

Program Kelas Edukasi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Hipertensi

Benny Alexander Maisa, Zuhrah Taufiq, Nayla Lisrha, Navila Samsa Volasoohy

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email: zuhrah.taufiq@fk.unp.ac.id

Received: June 13, 2025, Accepted: July 30, 2025, Published: November 11, 2025

Abstrak

Prevalensi hipertensi pada remaja terus meningkat baik secara nasional atau pun global. Hipertensi pada usia muda sering tidak terdeteksi dan berisiko menimbulkan komplikasi serius di kemudian hari seperti penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, hingga kematian. Rendahnya pengetahuan remaja mengenai faktor risiko, gejala, pencegahan, dan dampak jangka panjang hipertensi menjadi hambatan utama dalam upaya promotif dan preventif. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang definisi, faktor risiko, gejala, cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui program kelas edukasi interaktif dan terstruktur. Program Kelas Edukasi ini dilaksanakan atas tiga tahap utama yakni persiapan, pelaksanaan berupa pemaparan materi dan diskusi, serta evaluasi *pre-test* dan *post-test* kepada 29 perwakilan siswa dan mahasiswa di kota Padang dengan rata-rata usia 18 tahun. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan ($p < 0,001$) dengan rata-rata skor *pre-test* $15,04 \pm 2,6$ dan *post-test* $18,52 \pm 0,94$ ($\Delta = 3,48$). Peningkatan signifikan tercatat pada aspek pengetahuan umum tentang hipertensi, faktor risiko, gejala dan dampak, pola makan dan diet pencegahan, serta strategi pengelolaan hipertensi ($p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa program kelas edukasi ini efektif dalam meningkatkan literasi remaja tentang definisi, faktor risiko, gejala dan dampak, cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Diharapkan intervensi pendidikan kesehatan melalui Program Kelas Edukasi tentang hipertensi ini dapat diperluas jangkauannya untuk memperkuat upaya pencegahan hipertensi pada kelompok usia muda.

Kata kunci: Hipertensi remaja, program kelas edukasi, pencegahan, perilaku sehat.

Abstract

The prevalence of hypertension among adolescents continues to rise both nationally and globally. Hypertension at a young age often goes undetected and carries the risk of leading to serious complications later in life, including cardiovascular disease, stroke, kidney failure, and even death. The lack of adolescent knowledge regarding risk factors, symptoms, prevention, and the long-term impact of hypertension remains a major barrier to effective health promotion and prevention efforts. This activity aimed to enhance adolescent knowledge of hypertension—its definition, risk factors, symptoms, prevention, and management—through a structured, interactive educational class program. The program was implemented on three main stages: preparation, implementation (including material presentation and discussion), and evaluation through pre- and post-tests to a total of 29 student representatives from schools and universities in Padang City, with an average age of 18 years, participated. The results showed a significant increase in knowledge scores ($p < 0.001$), with mean pre-test and post-test scores of 15.04 ± 2.6 and 18.52 ± 0.94 , respectively ($\Delta = 3.48$). Significant improvements were observed in general knowledge of hypertension, risk factors, symptoms and consequences, dietary prevention strategies, and hypertension management ($p < 0.01$). These findings indicate that the educational class program was effective in improving adolescent health literacy regarding hypertension. It is recommended that this health education intervention be expanded to strengthen hypertension prevention efforts among young age groups.

Keywords: Adolescent hypertension, educational class program, prevention, healthy behavior.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global dan penyebab utama kematian dini lebih dari 7,5 juta orang setiap tahunnya (Sesay & Gebru, 2023). Meskipun sering dianggap sebagai penyakit orang dewasa, perubahan gaya hidup seperti pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik telah meningkatkan prevalensi obesitas pada remaja, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi (Robinson & Chanchlani, 2022).

Hipertensi pada remaja ditandai dengan tekanan darah yang menetap pada kisaran 130-139mmHg untuk sistolik dan 80-89mmHg untuk diastolik (Angesti et al., 2018). Secara global, satu dari 25 remaja berusia 12-19 tahun mengalami hipertensi, dan satu dari 10 diantaranya mengalami fase pre-hipertensi sebelumnya. Di India, prevalensinya mencapai 25,1% pada remaja usia >13 tahun (Vasudevan et al., 2022). Sementara itu, di China tercatat 21,1% remaja mengalami pre-hipertensi dan 18,6% mengalami hipertensi (Zhou et al., 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 10,7% pada kelompok usia 18–24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensinya meningkat dari 22,6% pada tahun 2013 menjadi 25,2% pada tahun 2018. Bahkan, di kota Padang mencapai 32%, lebih tinggi dibanding rata-rata prevalensi hipertensi nasional (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2022).

Kondisi ini mengkhawatirkan karena hipertensi pada usia muda bersifat asimtomatik dan sering tidak terdeteksi, sehingga baru diketahui saat pemeriksaan rutin (Shaumi & Achmad, 2019). Apabila tidak ditangani, hipertensi dapat komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, hingga kematian (Gunagi & Harikanth, 2023). Bahkan, hipertensi pada remaja diketahui meningkatkan risiko penyakit ginjal stadium akhir hingga dua kali lipat di masa dewasa (Leiba et al., 2019).

