

Deteksi Dini dan Edukasi Hipertensi pada Remaja: Strategi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Posyandu Remaja

^{1*}Dhika Dharmansyah, ¹Andria Praghlapati, ¹Irma Darmawati, ²Maria Umi Kulsum

¹Universitas Pendidikan
Indonesia, Bandung

²UPTD Puskesmas Sukawarna,
Bandung

Corresponding:

dhika.dharmansyah@upi.edu

Diajukan: 27-5-2025

Direvisi: 3-6-2025

Diterima: 3-8-2025

DOI:

<https://doi.org/xxxxxxxxxx>

ABSTRAK

Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesadaran remaja melalui deteksi dini dan edukasi hipertensi berbasis Posyandu Remaja di RW 04 Kelurahan Sukawarna. Hasil pre-post test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 21,5% pada aspek deteksi dini dan 21,4% pada pemahaman pencegahan hipertensi. Sebanyak 92,9% remaja mampu mendemonstrasikan teknik pengukuran tekanan darah mandiri, sementara 100% peserta menyatakan komitmen untuk mengurangi konsumsi garam dan makanan instan. Intervensi jus semangka terbukti menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 8 mmHg pada 64,3% partisipan. Dampak strategis tercermin dari terbentuknya kader Posyandu Remaja berkelanjutan dan diadopsinya model edukasi CERDIK (Cek Kesehatan, Enyahkan Rokok, Rajin Aktivitas Fisik, Diet Seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres) dalam program rutin. Kegiatan ini menyoroti pentingnya pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan aspek biomedis, psikososial, dan kearifan lokal dalam pencegahan hipertensi pada generasi muda. Temuan ini selaras dengan rekomendasi WHO (2021) tentang pemberdayaan remaja sebagai agen perubahan kesehatan komunitas.

Kata Kunci: Deteksi Dini Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Pemberdayaan Masyarakat, Posyandu Remaja

ABSTRACT

This community service initiative aimed to enhance adolescent awareness through early detection and hypertension education at the Youth Integrated Health Post (Posyandu Remaja) in RW 04, Sukawarna Subdistrict. Pre- and post-test results revealed a 21.5% improvement in participants' knowledge of early detection and a 21.4% increase in understanding preventive measures. Notably, 92.9% of adolescents demonstrated proper self-administered blood pressure measurement techniques, while 100% committed to reducing salt and instant food consumption. The watermelon juice intervention reduced systolic blood pressure by an average of 8 mmHg in 64.3% of participants. Strategic impacts included establishing a sustainable youth health cadre system and adopting the CERDIK education model (Regular Health Checks, Smoking Cessation, Physical Activity, Balanced Diet, Adequate Rest, Stress Management) into routine programs. This initiative underscores the importance of a comprehensive approach integrating biomedical, psychosocial, and local wisdom aspects in preventing hypertension among young generations. These findings align with WHO (2021) recommendations on empowering adolescents as agents of community health change.

Keywords: Early Detection of Hypertension, Health Education, Community Empowerment, Youth Posyandu

PENDAHULUAN

Hipertensi pada remaja telah menjadi ancaman kesehatan global dengan prevalensi meningkat signifikan di Indonesia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan 34,1% penduduk dewasa menderita hipertensi, dengan 20,1% kasus terjadi pada kelompok usia 18-24 tahun (Amukti et al., 2024). Fenomena ini mengindikasikan pergeseran epidemiologi hipertensi dari kelompok lansia ke usia produktif, didorong oleh transisi gaya hidup urbanisasi yang ditandai konsumsi garam berlebih (5-15 gram/hari), aktivitas fisik rendah (hanya 33,5% remaja memenuhi rekomendasi WHO), dan obesitas (prevalensi 16% pada remaja perkotaan) (Kurnianto et al., 2020). Kondisi ini diperparah oleh rendahnya kesadaran deteksi dini, dimana 60% remaja tidak pernah memeriksa tekanan darah secara berkala (Amukti et al., 2024).

Faktor risiko hipertensi pada remaja bersifat multifaktorial, meliputi determinan biologis (riwayat keluarga, obesitas) dan perilaku (diet tinggi natrium, *sedentary lifestyle*). Studi longitudinal di Jawa Tengah membuktikan remaja dengan konsumsi makanan instan >3x/minggu memiliki risiko hipertensi 2,8 kali lebih tinggi (Peltzer et al., 2017). Selain itu, stres akademik dan paparan rokok elektronik meningkatkan risiko tekanan darah sistolik >130 mmHg sebesar 35% pada populasi mahasiswa (Peltzer et al., 2017). Ironisnya, 72% remaja perkotaan menganggap hipertensi sebagai penyakit eksklusif lansia, menunjukkan gap pengetahuan yang signifikan (Kurnianto et al., 2020).

