

## PENCEGAHAN FAKTOR RISIKO HIPERTENSI YANG DAPAT DIMODIFIKASI PADA REMAJA

Oliva Suyen Ningsih<sup>1\*</sup>, Yuliana suryati<sup>2</sup>, Fransiska Yuniati Demang<sup>3</sup>,  
Maria Imelda Egar<sup>4</sup>, Derfiana Maria Idu<sup>5</sup>, Efifania Lestari Mihen<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Prodi Keperawatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Indonesia  
[osningsih@gmail.com](mailto:osningsih@gmail.com)<sup>1</sup>, [syulty12@gmail.com](mailto:syulty12@gmail.com)<sup>2</sup>, [yuni120509@gmail.com](mailto:yuni120509@gmail.com)<sup>3</sup>, [egarimelda@gmail.com](mailto:egarimelda@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[derfinabahagiaidu@gmail.com](mailto:derfinabahagiaidu@gmail.com)<sup>5</sup>, [fannymihen.2001@gmail.com](mailto:fannymihen.2001@gmail.com)<sup>6</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Hipertensi pada remaja dapat meningkatkan mortalitas dan morbiditas yang mempengaruhi penurunan produktivitas pada remaja. Prevalensi hipertensi pada remaja semakin meningkat tanpa disadari oleh remaja. Kegiatan ini bertujuan mengidentifikasi remaja yang memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi, faktor risiko hipertensi dan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai hipertensi. Metode yang digunakan mencakup *screening* hipertensi dan faktor risiko serta penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah remaja pada Sekolah Menengah Kejuruan Karya Ruteng berjumlah 44 orang. Hasil yang telah dicapai teridentifikasi remaja yang mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak 13 orang (29,5%). Peningkatan tekanan darah pada remaja berhubungan dengan beberapa faktor risiko antara lain berat badan lebih 7 orang (15,9%), obesitas 2 orang (4,5%), merokok 10 orang (22,7%), kurangnya olahraga teratur 40 orang (90,9%), konsumsi alkohol 14 orang (31,8%), durasi tidur tidak adekuat 17 orang (38,6%), kurang mengkonsumsi sayur dan buah 22 orang (50%). Hasil evaluasi dengan menggunakan metode *posttest* menunjukkan 90% remaja telah memiliki pengetahuan tentang manajemen hipertensi dan pencegahannya.

**Kata Kunci:** hipertensi; faktor risiko; remaja.

**Abstract:** *Hypertension in adolescents can increase mortality and morbidity which affects the decline in productivity in adolescents. The prevalence of hypertension in adolescents is increasing without realizing it. This activity aims to identify adolescents who have a high risk of experiencing hypertension, risk factors, and increase adolescent knowledge about hypertension. The method used includes screening for hypertension, risk factors, and health education about hypertension. Partners involved in this activity are 44 youths at the Karya Ruteng Vocational High School. The results achieved identified adolescents who experienced an increase in blood pressure of 13 people (29.5%). Increased blood pressure in adolescents is associated with several risk factors, including being overweight seven people (15.9%), obesity two people (4.5%), smoking 10 people (22.7%), lack of regular exercise 40 people (90.9%), alcohol consumption 14 people (31.8%), inadequate sleep duration 17 people (38.6%), less consumption of vegetables and fruit, 22 people (50%). The results of the evaluation using the posttest method showed that 90% of adolescents had knowledge about hypertension management and prevention.*