Hipertensi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, termasuk faktor genetik, usia, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pola makan, konsumsi alkohol, dan kebiasaan merokok (Rahma et al., 2021; Shaumi & Achmad, 2019). Pola makan yang tinggi natrium, lemak jenuh, dan rendah serat—seperti yang sering ditemukan dalam makanan cepat saji yang populer di kalangan remaja—berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi (Shaumi & Achmad, 2019; Syafni & Wijayanti, 2015). Selain itu, gaya hidup tidak sehat, seperti kualitas tidur yang buruk dan minimnya aktivitas fisik, turut memperburuk kondisi tersebut (Putra Surya et al., 2022). Faktor sosial ekonomi, terutama tingkat pendidikan orang tua dan lingkungan keluarga, juga berperan penting dalam memengaruhi kerentanan remaja terhadap hipertensi (Suh et al., 2021).

Sebagian besar faktor risiko, seperti obesitas, asupan natrium yang tinggi, merokok, kurang aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat, dapat dicegah atau dikendalikan. Sejumlah studi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan individu berperan penting dalam upaya pencegahan hipertensi. Pengetahuan yang baik terbukti dapat mendorong perilaku hidup sehat dan menurunkan

risiko hipertensi (Octafyananda & Berliana, 2021; Vannesia Uryani, 2016). Tingkat pengetahuan remaja juga dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan orang tua, akses informasi, dan riwayat penyakit dalam keluarga dengan penyakit kronis atau tidak menular (Gunagi & Harikanth, 2023). Berdasarkan tingginya prevalensi dan faktor risiko hipertensi yang dapat dicegah, intervensi kesehatan yang bersifat edukatif bagi remaja menjadi sangat penting. Penelitian membuktikan bahwa pemberian edukasi kesehatan berdampak terhadap peningkatan pengetahuan remaja (Ermianti, E et al., 2025). Edukasi juga efektif meningkatkan persepsi dan kesiapsiagaan remaja terhadap informasi yang disampaikan (Budhiana, J et al., 2025).

Participatory Action Research (PAR), merupakan suatu pendekatan kolaboratif yang menggabungkan proses edukasi dengan aksi nyata yang bertujuan untuk menciptakan perubahan bermakna dalam komunitas sasaran (Payne, 2017). Berbeda dengan metode edukasi konvensional yang umumnya bersifat satu arah, di mana peserta hanya menerima informasi dari narasumber atau pemateri maka, PAR memungkinkan peserta untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar. Pendekatan PAR memiliki beberapa kelebihan dibandingkan metode edukasi konvensional. PAR meningkatkan keterlibatan dan motivasi peserta karena mereka tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga aktif dalam proses belajar. Selain itu, PAR memperkuat pemahaman konseptual melalui pengalaman langsung dan mendorong perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan, karena peserta merasa memiliki peran penting dalam menemukan solusi yang relevan dengan kebutuhan dan realitas mereka sendiri.

Program Kelas Edukasi dengan metode PAR dirancang sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaannya. Program ini memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara narasumber dan peserta yang dapat memperkuat pemahaman melalui sesi diskusi atau tanya jawab. Dengan meningkatkan pengetahuan, remaja diharapkan lebih sadar terhadap kondisi kesehatannya dan terdorong untuk mengambil tindakan yang tepat, seperti menjaga gaya hidup sehat dan melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala.

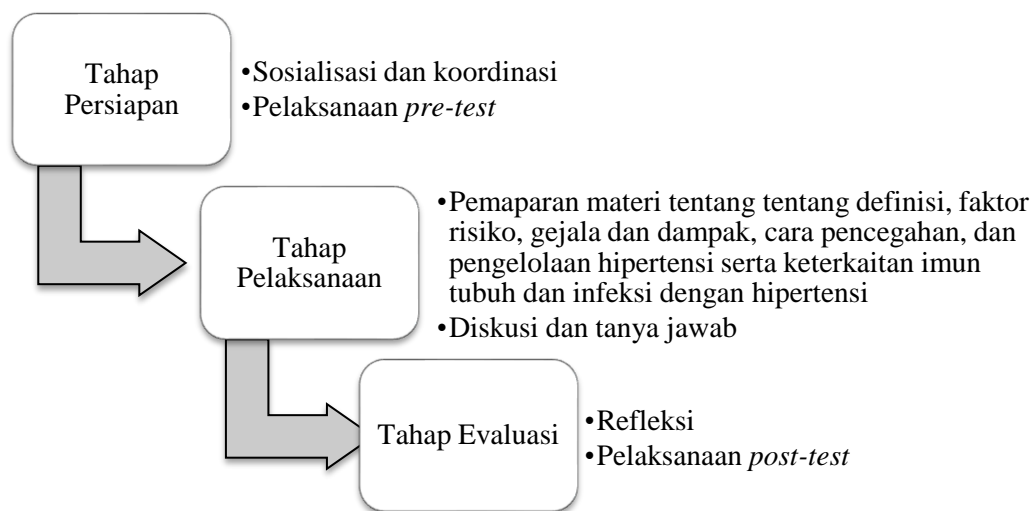
Program Kelas Edukasi ini dilaksanakan dengan pertimbangan terdapatnya data dari Dinas Kesehatan Kota Padang akan peningkatan kejadian hipertensi pada remaja di kota Padang sementara pada institusi pendidikan belum pernah melaksanakan program edukasi terkait hipertensi, serta adanya kebutuhan akan peningkatan pemahaman siswa SMA/ sederajat dan mahasiswa mengenai definisi, faktor risiko, gejala dan dampak, cara pencegahan dan strategi pengelolaan hipertensi. Alasan ini menjadikan program ini relevan dan tepat sasaran untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Oleh karena itu, Program Kelas Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang definisi, faktor risiko, gejala dan dampak, cara pencegahan dan strategi pengelolaan hipertensi. Melalui Program Kelas Edukasi ini, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku ke arah gaya hidup sehat sejak dini yang berkontribusi pada pencegahan hipertensi jangka panjang.

