembaga kesehatan atau institusi pendidikan tinggi untuk terus mengembangkan program pencegahan hipertensi di kalangan remaja.

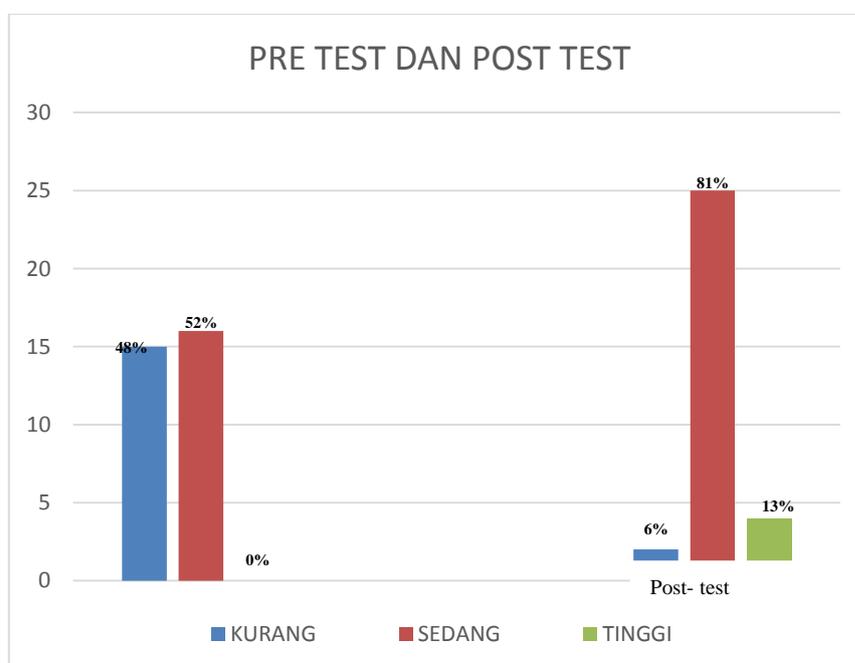
Dengan adanya metode pelaksanaan yang sistematis ini, diharapkan program edukasi kesehatan dan skrining dapat memberikan manfaat yang optimal bagi siswa serta meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat.

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMK Mulya Husada Purwokerto, dilakukan secara tatap muka dengan siswa dan siswi kelas 11 jurusan farmasi. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui serangkaian pertemuan yang berlangsung selama 2 pertemuan yaitu tanggal 22 November 2024 dan 26 November yang dihadiri 31 peserta. Pada pertemuan pertama kegiatannya meliputi pengisian kuesioner pre-test, pengukuran tekanan darah, tinggi badan, berat badan serta pengisian skrining hipertensi dalam bentuk form. Pada pertemuan kedua kegiatan peserta diawali dengan pengukuran tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan, kemudian dilanjut dengan edukasi kesehatan yaitu penayangan video animasi dan di tutup dengan pengisian kuesioner post-test. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

### 1. Pengetahuan remaja mengenai hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi

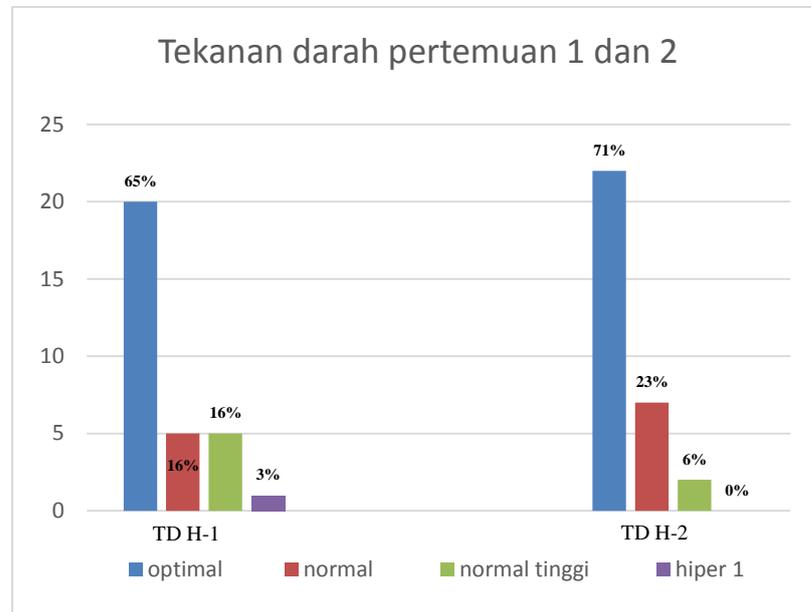
**Gambar 1.** Distribusi nilai pre-test dan post-test peserta di SMK Mulya Husada Purwokerto



Berdasarkan gambar tersebut dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta Sebelum edukasi diberikan, tingkat pengetahuan peserta bervariasi. Hasil pre-test yang dilaksanakan pada tanggal 22 November 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan sedang sebanyak 52% atau 16 peserta. Hasil post-test yang dilaksanakan pada tanggal 26 November 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tingkat pengetahuan peserta sedang sebanyak 81% atau 25 peserta, terdapat tingkat pengetahuan peserta tinggi sebanyak 13% atau 4 peserta.