**Keywords:** *hypertension; risk factors; adolescents.*



#### Article History:

Received: 01-07-2022

Revised : 31-07-2022

Accepted: 01-08-2022

Online : 29-08-2022



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Peningkatan tekanan darah atau hipertensi pada anak-anak dan remaja adalah masalah kesehatan yang sedang berkembang dan sering kali diabaikan. Anak-anak dan remaja harus dilakukan *screening* mulai usia 3 tahun atau setiap kunjungan jika ada faktor risiko. *Screening* dan pemantauan tekanan darah dilakukan untuk mengkonfirmasi hipertensi pada anak-anak dan remaja. Hipertensi primer menjadi penyebab paling umum hipertensi pada anak-anak dan remaja yang sebagian besar disebabkan oleh obesitas (Anyaeabu, Elizabeth; Dharnidharka, 2014; Riley et al., 2018). Dampak lebih lanjut dari peningkatan tekanan darah atau hipertensi pada remaja adalah meningkatnya morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskuler di usia dewasa (Yang et al., 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bermitrakan remaja pada Sekolah Menengah Kejuruan Karya Ruteng. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Pada masa remaja perubahan gaya hidup dan kebiasaan menyebabkan remaja rentan terhadap penyakit salah satunya hipertensi (Pardede & Sari, 2018). Berdasarkan hasil obeservasi remaja di kabupaten Manggarai sebagian memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan kurang mengonsumsi sayuran dan buah serta kurang aktivitas fisik.

Perubahan gaya hidup pada remaja seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, kualitas tidur yang kurang baik, dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan remaja memiliki risiko mengalami hipertensi (Shaumi & Achmad, 2019). Berdasarkan hasil pengamatan terhadap beberapa remaja Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Manggarai menunjukkan bahwa sebagian besar remaja laki-laki memiliki kebiasaan merokok dan minum alkohol saat berkumpul bersama teman. Selain itu, selama pandemi Covid-19, sebagian besar remaja menghabiskan waktu luangnya dengan bermain *handphone* yang membuat mereka kurang melakukan aktifitas fisik dan memiliki kualitas tidur yang buruk karena bermain *handphone* sampai larut malam. Perubahan gaya hidup seperti ini tidak disadari oleh remaja sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang menjadi faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler dan gagal ginjal diseluruh dunia. Hipertensi juga berkontribusi terhadap meningkatnya angka kesakitan dan kematian (Song et al., 2019). Hipertensi biasanya terjadi pada usia dewasa namun semakin banyak anak-anak dan remaja yang mengalami hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi pada anak-anak dan remaja sering merupakan masalah kesehatan yang berkembang saat ini dan sering diabaikan. Sebuah studi yang dilakukan oleh CDC (*Centers For Disease Control*) melaporkan bahwa 1 dari 25 remaja yang berusia 12-19 tahun mengalami hipertensi dan 1 dari 10 mengalami peningkatan tekanan darah

(prehipertensi) (CDC, 2020). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada remaja semakin meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh (Kurnianto et al., 2020) menemukan bahwa dari 1200 remaja, sebanyak 8% remaja mengalami hipertensi dan 12,2% dengan peningkatan tekanan darah (prehipertensi). Penelitian yang juga dilakukan pada beberapa sekolah menengah atas di Depok menunjukkan sebanyak 42.4% remaja mengalami hipertensi (Angesti et al., 2018). Di Provinsi Nusa Tenggara Timur, sebanyak 11,54 yang mengalami hipertensi berasal dari kelompok usia 18-24 tahun dan yang rutin melakukan pengukuran tekanan darah hanya sebesar 3,21% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019) .

Hipertensi pada remaja terjadi akibat gaya hidup dan perubahan perilaku. Pada remaja dengan usia lebih dari 13 tahun peningkatan tekanan darah (prehipertensi) didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 120-129 mmHg dan diastolik kurang dari 80mmHg. Hipertensi pada remaja didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 130 mmHg atau diastolik 90 mmHg atau lebih. Penelitian yang dilakukan oleh (Kurnianto et al., 2020) melaporkan bahwa beberapa faktor risiko terjadinya hipertensi pada remaja adalah jenis kelamin, riwayat keluarga dengan hipertensi, aktivitas fisik, manajemen stress, durasi tidur, kebiasaan merokok dan status nutrisi. Beberapa faktor risiko tersebut terdapat faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain aktivitas fisik, manajemen stress, durasi tidur, kebiasaan merokok dan status nutrisi.