Metode

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan oleh Tim Dosen Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Padang, yang ditujukan kepada perwakilan siswa SMA/ sederajat dan mahasiswa di kota Padang. Program Kelas Edukasi diselenggarakan pada tanggal 20 Februari 2025 di Aula Dinas Kesehatan Kota Padang dengan peserta terpilih merupakan perwakilan institusi pendidikan terkait.

Program Kelas Edukasi dilakukan dalam tiga tahap utama yakni persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi (Gambar 1). Metode yang digunakan dalam kegiatan Program Kelas Edukasi ini adalah pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang diterapkan melalui beberapa tahapan yang mendorong keterlibatan aktif peserta. Setelah sosialisasi dan koordinasi, langkah yang dilakukan adalah penggalian pengetahuan awal (*prior knowledge*), di mana peserta diajak untuk berbagi pemahaman mereka tentang hipertensi sebelum pemaparan materi diberikan dalam bentuk *pre-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dasar yang telah dimiliki peserta dan menjadi landasan untuk diskusi selanjutnya. Tahap berikutnya adalah diskusi interaktif, dimana materi disampaikan dalam format dialog dua arah. Peserta didorong untuk bertanya, berdiskusi, dan merefleksikan isu-isu yang relevan terkait hipertensi dengan kehidupan sehari-hari mereka, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih hidup dan partisipatif. Tahap terakhir adalah evaluasi pemahaman dan komitmen aksi, di mana peserta diminta untuk merancang langkah-langkah pencegahan hipertensi yang dapat diterapkan dalam kehidupan pribadi maupun di lingkungan komunitas mereka. Selama kegiatan, para peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga secara aktif terlibat dalam diskusi, analisis kasus, dan simulasi gaya hidup sehat, sehingga mendorong pengambilan keputusan yang lebih relevan dengan realitas mereka sehari-hari.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dievaluasi secara kuantitatif. Metode kuantitatif dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta tentang definisi, faktor risiko, gejala dan dampak, cara pencegahan dan strategi pengelolaan hipertensi dengan kuesioner. Sebelum dilakukan analisis uji *t* berpasangan (*paired sample t-test*), untuk mengukur efektivitas kegiatan Program Kelas Edukasi secara statistik, dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis statistik dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji *t* berpasangan untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*. Tingkat partisipasi aktif peserta dalam diskusi juga menjadi indikator keberhasilan. Sebagai motivasi tambahan, diberikan *doorprize* untuk peserta yang aktif selama kegiatan.



Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Kegiatan

Intervensi Program Kelas Edukasi

Kegiatan Program Kelas Edukasi berlangsung selama kurang lebih satu bulan, sejak masa persiapan hingga evaluasi dan pengolahan data. Tahap persiapan terlaksana kurang lebih tiga minggu. Pada periode ini, dilakukan sosialisasi dan koordinasi dengan seksi Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kesehatan Jiwa, dan Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif (P2PTM Keswa dan Napza) Dinas Kesehatan Kota Padang. Seksi ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan masyarakat termasuk mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular seperti penyakit hipertensi, jantung, dan stroke. Selama masa persiapan, juga dilakukan pembuatan materi dan media edukasi berupa *powerpoint* dengan gambar dan animasi yang menarik, serta alat bantu edukasi seperti proyektor, laptop, dan *speaker* untuk membantu kelancaran edukasi. Peserta kemudian diberikan soal *pre-test* untuk menilai pengetahuan awal mereka mengenai hipertensi pada remaja.

Pada tahap pelaksanaan Program Kelas Edukasi yang dilaksanakan dalam satu hari, materi disampaikan kepada peserta dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan *power point*. Peserta memperoleh informasi yang edukatif mengenai hipertensi, mencakup definisi, faktor risiko, gejala dan dampak, pencegahan, dan penanganannya. Selain itu, peserta juga memperoleh wawasan tambahan mengenai keterkaitan status imunitas tubuh dan infeksi dengan hipertensi. Materi dipaparkan secara interaktif oleh narasumber melalui gambar dan animasi yang menarik untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta. Pemaparan materi edukasi ini berlangsung sekitar 100 menit untuk kedua materi.