**2. Tekanan darah remaja pada pertemuan 1 dan 2 di SMK Mulya Husada Purwokerto**

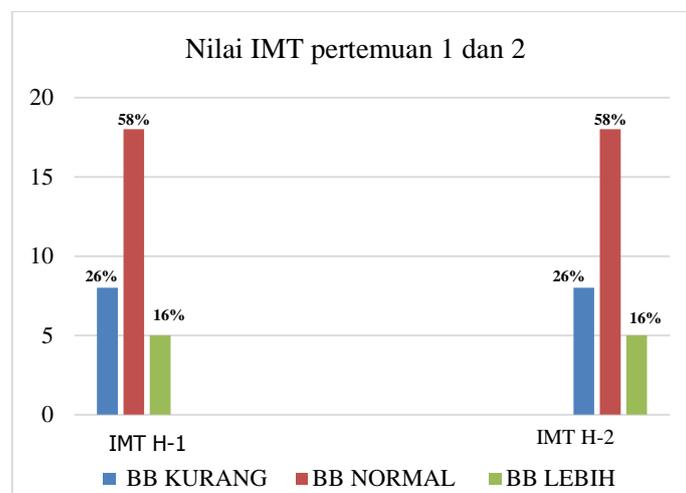
**Gambar 2.** Distribusi tekanan darah pertemuan 1 dan 2 peserta di SMK Mulya Husada Purwokerto



Berdasarkan gambar tersebut dapat diketahui bahwa pada pertemuan pertama tanggal 22 November 2024, sebagian besar peserta memiliki tekanan darah optimal sistolik <120 diastol <80 mmHg sebanyak 65% atau 20 peserta. Pada pertemuan pertama di dapatkan peserta dengan tekanan darah hipertensi derajat 1 sistolik 140, diastol 90 mmHg sebanyak 3% atau 1 peserta. Pada pertemuan kedua, terjadi peningkatan jumlah siswa dengan tekanan darah optimal sistolik <120 diastol <80 mmHg sebanyak menjadi 71% atau 22 peserta dan tidak ada lagi peserta yang masuk dalam kategori hipertensi derajat 1.

**3. IMT remaja SMK Mulya Husada Purwokerto pada pertemuan 1 dan 2**

**Gambar 3.** Distribusi IMT pertemuan 1 dan 2 peserta di SMK Mulya Husada Purwokerto

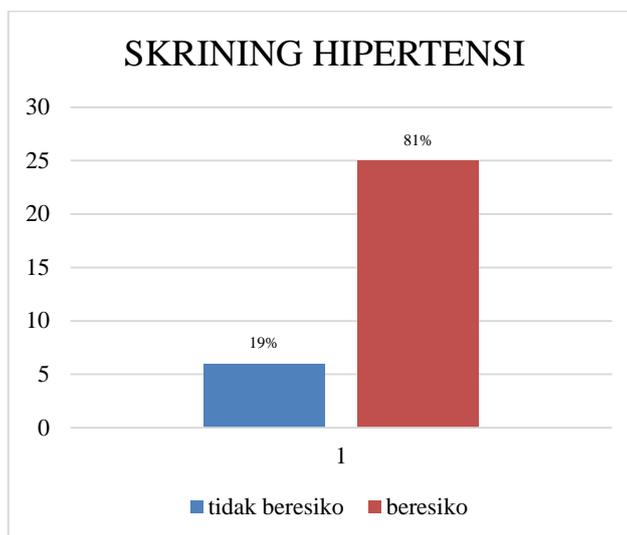


Berdasarkan gambar tersebut dapat diketahui bahwa Pada pertemuan pertama tanggal 22 November 2024 sebagian besar peserta memiliki, hasil pengukuran menunjukkan bahwa

peserta dengan IMT berat badan normal (13- 23) sebanyak 58% atau 18 peserta dan peserta dengan IMT berat badan berlebih 16% atau 5 peserta. Pada pertemuan kedua, distribusi IMT tidak mengalami perubahan signifikan, dengan persentase yang tetap sama.

#### 4. Distribusi hasil skrining hipertensi (form) remaja SMK Mulya Husada Purwokerto

**Gambar 4.** Distribusi nilai skrining hipertensi peserta di SMK Mulya Husada Purwokerto



Berdasarkan gambar tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta teridentifikasi memiliki faktor risiko hipertensi sebanyak 81% atau 25 peserta. Faktor risiko ini meliputi riwayat keluarga, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam.