Hipertensi pada remaja merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan karena dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas dan dapat menurunkan produktifitas pada remaja. Namun sebagian besar remaja tidak menyadari bahwa gaya hidup dan kebiasaan mereka seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, durasi tidur yang tidak adekuat merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada remaja. Selain itu sebagian besar remaja belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko dan dampak lebih lanjut dari hipertensi. Oleh karena itu sebagai upaya pencegahan hipertensi pada remaja maka perlu dilakukan *screening* tekanan darah pada remaja dan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi. *Screening* tekanan darah dilakukan untuk mendeteksi lebih awal remaja yang beresiko tinggi mengalami prehipertensi dan hipertensi sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan melalui perubahan perilaku. Pendidikan kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko dan dampak lebih lanjut dari hipertensi. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja diharapkan terjadi perubahan perilaku remaja dalam pengendalian faktor risiko hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam mengontrol faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi.

## B. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada remaja Sekolah Menengah Atas yang terdapat dikabupaten Manggarai yaitu di SMK Karya Ruteng yang berjumlah 44 siswa pada tanggal 2 Juni 2022. Kegiatan yang dilakukan mencakup *screening* hipertensi dan faktor risiko hipertensi serta penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak lebih lanjut dari hipertensi dan manajemen gaya hidup untuk mencegah hipertensi. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut

### 1. Pra Kegiatan: *screening* hipertensi pada remaja

*Screening* hipertensi bertujuan untuk mengetahui risiko hipertensi pada remaja. Luaran dari hasil *screening* hipertensi adalah teridentifikasi tekanan pada remaja dan teridentifikasi faktor risiko hipertensi. *Screening* hipertensi dan faktor risiko hipertensi meliputi pengukuran tekanan darah dan pengkajian faktor risiko seperti kebiasaan merokok, minum minuman beralkohol dan kurang aktivitas fisik, asupan makanan yang tinggi garam, durasi tidur yang tidak adekuat dan obesitas. Instrumen yang digunakan untuk *screening* hipertensi dan faktor risiko hipertensi adalah kuisioner *screening* risiko hipertensi dan alat bantu tensi meter dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah, timbangan untuk menimbang berat badan, dan alat untuk mengukur tinggi badan

### 2. Penyuluhan Kesehatan

Setelah *screening* risiko hipertensi dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, penyebab, faktor risiko tanda dan gejala, dampak lebih lanjut dari hipertensi dan manajemen gaya hidup untuk mencegah hipertensi. Luaran dari hasil penyuluhan kesehatan adalah remaja memiliki pengetahuan mengenai hipertensi, penyebab, faktor risiko tanda dan gejala dan manajemen gaya hidup untuk mencegah hipertensi dan dalam jangka panjang terjadi perubahan perilaku.

### 3. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi keaktifan siswa selama kegiatan penyuluhan berlangsung dan pemahaman siswa terhadap materi penyuluhan yang diberikan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. *Screening* Risiko Hipertensi

Kegiatan pengabdian kami dilakukan pada remaja di SMK Karya Ruteng. Kegiatan ini diawali dengan *screening* risiko hipertensi pada remaja. Pada tahap awal *screening* dilakukan penimbangan berat badan dan mengukur tinggi badan untuk menentukan indeks massa tubuh remaja. Hasil indeks massa tubuh (IMT) remaja dikategorikan berat badan kurang (IMT <18.5), normal (IMT 18.5-22.9), berat badan lebih (IMT 23-24.9),

obesitas (25-29.9). Pada tahap selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah. Hasil pengukuran tekanan darah dikategorikan 2 yaitu terjadi peningkatan tekanan darah jika tekanan darah sistolik 120-129 mmHg dan diastolik < 80 mmHg dan tidak terjadi peningkatan tekanan darah /tekanan darah normal jika sistolik < 120 mmHg dan diastolik < 80 mmHg. Pada tahapan akhir *screening*, siswa diminta mengisi kuisioner faktor risiko hipertensi yang terdiri dari riwayat keluarga dengan hipertensi, merokok, kebiasaan olahraga, konsumsi alkohol, durasi tidur, serta kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Selama kegiatan berlangsung semua siswa yang berjumlah 44 orang sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari tahapan awal *screening* sampai tahapan akhir. Hal ini terlihat dari data kuisioner *screening* yang terisi lengkap oleh siswa. Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa mereka sangat senang karena baru pertama kali melakukan pengukuran tekanan darah dan mengetahui hasilnya. Berikut ini hasil *screening* risiko hipertensi pada remaja di SMK Karya Ruteng, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Screening Risiko Hipertensi (n=44)