Di tahap akhir pada hari yang sama, proses evaluasi dilakukan melalui sesi diskusi dan tanya jawab, serta pengisian *post-test* menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur pengetahuan peserta setelah pemberian materi. *Pre-test* dan *post-test* diberikan menggunakan *Google form*, yang

terdiri dari 20 soal mencakup pengetahuan umum tentang hipertensi pada remaja, faktor risiko, gejala dan dampak, pola makan dan diet untuk mencegah hipertensi, gaya hidup sehat, serta pengelolaan hipertensi. Tahap evaluasi dan pengisian kuesioner *post-test* berlangsung sekitar 90 menit. Sebelum pelaksanaan *pre-test*, seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan pelaksanaan kegiatan dan dimintakan persetujuan untuk partisipasi (*informed consent*).

Hasil

Tabel 1. Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Edukasi Hipertensi pada Remaja (N=23)

Variabel	<i>Pre-Test</i> Rata-rata±SD	<i>Post-Test</i> Rata-rata±SD	<i>p</i>
Total skor pengetahuan	15,04±2,60	18,52±0,94	<0,001
Pengetahuan umum tentang hipertensi	1,39±0,50	1,74±0,45	0,017
Faktor risiko hipertensi	2,65±0,57	2,96±0,21	0,016
Gejala dan dampak Hipertensi	2,65±0,49	2,91±0,29	0,030
Pola makan dan diet untuk mencegah hipertensi	3,00±0,80	3,91±0,29	0,000
Gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi	1,78±1,04	2,00±0,43	0,326
Pengelolaan hipertensi	-3,57±1,08	5,00±0,00	0,000

Kegiatan Program Kelas Edukasi pada Remaja ini telah dilaksanakan oleh Tim Dosen Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Padang, dan diikuti oleh 29 peserta yang merupakan perwakilan terpilih siswa SMA/ sederajat dan Mahasiswa di Kota Padang pada bulan Februari di Dinas Kesehatan Kota Padang. Rata-rata usia peserta adalah 18 tahun, dengan komposisi 5 orang laki-laki (21,7%) dan 18 orang perempuan (78,3%). Sebanyak 52,2% peserta merupakan mahasiswa, sedangkan 47,8% lainnya adalah siswa SMA/ sederajat.

Hasil analisis pada Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta setelah mengikuti intervensi Program Kelas Edukasi. Berdasarkan skor *pre-test*, rata-rata nilai peserta adalah 75,2 dengan rentang 35 hingga 90 dari total skor maksimum 100. Setelah intervensi, nilai rata-rata *post-test* peserta meningkat menjadi 92,6 dengan rentang skor 80 hingga 100, menunjukkan peningkatan sebesar 17,4 poin. Secara statistik, rata-rata (*mean*) skor *pre-test* adalah 15,04 (SD=2,60), sedangkan rata-rata *post-test* meningkat menjadi 18,52 (SD=0,94). Penurunan standar deviasi dari *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa selain peningkatan pengetahuan secara umum, terdapat pula konsistensi dan homogenitas pemahaman peserta setelah edukasi diberikan. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* ($r=0,544$; $p=0,007$), dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta dengan

nilai awal *pre-test* yang lebih tinggi cenderung tetap menunjukkan hasil *post-test* yang tinggi, meskipun peningkatan terjadi secara merata di seluruh kelompok.

Selanjutnya, uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pre-test* dan *post-test* ($t = -6,80$; $p < 0,001$), dengan rata-rata selisih sebesar 3,48 poin. Hal ini mengonfirmasi bahwa Program Kelas Edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi.

Analisis lebih lanjut dilakukan terhadap enam topik edukasi dalam Program Kelas Edukasi yang meliputi pengetahuan umum tentang hipertensi pada remaja, faktor risiko hipertensi, gejala dan dampak hipertensi, pola makan dan diet untuk mencegah hipertensi, gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi, dan pengelolaan hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang bervariasi pada masing-masing aspek. Perubahan nilai dianalisis menggunakan *paired sample t-test*, dan disajikan dalam bentuk selisih rata-rata skor (*mean difference*), standar deviasi (SD), dan signifikansi (*p-value*).

Secara statistik, terdapat peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan ($p < 0,01$) terhadap lima dari enam topik edukasi yakni pengetahuan umum tentang hipertensi pada remaja, faktor risiko hipertensi, gejala dan dampak hipertensi, pola makan dan diet untuk mencegah hipertensi, serta pengelolaan hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa Program Kelas Edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja terkait hipertensi. Namun demikian, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada pemahaman peserta dalam aspek gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi sebelum dan sesudah intervensi Program Kelas Edukasi dilaksanakan ($p > 0,05$).

Kegiatan ini dibuka secara resmi oleh Kepala Dinas Kesehatan Kota Padang yang diwakili oleh Plt Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P). *Pre-test* diikuti oleh 24 peserta untuk mengukur pemahaman awal tentang definisi, faktor risiko, gejala dan dampak, cara pencegahan dan strategi pengelolaan hipertensi (Gambar 2).