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMK Mulya Husada Purwokerto, tingkat pengetahuan siswa mengenai hipertensi masih tergolong rendah. Hasil pre-test pada 22 November 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan sedang sebesar 52% (16 peserta), sementara 48% (15 peserta) memiliki pengetahuan rendah. Analisis kuesioner menunjukkan bahwa siswa kurang memahami faktor risiko, tanda dan gejala, serta penatalaksanaan hipertensi. Namun, setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media visual dan interaktif, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan, sebagaimana tercermin dalam hasil post-test. Hasil post-test pada 26 November 2024 menunjukkan peningkatan pengetahuan, dengan 81% peserta memiliki tingkat pengetahuan sedang, 13% dengan pengetahuan tinggi, dan hanya 6% yang masih memiliki pengetahuan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan cukup efektif. Penggunaan media video animasi terbukti lebih menarik dibandingkan metode ceramah, sejalan dengan penelitian Muthia *et al.* (2016) yang menyatakan bahwa pendekatan edukasi berbasis media interaktif lebih mudah dipahami dan diingat oleh siswa. Selain itu, penelitian Oktaviani *et al.* (2018) dan Ningsih *et al.* (2020) mendukung bahwa intervensi berbasis edukasi dapat meningkatkan kesadaran kesehatan remaja

Selain peningkatan pengetahuan, penelitian ini juga mencakup skrining tekanan darah siswa. Hasil pengukuran tekanan darah pada 22 November 2024 menunjukkan bahwa 65% peserta memiliki tekanan darah optimal, 16% tekanan darah normal, 16% tekanan darah normal tinggi, dan 3% mengalami hipertensi derajat 1. Analisis skrining menunjukkan bahwa tekanan darah yang melebihi batas normal sebagian besar disebabkan oleh faktor keturunan dan pola hidup yang

kurang sehat. Menurut Kemenkes RI (2019), tekanan darah tinggi pada remaja sering kali tidak terdeteksi karena sifatnya yang asimtomatik. Hasil pengukuran ulang pada 26 November 2024 menunjukkan perbaikan kondisi, dengan peningkatan jumlah siswa yang memiliki tekanan darah optimal menjadi 71%, serta tidak adanya peserta yang mengalami hipertensi derajat 1. Faktor-faktor seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan stres akademik menjadi pemicu utama peningkatan tekanan darah, sebagaimana dijelaskan oleh Kasyifa *et al.* (2021) bahwa pola makan tinggi sodium berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada remaja.

Selain tekanan darah, Indeks Massa Tubuh (IMT) juga diukur untuk melihat risiko hipertensi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 26% peserta memiliki berat badan kurang, 58% berat badan normal, dan 16% mengalami kelebihan berat badan. Meskipun tidak terjadi perubahan signifikan dibandingkan pengukuran sebelumnya, data ini memberikan gambaran penting tentang status gizi siswa. Siswa dengan berat badan lebih perlu mendapat perhatian khusus karena obesitas merupakan faktor risiko utama hipertensi, sebagaimana dijelaskan oleh Kasyifa *et al.* (2021) bahwa obesitas pada remaja meningkatkan risiko hipertensi melalui mekanisme resistensi insulin dan inflamasi sistemik. Sebaliknya, siswa dengan berat badan kurang juga perlu mendapat perhatian untuk memastikan kecukupan gizi mereka, mengingat kekurangan nutrisi dapat memengaruhi fungsi organ tubuh, termasuk kardiovaskular (Putra, 2018).

Format skrining hipertensi yang digunakan dalam penelitian ini memberikan gambaran kesehatan siswa secara menyeluruh. Data menunjukkan bahwa 81% peserta berisiko hipertensi, sementara 19% tidak berisiko. Mayoritas siswa yang berisiko memiliki pola hidup kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan riwayat keluarga hipertensi. Penelitian Alifariki *et al.* (2019) menunjukkan bahwa format skrining adalah alat penting dalam mendeteksi risiko hipertensi, terutama pada individu yang asimtomatik. Selain itu, penelitian Kemenkes RI (2019) mendukung bahwa identifikasi dini melalui skrining dapat membantu mencegah komplikasi hipertensi jangka panjang. Data ini menegaskan pentingnya evaluasi kesehatan di sekolah untuk mencegah penyakit tidak menular pada remaja.