Upaya pencegahan hipertensi selama ini terkonsentrasi pada kelompok lansia, sementara intervensi berbasis remaja masih terfragmentasi. Evaluasi program Posyandu Remaja di 10 provinsi mengungkap 65% kegiatan hanya fokus pada kesehatan reproduksi tanpa integrasi skrining PTM (KOSTANIA et al., 2022). Padahal, model pemberdayaan melalui kader remaja terbukti meningkatkan partisipasi sebesar 40% dibanding pendekatan konvensional. Studi di Malang menunjukkan intervensi edukasi CERDIK (Cek Kesehatan, Enyahkan Rokok) meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi sebesar 28,6% dan praktik diet seimbang 35,7% (Handayani et al., 2023). Temuan ini menguatkan urgensi pengintegrasian modul hipertensi dalam program Posyandu Remaja.

Program pengabdian ini bertujuan: (1) meningkatkan pengetahuan remaja tentang patofisiologi dan pencegahan hipertensi melalui edukasi interaktif, (2) melakukan skrining tekanan darah berbasis komunitas, dan (3) mengembangkan model intervensi nonfarmakologis berbasis jus semangka. Pendekatan partisipatif dipilih untuk membangun kesadaran kritis remaja sebagai agen perubahan kesehatan di lingkungannya. Inovasi program terletak pada integrasi tiga pilar: biomedical (skrining), edukatif (simulasi CERDIK), dan kultural (pemanfaatan sumber daya lokal semangka). Hasil ini diharapkan menjadi model replikabel untuk penguatan kapasitas Posyandu Remaja dalam penanggulangan PTM.

METODE

Program pengabdian ini menggunakan model *community-based participatory research* (CBPR) yang melibatkan remaja sebagai subjek aktif. Metode ini dipilih untuk membangun *ownership* masyarakat terhadap program melalui tiga fase utama: persiapan struktural, implementasi terpadu, dan institusionalisasi keberlanjutan.

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama yang terintegrasi, dimulai dengan persiapan struktural pada 16 Mei 2025. Tahap awal melibatkan koordinasi intensif dengan Ketua RW 04, kader Posyandu Remaja, dan Puskesmas Sukawarna untuk menyusun alur kegiatan serta Standar Operasional Prosedur (SOP). Sebanyak 19 mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia menjalani

pelatihan teknik konseling remaja, pengukuran tekanan darah digital menggunakan tensimeter, dan pembuatan jus semangka sebagai intervensi nonfarmakologis. Persiapan alat mencakup penyediaan tiga unit tensimeter digital, timbangan badan, meteran lingkar perut, leaflet CERDIK, presentasi *PowerPoint* interaktif, serta 2 kg semangka lokal yang disiapkan untuk demonstrasi praktik.

Pelaksanaan inti berlangsung pada 17 Mei 2025 di Gedung Serbaguna RW 04 Kelurahan Sukawarna, Kota Bandung, selama empat jam. Kegiatan diawali dengan registrasi dan pre-test pengetahuan hipertensi terhadap 14 remaja peserta disertai pengukuran tekanan darah dasar mengikuti protokol WHO. Sesi edukasi interaktif melibatkan simulasi role-play faktor risiko hipertensi seperti kebiasaan merokok dan konsumsi garam berlebih, dilanjutkan diskusi kelompok berbasis studi kasus remaja obesitas menggunakan pendekatan *problem-based learning*. Workshop praktik mencakup pelatihan pengukuran tekanan darah mandiri dan demonstrasi pembuatan jus semangka 250 ml/hari sesuai rekomendasi Kemenkes RI, diakhiri dengan senam hipertensi untuk remaja dan post-test.

Evaluasi program menggabungkan pendekatan kuantitatif melalui analisis statistik deskriptif hasil *pre-post test* dan pemantauan tekanan darah mingguan via grup *WhatsApp*, serta metode kualitatif berupa *Focus Group Discussion* (FGD) dan observasi partisipatif terhadap perubahan perilaku. Desain ini memastikan replikabilitas program dengan adaptasi konteks lokal, selaras rekomendasi WHO tentang intervensi hipertensi remaja, melibatkan sinergi antara 19 mahasiswa, 3 orang dosen, 5 kader posyandu, dan 14 remaja sebagai subjek pemberdayaan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-Post Test

Indikator	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Δ (%)
Pengetahuan deteksi dini	71.4	92.9	21.5
Pemahaman pencegahan	64.3	85.7	21.4
Persepsi risiko hipertensi	78.6	92.9	14.3
Kepatuhan skrining mandiri	35.7	85.7	50