Gambar 2. Foto Bersama Narasumber, Peserta, dan Pelaksana Kelas Edukasi

Materi pertama yang disampaikan berjudul “Hipertensi pada Remaja”, membahas definisi, prevalensi, faktor risiko, gejala, dampak, hingga strategi pencegahan dan pengendalian hipertensi pada remaja. Sementara itu, materi kedua berjudul “Keterkaitan Status Imun dan Infeksi terhadap Hipertensi” membahas aspek imunologi atau pertahanan tubuh terkait hipertensi untuk memperluas wawasan remaja tentang hipertensi. Setelah pemaparan kedua materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab secara interaktif bersama peserta sehingga memberikan kesempatan bagi mereka untuk lebih memahami materi yang disampaikan (Gambar 3).



Gambar 3. Pemaparan Materi Edukasi dan Sesi Diskusi

Sesi diskusi berlangsung secara interaktif dengan lima peserta (tiga siswa dan dua mahasiswa) yang aktif mengajukan pertanyaan. Pelaksanaan kegiatan diakhiri dengan pengisian *post-test* dan pemberian *doorprize* untuk peserta yang aktif selama kegiatan (Gambar 4). Pada tahap evaluasi ini terdapat 29 peserta hadir dan mengisi kuesioner *post-test*.



Gambar 4. Penyerahan *doorprize* untuk peserta yang aktif selama kegiatan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, Program Kelas Edukasi tentang hipertensi memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang definisi, faktor risiko, gejala dan dampak, cara pencegahan dan strategi pengelolaan hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan berdampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan peserta (Susyanti & Halim, 2020). Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perilaku sehat secara signifikan setelah intervensi promosi kesehatan berbasis edukasi sekolah (Drouka et al., 2023; Rosário et al., 2017). Pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang diterapkan dalam Program Kelas Edukasi ini memungkinkan para peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan yang relevan dengan gaya hidup dan realitas mereka sehari-hari (Payne, 2017). Model ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kesiapan remaja untuk mengadopsi perilaku hidup sehat guna mencegah hipertensi sejak dini.

Lebih lanjut, hasil persentase jawaban benar berdasarkan topik pertanyaan dalam kuesioner menunjukkan bahwa Program Kelas Edukasi meningkatkan pemahaman peserta terhadap hampir seluruh aspek terkait hipertensi yang meliputi pengetahuan umum tentang hipertensi pada remaja, faktor risiko hipertensi, gejala dan dampak hipertensi, pola makan dan diet untuk mencegah hipertensi, gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi, dan pengelolaan hipertensi. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek pola makan dan diet untuk mencegah dengan pertanyaan yang mencakup jenis makanan yang meningkatkan risiko hipertensi, diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*), jumlah konsumsi garam yang disarankan dalam diet, serta makanan apa yang mengandung lemak baik untuk tubuh. Selain itu, perubahan signifikan juga ditemukan pada peningkatan pengetahuan peserta tentang pengelolaan hipertensi, disusul oleh faktor risiko hipertensi, pengetahuan umum tentang hipertensi, serta gejala dan dampak hipertensi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa Program Kelas Edukasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja mengenai hipertensi. Keberhasilan Program Kelas Edukasi ini turut didukung oleh penggunaan media pembelajaran yang tepat, yang mempermudah penyampaian informasi, mendukung pencapaian tujuan edukatif, dan meningkatkan daya serap pesan oleh peserta. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maisa (2024) yang menemukan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta tentang higienitas tangan dan makanan setelah dilakukannya edukasi melalui pemaparan materi *PowerPoint* dengan metode ceramah yang disertai pengerjaan *worksheet* yang berisi soal-soal praktis bergambar (Maisa et al., 2024). Taufiq (2024) juga menemukan peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi pendidikan kesehatan melalui Inovasi Kelas Gizi yang melibatkan paparan materi *PowerPoint* yang berisi gambar dan animasi menarik serta pemanfaatan media *food model* selama sesi interaktif dengan peserta (Taufiq et al., 2024). Penelitian oleh Lukman menemukan bahwa penyampaian materi melalui metode ceramah yang

didukung oleh media audio visual memudahkan remaja dalam memahami informasi, sehingga pengetahuan mereka dapat meningkat secara signifikan (Lukman, M. et al., 2024). Intervensi edukasi kesehatan lain melalui media permainan juga terbukti meningkatkan pengetahuan anak dan remaja tentang gizi dalam upaya pencegahan obesitas (Mack et al., 2020).