Sebagai langkah akhir, evaluasi dan sosialisasi hasil skrining dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya pemantauan tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tekanan darah optimal (68%), sementara sebagian kecil masih berada dalam kategori normal tinggi (6%). Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa terkait gaya hidup sehat dan risiko hipertensi, sejalan dengan penelitian Alifariki *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa pemberian hasil skrining secara langsung dapat memotivasi individu untuk lebih memperhatikan kesehatan mereka. Selain itu, rekomendasi spesifik seperti pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan diberikan kepada siswa yang berisiko. Penelitian Karlina *et al.* (2020) mendukung bahwa program edukasi yang mencakup pola makan sehat dan olahraga dapat membantu siswa dengan berat badan berlebih mencapai status kesehatan yang lebih baik.

Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami kondisi kesehatannya dan terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, sekolah dapat menggunakan data skrining untuk merancang program pemantauan kesehatan berkala, seperti pemeriksaan tekanan darah dan IMT secara rutin. Penelitian oleh Wahyuni *et al.* (2019) menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua dapat memperkuat efektivitas program kesehatan di sekolah. Oleh karena itu, skrining kesehatan yang terintegrasi dengan edukasi kesehatan menjadi langkah penting dalam menekan angka hipertensi dan meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan dan skrining hipertensi berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pencegahan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa meningkat secara signifikan setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan. Data pre-test dan post-test menunjukkan bahwa 81% siswa mencapai kategori pengetahuan sedang, sementara 13% siswa berada pada kategori tinggi setelah mengikuti edukasi.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil pengukuran tekanan darah juga menunjukkan perubahan yang positif. Sebelum intervensi, 16% siswa memiliki tekanan darah normal tinggi, tetapi setelah edukasi, jumlah tersebut menurun menjadi 6%, sementara 71% siswa berada pada tekanan darah optimal. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang pola hidup sehat yang berpengaruh terhadap tekanan darah mereka.

Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) juga memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan siswa. Sebanyak 60% siswa memiliki berat badan normal, sedangkan 16% mengalami kelebihan berat badan, dan 23% memiliki berat badan kurang. Data ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memerlukan perhatian khusus dalam hal keseimbangan nutrisi untuk mencegah risiko hipertensi di masa mendatang.

Selain itu, sosialisasi hasil skrining memberikan wawasan kepada siswa mengenai kondisi kesehatan mereka secara spesifik dan mendorong mereka untuk memulai kebiasaan hidup sehat. Langkah-langkah yang dianjurkan meliputi pola makan rendah garam, aktivitas fisik yang lebih teratur, serta pemantauan tekanan darah secara berkala.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L. O., Rangki, L., & Sudayasa, I. P. (2019). *PROSIDING SEMINAR NASIONAL Screening dan penyuluhan risiko hipertensi pada remaja siswa SMA 1 Sampara Wilayah Pesisir Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe*. 134–136.
- Dika Lukitaningtyas; Eko Agus Cahyono. (2023). jurnal pengembangan ilmu dan praktik kesehatan (hipertensi artikel review). *International Journal of Technology*, 47(1), 100950. <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2019.01.002><https://doi.org/10.1016/j.cstp.2023.100950><https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.04.007><https://doi.org/10.1016/j.trd.2021.102816><https://doi.org/10.1016/j.tra.2020.03.015><https://doi.org/10.1016/j>
- Dinkes Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Dinkes Kabupaten Banyumas. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas.
- Ihda Nur Kasyifa, M. Z. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Gizi*, 10(2), 10–19.
- Karlina, Y. S. S. A. W. A. A. W. B. D. S. (2020). Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Jppkmi*, 1(186), 2.
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman Pengendalian Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI, "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)," 2018. [Online]. Available: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas\\_2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas_2018_1274.pdf).
- Kemendes RI, "Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat." 2019, [Online]. Available: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensipenyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- kemendes. (2022). Laporan Tahunan 2022 Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM). In *Laporan Tahunan 2022 Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*

- (PTM).
- Kemenkes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.
- Muthia, F., Fitriangga, A. and R.S.A, S. N. Y. (2016) 'Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin tentang TB Paru Tahun 2015', *Jurnal Cerebellum*, 2(4), pp. 646–656. Available at: <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/viewFile/23546/18499>.
- Ningsih, L., et al. (2020). "Peran Edukasi dalam Meningkatkan Pemahaman Mengenai Hipertensi pada Remaja."
- Oktaviani, R., et al. (2018). "Strategi Penyuluhan Kesehatan dalam Menekan Angka Kejadian Hipertensi di Kalangan Remaja."
- Pujianti, N., Christanda, P. D. A., Nikmah, M., & Meisy. (2021). Edukasi Pencegahan Hipertensi Secara Daring Kepada. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4, 732–738.
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 115–122. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106>
- Singh, A. K., Aggarwal, P., Krishnan, A., & Gupta, S. K. Kalaivani, M. (2014). Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension among elderly persons in an urban slum of Delhi, India. *Indian Journal of Medical*
- Wahyuni, S., et al. (2019). "Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Hipertensi pada Remaja."
- Yudha Wahyu Putra, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri Smp Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105.