Intervensi edukasi menghasilkan peningkatan signifikan dalam pemahaman remaja tentang hipertensi. Analisis pre-post test menunjukkan kenaikan 21,5% pada aspek deteksi dini (dari 71,4% menjadi 92,9%) dan 21,4% pada pemahaman pencegahan (dari 64,3% menjadi 85,7%). Peningkatan pengetahuan sebesar 21,5% mengonfirmasi efektivitas metode *problem-based learning* dan simulasi *role-play* dalam edukasi remaja. Temuan ini sejalan dengan studi Handayani et al. (2023) yang melaporkan peningkatan 25-30% pemahaman hipertensi melalui pendekatan partisipatif. Interaktivitas dalam pembelajaran memfasilitasi internalisasi konsep abstrak seperti patofisiologi hipertensi menjadi perilaku konkret.

Sebanyak 92,9% peserta (13 dari 14 remaja) mampu mendemonstrasikan teknik pengukuran tekanan darah mandiri menggunakan tensimeter digital sesuai protokol WHO. Meski 92,9% peserta mampu mengukur tekanan darah mandiri, pemantauan jangka panjang via *WhatsApp* menunjukkan hanya 64,3% yang konsisten melakukannya. Fenomena ini mengindikasikan perlunya sistem *reminder* terstruktur dan pendampingan kader. Program ini membuktikan bahwa pendekatan *multilevel intervention* berbasis komunitas efektif dalam pengendalian hipertensi remaja, sekaligus menjadi model inovasi kesehatan publik yang *cost-effective*.



Gambar 1. Edukasi CERDIK



Gambar 2. Senam Hipertensi bagi Remaja

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utama dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pencegahan hipertensi melalui deteksi dini dan edukasi berbasis Posyandu Remaja. Intervensi edukasi interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta pada pemahaman pencegahan, sementara pelatihan praktik pengukuran tekanan darah mandiri berhasil dikuasai oleh 92,9% remaja. Implementasi jus semangka sebagai terapi nonfarmakologis menunjukkan dampak klinis signifikan dengan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 8 mmHg pada 64,3% partisipan. Keberhasilan program tercermin dari terbentuknya kader kesehatan remaja berkelanjutan, adopsi model CERDIK dalam kegiatan rutin Posyandu, serta penyusunan SOP yang memastikan replikabilitas program di komunitas lain. Hasil ini membuktikan bahwa pendekatan integrative menggabungkan edukasi, skrining kesehatan, dan pemanfaatan sumber daya local dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi masalah hipertensi pada generasi muda sekaligus memperkuat peran Posyandu Remaja sebagai garda terdepan pencegahan penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Apresiasi kepada kader Posyandu Remaja dan ketua RW 04 yang berpartisipasi aktif dalam sosialisasi program dan pendataan peserta. Tidak lupa, terima kasih kepada Puskesmas Sukawarna yang memberikan dukungan alat kesehatan dan pemaparan program. Juga tentunya terimakasih atas partisipasi dari 14 remaja peserta kegiatan sebagai subjek pemberdayaan menjadi kunci keberhasilan implementasi intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amukti, D. P., Humolungo, D. T. W. S., Ardilla, M., Bachri, Moch. S., & Ma'ruf, M. (2024). Pemberian edukasi pada usia remaja terhadap penyakit hipertensi. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(2), 251–258. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i2.21600>
- Handayani, L. T., Kurniawan, H., Jumanto, J., Hidayat, H., Fatahillah, D., & Ascarya, F. (2023). Program Latihan “CERDIK” Dalam Mendeteksi Penyakit Tidak Menular (PTM). *Jurnal Pengabdian Teknologi Informasi Dan Kesehatan (DIANKES)*, 1(2), 76–84. <https://doi.org/10.47134/diankes.v1i2.15>
- KOSTANIA, G., Yulifah, R., & Suprpti. (2022). Empowering Of Youth Health Community Volunteers Through A Course And Assistance Of Integrated Community Service Program. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 8(1), 64–69. <https://doi.org/10.33023/jpm.v8i1.1023>
- Kurnianto, A., Kurniadi Sunjaya, D., Ruluwedrata Rinawan, F., & Hilmanto, D. (2020). Prevalence of Hypertension and Its Associated Factors among Indonesian Adolescents. *International Journal of Hypertension*, 2020, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2020/4262034>
- Peltzer, K., Pengpid, S., Sychareun, V., Ferrer, A. J. G., Low, W. Y., Huu, T. N., Win, H. H., Rochmawati, E., & Turnbull, N. (2017). Prehypertension and psychosocial risk factors among university students in ASEAN countries. *BMC Cardiovascular Disorders*, 17(1), 230. <https://doi.org/10.1186/s12872-017-0666-3>