Meskipun demikian, pengetahuan peserta tentang gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi termasuk pengetahuan tentang aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk mencegah dan menurunkan risiko hipertensi, tidak menunjukkan peningkatan skor rata-rata yang signifikan secara statistik setelah Program Kelas Edukasi. Hal ini menandakan bahwa aspek pengetahuan ini kemungkinan telah cukup diketahui oleh peserta sebelum intervensi edukasi dilaksanakan atau materi terkait topik ini belum sepenuhnya relevan dengan konteks kehidupan remaja. Menurut *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi internal tumbuh ketika individu merasa *autonomous* (mandiri), *competent* (mampu), dan *related* (terhubung secara sosial). Dalam konteks ini, keingintahuan remaja terhadap hipertensi merupakan manifestasi dari kebutuhan untuk merasa mampu mengontrol kesehatan mereka sendiri dan menjadi bagian dari masyarakat yang sadar akan pentingnya pencegahan penyakit (Ryan & Deci, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa ketika motivasi belajar berasal dari dalam diri, maka proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan hasilnya lebih bertahan lama. Oleh karena itu, menyelaraskan materi dan metode edukasi dengan rasa ingin tahu remaja menjadi kunci dalam menciptakan intervensi yang efektif dan berkelanjutan.

Tingginya partisipasi aktif peserta terlihat dari keterlibatan mereka dalam sesi diskusi dan tanya jawab bersama narasumber. Peserta mengajukan beragam pertanyaan terkait informasi tentang hipertensi yang mereka amati dari kehidupan sehari-hari bahkan pengalaman anggota keluarga sebagai penderita hipertensi sehingga tercipta interaksi dua arah yang memperdalam pemahaman sekaligus mencerminkan minat mereka terhadap materi. Pendekatan pembelajaran yang menghubungkan materi dengan pengalaman nyata terbukti secara signifikan meningkatkan pemahaman konsep dan membantu siswa lebih mudah mengingat informasi (Febrilia et al., 2025). Antusiasme peserta juga semakin tinggi dengan adanya pemberian *doorprize* sebagai *reward* bagi peserta yang aktif menjawab atau memberikan tanggapan, yang terbukti mampu mendorong partisipasi lebih luas dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Temuan ini selaras dengan penelitian oleh Amiruddin et al (2022) dan Sidin (2021), yang menunjukkan bahwa strategi edukatif disertai pemberian reward dapat meningkatkan motivasi belajar serta efektivitas peneplain materi kesehatan (Amiruddin et al., 2022; Sidin, 2021).

Untuk mendukung keberlanjutan program, disarankan adanya pembinaan lanjutan oleh peserta kepada siswa atau mahasiswa lain melalui wadah seperti Palang Merah Remaja (PMR), Palang Merah Indonesia (PMI), atau Unit Kegiatan Mahasiswa serupa, dengan pendampingan narasumber atau tenaga kesehatan di bawah koordinasi Dinas Kesehatan Kota. Kegiatan lanjutan dapat diawali dengan skrining tekanan darah, diikuti dengan edukasi berbasis permainan dan demonstrasi kelompok

menggunakan metode *Emotional Demonstration* (Emo-Demo). Metode ini bersifat partisipatif dan emosional, dirancang untuk menyampaikan pesan kesehatan secara menarik dan mudah diingat. Pendekatan ini dikembangkan berdasarkan *Behaviour Centered Design* (BCD), yang menekankan pentingnya unsur kejutan, kebaruan, dan inspirasi dalam mendorong perubahan perilaku (Aunger & Curtis, 2016). Pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan kesehatan berperan sebagai faktor determinan dalam perubahan perilaku, yang pada akhirnya dapat menurunkan risiko penyakit dan mendorong penerapan gaya hidup sehat (Safiri & Ayubi, 2017). Pengetahuan menjadi fondasi dalam pembentukan perilaku kesehatan yang berkelanjutan, serta merupakan salah satu kunci utama dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan terarah terbukti sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mengarah pada perubahan perilaku yang konstruktif (Biran et al., 2014). Secara umum, intervensi pendidikan kesehatan merupakan strategi yang dirancang untuk menciptakan perubahan pada tingkat individu maupun masyarakat melalui peningkatan wawasan, sikap, dan praktik terkait kesehatan (Sari & Mahmudah 2022).

Dengan demikian, edukasi kesehatan tidak hanya berperan dalam meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik terkait tindakan preventif dan promotif. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi pada remaja menjadi bukti nyata bahwa penyampaian materi edukatif berdampak signifikan terhadap peningkatan kapasitas individu dalam memahami isu kesehatan tertentu. Oleh karena itu, intervensi pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan menurunkan risiko kejadian hipertensi pada kelompok usia muda.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa intervensi ini melalui Program Kelas Edukasi untuk pencegahan hipertensi pada remaja di Kota Padang telah terlaksana dengan baik. Antusiasme dan partisipasi aktif dari seluruh peserta menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini efektif dan menarik bagi remaja. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan terkait pengetahuan remaja tentang definisi, faktor risiko, gejala dan dampak, pola makan dan diet, serta strategi pengelolaan hipertensi, yang diharapkan dapat berkontribusi dalam penurunan prevalensi hipertensi pada remaja di kota Padang. Temuan ini menegaskan efektivitas pendekatan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan pada kelompok remaja.