| <b>Faktor risiko</b>               |                      | <b>n</b> | <b>%</b> |
|------------------------------------|----------------------|----------|----------|
| Indeks massa tubuh                 | Berat badan kurang   | 6        | 13,6     |
|                                    | Normal               | 29       | 65,9     |
|                                    | Berat badan berlebih | 7        | 15,9     |
|                                    | Obesitas             | 2        | 4,5      |
| Riwayat keluarga dengan hipertensi | Ya                   | 28       | 63,6     |
|                                    | Tidak                | 16       | 36,4     |
| Merokok                            | Ya                   | 10       | 22,7     |
|                                    | Tidak                | 34       | 77,3     |
| Olahraga teratur                   | Ya                   | 4        | 9,1      |
|                                    | Tidak                | 40       | 90,9     |
| Konsumsi alkohol                   | Ya                   | 14       | 31,8     |
|                                    | Tidak                | 30       | 68,2     |
| Durasi tidur                       | Adekuat              | 27       | 61,4     |
|                                    | Tidak adekuat        | 17       | 38,6     |
| Konsumsi sayur dan buah            | Ya                   | 22       | 50       |
|                                    | Tidak                | 22       | 50       |
| Peningkatan tekanan darah          | Ya                   | 13       | 29,5     |
|                                    | Tidak                | 31       | 70,5     |

Hasil *screening* risiko hipertensi pada remaja berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa sebanyak 13 remaja (29,5%) mengalami peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah pada remaja berhubungan dengan beberapa faktor risiko antara lain terdapat remaja yang memiliki berat badan lebih yaitu sebanyak 7 orang (15,9%), obesitas sebanyak 2 orang (4,5%), merokok sebanyak 10 orang (22,7%). Faktor risiko lain terjadinya peningkatan tekanan darah pada remaja adalah kurangnya olahraga teratur sebanyak 40 orang (90,9%), konsumsi alkohol sebanyak 14 orang (31,8%), durasi tidur yang tidak adekuat sebanyak 17 orang (38,6%),

kurang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 22 orang (50%), seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** *Screening* Risiko Hipertensi: Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan

Gambar 1 menunjukkan siswa sedang melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan indeks massa tubuh. Hasil yang didapat sebanyak 6 siswa (13,6%) dengan berat badan kurang, 29 siswa (65,9%) dengan berat badan normal, 7 siswa (15,9%) dengan berat badan berlebih dan 2 siswa (4,5%) dengan obesitas. Selama pengukuran berat badan dan tinggi badan semua siswa terlibat aktif dan menanyakan kepada tim apakah berat badannya normal atau tidak. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum mengetahui berat badan idealnya, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** *Screening* risiko hipertensi: pengukuran tekanan darah

Gambar 2 menunjukkan pengukuran tekanan darah pada siswa oleh tim. Selama pengukuran tekanan darah semua siswa ikut terlibat aktif. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan sebanyak 31 siswa (70,5%) yang

memiliki tekanan darah normal dan sebanyak 13 siswa (29,5%) yang mengalami peningkatan tekanan darah .

Faktor risiko yang paling penting terjadinya hipertensi primer pada anak dan remaja adalah kelebihan berat badan, obesitas dan riwayat keluarga dengan hipertensi (Zhao et al., 2021). Meningkatkannya hipertensi pada anak-anak dan remaja dapat disebabkan oleh obesitas pada masa kanak-kanak (Krist et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Singh et al., 2017) menunjukkan bahwa merokok, konsumsi alkohol, kelebihan berat badan, obesitas berhubungan signifikan dengan hipertensi. Penelitian lain juga menunjukan beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi antara lain pengetahuan, aktivitas fisik, diet, fasilitas kesehatan, konsumsi alkohol dan stres (Mayasari et al., 2019). *Screening* risiko hipertensi pada remaja penting dilakukan untuk mengidentifikasi remaja yang memiliki faktor risiko terjadinya hipertensi sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan lebih awal. Hal ini bertujuan untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler pada usia dewasa (Krist et al., 2020).