Diharapkan kegiatan edukasi ini dapat dilakukan dengan cakupan peserta lebih luas di Provinsi Sumatera Barat. Selain itu, untuk memperkuat dampak program ini, disarankan agar dilakukan program pembinaan berkala yang melibatkan pihak sekolah dan universitas secara institusi bersama Dinas Kesehatan. Pembinaan berkelanjutan akan difokuskan pada komunitas kesehatan di

sekolah seperti Palang Merah Remaja (PMR) dan Palang Merah Indonesia (PMI) yang ada di tingkat universitas untuk membantu peserta dalam memperdalam pengetahuan remaja, sekaligus mempersiapkan mereka untuk menjadi fasilitator mandiri dalam memberikan penyuluhan dan teladan perilaku di lingkungan sekitarnya.

Peran siswa dan mahasiswa sangat penting dalam upaya pencegahan hipertensi pada remaja. Berdasarkan hasil kegiatan ini, disarankan agar ke depannya dibentuk kader remaja sebagai fasilitator kesehatan yang dapat secara rutin melakukan sesi berbagi informasi kepada teman sebaya maupun masyarakat sekitar terkait upaya pencegahan hipertensi. Strategi ini diharapkan mampu menciptakan agen perubahan yang menyebarluaskan informasi, menjadi teladan perilaku hidup sehat, dan secara berkelanjutan berkontribusi dalam menurunkan prevalensi hipertensi di kalangan remaja.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pelaksana Program Kelas Edukasi dari Departemen Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Padang (FK UNP), mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kota Padang khususnya Kepala Dinas Kesehatan Kota Padang, Plt Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), dan seluruh anggota seksi Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kesehatan Jiwa, dan Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif (P2PTM Keswa dan Napza) Dinas Kesehatan Kota Padang atas terselenggaranya kegiatan edukasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dekan FK UNP atas penugasan dalam kegiatan ini, serta kepada Tim Dosen dan mahasiswa Departemen Kedokteran FK UNP, serta seluruh peserta kegiatan atas partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Amiruddin, A., Sarah, D. M., Vika, A. I. V., Hasibuan, N., Sipahutar, M. S., & Simamora, F. E. M. (2022). Pengaruh Pemberian Reward dan Punishment Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(01), 210–219. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i01.1596>
- Angesti, A. N., Triyanti, T., & Sartika, R. A. D. (2018). Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 1–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.41>
- Aunger, R., & Curtis, V. (2016). Behaviour Centred Design: Towards an applied science of behaviour change. *Health Psychology Review*, 10(4), 425–446. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1219673>
- Biran, A., Schmidt, W.-P., Varadharajan, K. S., Rajaraman, D., Kumar, R., Greenland, K., Gopalan, B., Aunger, R., & Curtis, V. (2014). Effect of a behaviour-change intervention on handwashing with soap in India (SuperAmma): A cluster-randomised trial. *The Lancet Global Health*, 2(3), e145–e154. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(13\)70160-8](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(13)70160-8)
- Budhiana, J., Dewi, R., Huda, A., & Hasibuan, S. H. (2025). Efektivitas edukasi dan simulasi bencana terhadap persepsi serta kesiapsiagaan remaja. *Media Karya Kesehatan*, 8(1).
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2022). *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2022*.
- Drouka, A., Brikou, D., Causeret, C., Al Ali Al Malla, N., Sibalo, S., Ávila, C., Alcat, G., Kapetanakou, A. E., Gurviez, P., Fellah-Dehiri, N., Masson, M., Kontogianni, M. D., &