## 2. Penyuluhan Kesehatan

Setelah melakukan *screening* faktor risiko hipertensi pada remaja ditemukan bahwa sebanyak 13 remaja (29,5%) yang mengalami peningkatan tekanan darah. Salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah adalah kurangnya pengetahuan mengenai manajemen hipertensi dan pencegahannya. Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang hipertensi maka akan berpengaruh terhadap perilakunya dalam pencegahan hipertensi (Mayasari et al., 2019), seperti terlihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Penyuluhan Hipertensi

Gambar 3 menunjukkan proses berlangsungnya kegiatan penyuluhan. Sebelum memulai kegiatan penyuluhan, tim mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja mengenai hipertensi dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada siswa mengenai hipertensi pada remaja. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mengetahui tentang definisi hipertensi, faktor risiko hipertensi pada remaja dan pencegahannya.

Tahap selanjutnya, tim melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan yang meliputi edukasi mengenai prevalensi hipertensi pada remaja, definisi hipertensi pada remaja, penyebab hipertensi, faktor risiko hipertensi seperti riwayat keluarga, merokok, kurang aktivitas fisik, kelebihan berat badan, obesitas, durasi tidur yang tidak adekuat, kurang mengonsumsi sayuran dan buah serta konsumsi alkohol. Selain itu edukasi yang diberikan juga meliputi tanda dan gejala hipertensi, dampak lebih lanjut dari hipertensi dan manajemen gaya hidup untuk mencegah hipertensi.

Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku remaja agar dapat memodifikasi gaya hidupnya melalui pencegahan faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi seperti berhenti merokok, tidak mengonsumsi alkohol, melakukan aktivitas fisik seperti bersepeda, *jogging*, mengonsumsi sayuran dan buah, mempertahankan berat badan yang ideal dan memiliki kualitas tidur yang baik. Sama halnya dengan orang dewasa, hipertensi pada anak-anak dan remaja berhubungan erat dengan obesitas dan riwayat keluarga (Zhao et al., 2021). Obesitas, hiperkolesterol dan gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi alkohol, merokok, kurang aktivitas fisik berisiko terjadinya penyakit kardiovaskuler pada usia dewasa termasuk hipertensi. Tindakan pencegahan penyakit ini pada usia dewasa sudah terlambat. Oleh karena itu edukasi dini pada remaja dalam pencegahan faktor risiko hipertensi seperti mempromosikan pentingnya aktivitas fisik, berhenti merokok dan konsumsi alkohol serta mengonsumsi makanan yang sehat dapat mencegah hipertensi dan penyakit kardiovaskuler pada usia dewasa (Mayasari et al., 2019).

## 2. Monitoring dan Evaluasi

Selama kegiatan penyuluhan kesehatan, remaja SMK Karya Ruteng sangat aktif dalam memberikan pertanyaan yang berhubungan dengan penyebab hipertensi, tanda dan gejala, dampak lebih lanjut dari hipertensi serta pencegahan hipertensi pada remaja. Kegiatan ini telah meningkatkan pengetahuan remaja dalam pencegahan faktor risiko hipertensi pada remaja. Hal ini terlihat dari hasil observasi dimana sebelum kegiatan dari 44 remaja sebagian besar 90% belum mengetahui definisi hipertensi pada remaja, tanda dan gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi dan pencegahan hipertensi pada remaja. Setelah kegiatan ini 90% remaja telah memiliki pengetahuan tentang manajemen hipertensi dan pencegahan hipertensi pada remaja. Beberapa remaja yang merokok dan mengonsumsi alkohol berkomitmen untuk berhenti merokok dan mengonsumsi alkohol, Selain itu sebagian besar remaja (90%) berkomitmen untuk melakukan olahraga secara rutin untuk mempertahankan berat badan ideal dan mengonsumsi makanan yang sehat seperti mengonsumsi sayuran dan buah, mengurangi makanan yang banyak mengandung garam.

### 3. Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Kendala yang dihadapi dalam melaksanakan kegiatan adalah sebagai berikut:

- a. Pengukuran tekanan darah hanya dapat dilakukan 1 kali dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang ketat.
- b. Masih diperlukan rencana tindak lanjut untuk mengevaluasi perubahan perilaku remaja dalam pencegahan faktor risiko hipertensi pada remaja.
- c. Diperlukan kerja sama dengan pihak sekolah untuk mengontrol perilaku remaja dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi seperti kebijakan melarang merokok di lingkungan sekolah, dan melakukan aktivitas olahraga yang terjadwal di lingkungan sekolah.