- Yannakoulia, M. (2023). Effectiveness of School-Based Interventions in Europe for Promoting Healthy Lifestyle Behaviors in Children. *Children*, 10(10), 1676. <https://doi.org/10.3390/children10101676>
- Ermianti, E., Widiastih, R., Emaliyawati, E., Sutini, T., & Srimurni, N. A. (2025). Edukasi pada remaja sebagai upaya meningkatkan pengetahuan tentang tablet tambah darah (TTD). *Media Karya Kesehatan*, 8(1).
- Febrilia, S., Nurjannah, N., Haeruddin, H., & N. Laratu, W. (2025). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Pengalaman Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa Berbantuan Physics Education Technology Interactive Simulation Pada Materi Fluida Statis. *JPFT (Jurnal Pendidikan Fisika Tadulako Online)*, 12(1), 63–68. <https://doi.org/10.22487/jpft.v12i1.3402>
- Gunagi, P., & Harikanth, D. R. (2023). Assessment of knowledge of hypertension and its risk factors among urban school children of Belagavi: A cross-sectional study. *International Journal Of Community Medicine and Public Health*, 10(5), 1811–1816. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20231278>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 Potret Indonesia Sehat*.
- Leiba, A., Fishman, B., Twig, G., Gilad, D., Derazne, E., Shamiss, A., Shohat, T., Ron, O., & Grossman, E. (2019). Association of Adolescent Hypertension with Future End-stage Renal Disease. *JAMA Internal Medicine*, 179(4), 517. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.7632>
- Lukman, M., Yamin, A., & Mulya, A. P. (2024). Pendidikan kesehatan STUNTGUARDS: Pencegahan stunting melalui pemahaman terkait gizi dan dampak pernikahan dini pada remaja. *Media Karya Kesehatan*, 7(1).
- Mack, I., Reiband, N., Etges, C., Eichhorn, S., Schaeffeler, N., Zurstiege, G., Gawrilow, C., Weimer, K., Peeraully, R., Teufel, M., Blumenstock, G., Giel, K. E., Junne, F., & Zipfel, S. (2020). The Kids Obesity Prevention Program: Cluster Randomized Controlled Trial to Evaluate a Serious Game for the Prevention and Treatment of Childhood Obesity. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4), e15725. <https://doi.org/10.2196/15725>
- Maisa, B. A., Taufiq, Z., Nindrea, R. D., Ranza, F. R., Zam, Z. S. R., Harahap, M. L. Q., Tanu, F. E. M., & Volasoohy, N. S. (2024). Pembinaan Higienitas Tangan dan Makanan Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(4), 1547–1556. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i4.1033>
- Octafyananda, D., & Berliana, N. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Hipertensi Pada Remaja*. 3.
- Payne, Y. A. (2017). Participatory Action Research. In B. S. Turner (Ed.), *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Social Theory* (1st ed., pp. 1–15). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118430873.est0272>
- Putra Surya, D., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 107–119. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4400>
- Rahma, N. D., Ajda, S. A., Hapsari, T., & Nufus, W. (2021). Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 1–9. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i3.1863>
- Robinson, C. H., & Chanchlani, R. (2022). High Blood Pressure in Children and Adolescents: Current Perspectives and Strategies to Improve Future Kidney and Cardiovascular Health. *Kidney International Reports*, 7(5), 954–970. <https://doi.org/10.1016/j.ekir.2022.02.018>
- Rosário, R., Araújo, A., Padrão, P., Lopes, O., Moreira, A., Pereira, B., & Moreira, P. (2017). Health Promotion Intervention to Improve Diet Quality in Children: A Randomized Trial. *Health Promotion Practice*, 18(2), 253–262. <https://doi.org/10.1177/1524839916634096>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (Eds.). (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Safiri, S., & Ayubi, E. (2017). Relationship between parental hypertension and cardiometabolic risk factors in adolescents: Methodological issues. *The Journal of Clinical Hypertension*, 19(8), 824–824. <https://doi.org/10.1111/jch.13036>

- Sari, D. P., & Mahmudah, N. (2022). Edukasi Gejala dan Bahaya Hipertensi pada Siswa SMAN15 Jakarta Utara. *Kami Mengabdi*, 2(2), 20–24. <https://doi.org/10.52447/km.v2i2.6509>
- Sesay, U., & Gebru, G. N. (2023). Evaluation of a Hypertension Surveillance System, Kenema Government Hospital, Sierra Leone, 2021. *Preventing Chronic Disease*, 20, 220230. <https://doi.org/10.5888/pcd20.220230>
- 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>
- Sidin, S. A. (2021). *The Application of Reward and Punishment in Teaching Adolescents*: Ninth International Conference on Language and Arts (ICLA 2020), Padang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210325.045>
- Suh, S. H., Song, S. H., Choi, H. S., Kim, C. S., Bae, E. H., Ma, S. K., & Kim, S. W. (2021). Parental educational status independently predicts the risk of prevalent hypertension in young adults. *Scientific Reports*, 11(1), 3698. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-83205-0>
- Susyanti, A. M., & Halim, H. (2020). Strategi Pencegahan Pernikahan Usia Dini melalui Penerapan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Di SMK Negeri 1 BULUKUMBA. *Jurnal Administrasi Negara*, 26(2), 114–137. <https://doi.org/10.33509/jan.v26i2.1249>
- Syafni, A., & Wijayanti, H. S. (2015). Hubungan Konsumsi Western Fast Food dengan Hipertensi pada Remaja di SMA N 1 Semarang. *Journal of Nutrition College*, 4(4), 358–364. <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i4.10111>
- Taufiq, Z., Maisa, B. A., Nindrea, R. D., Elsaputri, N., Volasoo, N. S., Tanu, F. E. M., & Aprillia, A. (2024). Inovasi Kelas Gizi dalam Praktik Pemberian Makanan Pendamping ASI di Nagari Pilubang Lima Puluh Kota. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(4), 1538–1546. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i4.1034>
- Vannesia Uryani. (2016). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Upaya Pencegahan Hipertensi di Balai Pengobatan Umum Puskesmas Andalas Padang*. Universitas Andalas.
- Vasudevan, A., Thomas, T., Kurpad, A., & Sachdev, H. S. (2022). Prevalence of and Factors Associated with High Blood Pressure Among Adolescents in India. *JAMA Network Open*, 5(10), e2239282. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.39282>
- Zhou, H., Li, S., Wang, X., Chen, Z., Zhang, L., Shao, L., Tian, Y., Yu, J., Zheng, C., Chen, L., Cao, X., & Wang, Z. (2022). The prevalence of hypertension in Chinese adolescents aged 15–17 years: A comparison of different criteria. *The Journal of Clinical Hypertension*, 24(4), 378–384. <https://doi.org/10.1111/jch.14462>