Beberapa kendala tersebut diatas dapat diselesaikan oleh tim pengabdian dengan berkordinasi dengan pihak sekolah dan merencanakan kegiatan rencana tindak lanjut untuk mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan

### D. SIMPULAN DAN SARAN

*Screening* faktor risiko hipertensi pada remaja menunjukkan bahwa sebanyak 13 remaja (29,5%) mengalami peningkatan tekanan darah. Dari hasil *screening* beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada remaja antara lain berat badan lebih sebanyak 7 remaja (15,9%), obesitas sebanyak 2 remaja (4,5%), merokok sebanyak 10 remaja (22,7%), kurangnya olahraga teratur sebanyak 40 remaja (90,9%), konsumsi alkohol sebanyak 14 remaja (31,8%), durasi tidur yang tidak adekuat sebanyak 17 remaja (38,6%), kurang mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 22 remaja (50%).

Penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi pada remaja memberikan dampak meningkatnya pengetahuan remaja yaitu sebanyak 90% remaja telah memiliki pengetahuan mengenai manajemen hipertensi dan pencegahan hipertensi pada remaja . Beberapa remaja yang merokok dan mengkonsumsi alkohol berkomitmen untuk berhenti merokok dan mengkonsumsi alkohol, Selain itu sebagian besar remaja (90%) berkomitmen untuk melakukan olahraga secara rutin untuk mempertahankan berat badan ideal dan mengkonsumsi makanan yang sehat seperti mengkonsumsi sayuran dan buah, serta mengurangi makanan yang banyak mengandung garam.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Unika Santu Paulus Ruteng yang telah membiayai kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- 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>
- Anyaegbu, Elizabeth; Dharnidharka, V. (2014). Hypertension In The Teenager. *Pediatrics Clin North Am*, *61*(1), 131–151. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2013.09.011>. HYPERTENSION
- CDC. (2020). *High Blood Pressure in Kids and Teens*. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/youth.htm>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Provinsi Nusa Tenggara Timur RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Krist, A. H., Davidson, K. W., Mangione, C. M., Barry, M. J., Cabana, M., Caughey, A. B., Donahue, K., Doubeni, C. A., Epling, J. W., Kubik, M., Ogedegbe, G., Pbert, L., Silverstein, M., Simon, M. A., Tseng, C. W., & Wong, J. B. (2020). Screening for High Blood Pressure in Children and Adolescents: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, *324*(18), 1878–1883. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.20122>
- 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), 1–7. <https://doi.org/10.1155/2020/4262034>
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *1*(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>
- Pardede, S. O., & Sari, Y. (2018). Majalah kedokteran F.K.-UKI. *Majalah Kedokteran UKI*, *32*(1), 30–40. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/mk/article/view/681>
- Riley, M., Hernandez, A. K., & Kuznia, A. L. (2018). High Blood Pressure in Children and Adolescents. *Am Fam Physician*, *98*(8), 486–494. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2018/1015/p486.html>
- 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, S., Shankar, R., & Singh, G. P. (2017). Prevalence and Associated Risk Factors of Hypertension: A Cross-Sectional Study in Urban Varanasi. *International Journal of Hypertension*, *2017*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2017/5491838>
- Song, P., Zhang, Y., Yu, J., Zha, M., Zhu, Y., Rahimi, K., & Rudan, I. (2019). Global Prevalence of Hypertension in Children: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, *173*(12), 1154–1163. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3310>
- Yang, L., Magnussen, C. G., Yang, L., Bovet, P., & Xi, B. (2020). Elevated blood pressure in childhood or adolescence and cardiovascular outcomes in adulthood: A systematic review. *Hypertension*, 948–955. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14168>
- Zhao, W., Mo, L., & Pang, Y. (2021). Hypertension in adolescents: The role of obesity and family history. *Journal of Clinical Hypertension*, *23*(12), 2065–2070. <https://doi.org/10.1111/jch.14381>