

# SKRINING DAN EDUKASI DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMK SURYALAYA KABUPATEN TASIKMALAYA

Wayunah\*, Syaifunnuril Anwar H., Arina Asparina, Mia Ruhmiati Gustiani

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada

\*Korespondensi: [wayunah@universitas-bth.ac.id](mailto:wayunah@universitas-bth.ac.id)

## ABSTRACT

*Hypertension is one of the major risk factors for cardiovascular diseases, which are increasingly prevalent among adolescents due to lifestyle changes. Adolescents are a critical group for early prevention, as healthy habits begin to form during this period. This community service program aimed to increase adolescents' knowledge about hypertension prevention through health screening and lifestyle education at SMK Suryalaya, Tasikmalaya Regency. The methods included blood pressure, pulse, and body mass index (BMI) screening, followed by interactive education sessions about risk factors and preventive strategies. A total of 58 nursing students participated. Screening results showed that 9.1% of students had hypertension, 34.8% had hypotension, and 13.6% were obese. After the educational intervention, students' average knowledge scores significantly increased from 8.14 to 9.53, representing a 17% improvement. These findings demonstrate that school-based interactive education effectively enhances adolescents' health literacy and awareness regarding healthy lifestyles to prevent hypertension. This program can serve as a model for promotive and preventive health education initiatives in schools.*

**Keywords:** *adolescents, health education, healthy lifestyle, hypertension, prevention*

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang kini mulai banyak ditemukan pada kelompok usia remaja akibat perubahan gaya hidup. Remaja menjadi kelompok penting dalam upaya pencegahan dini karena pada masa ini kebiasaan hidup sehat mulai terbentuk. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan hipertensi melalui skrining kesehatan dan edukasi gaya hidup sehat di SMK Suryalaya Kabupaten Tasikmalaya. Metode kegiatan meliputi skrining tekanan darah, denyut nadi, dan indeks massa tubuh (IMT), serta pemberian edukasi interaktif mengenai faktor risiko dan strategi pencegahan hipertensi. Sebanyak 58 siswa jurusan keperawatan mengikuti kegiatan ini. Hasil skrining menunjukkan 9,1% siswa mengalami hipertensi, 34,8% hipotensi, dan 13,6% obesitas. Setelah intervensi edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada rata-rata skor pengetahuan siswa dari 8,14 menjadi 9,53, atau meningkat sebesar 17%. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi interaktif berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Program ini diharapkan dapat menjadi model pengembangan edukasi promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** edukasi kesehatan, gaya hidup sehat, hipertensi, pencegahan, remaja

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit jantung koroner. Menurut World Health Organization (World Health Organization, 2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi, dan lebih dari dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Meskipun hipertensi umumnya terjadi pada orang dewasa, tren peningkatan kasus hipertensi pada kelompok usia remaja menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan. Pola hidup tidak aktif, konsumsi makanan tinggi lemak, stres berlebihan, serta kebiasaan buruk seperti merokok dan kurang tidur menjadi faktor risiko utama yang dimulai sejak usia remaja (World Health Organization (WHO), 2021).

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, terbentuk kebiasaan gaya hidup yang dapat memengaruhi kesehatan di masa depan. Sementara itu, di tengah perkembangan teknologi dan gaya hidup modern,

remaja sering kali terpapar pada kebiasaan yang kurang sehat, seperti pola makan tinggi kalori dan rendah gizi, kurangnya aktivitas fisik, serta tingginya paparan terhadap stres, termasuk perilaku merokok dan konsumsi alkohol. Kebiasaan-kebiasaan ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan jangka pendek, tetapi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan serius di masa depan, terutama yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular lainnya (Abrignani and Luca, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak jenuh, serta rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko utama terjadinya hipertensi pada remaja (Sari and Widyaningrum, 2021). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Martiningsih *et al.* (2024) menunjukkan bahwa remaja dengan kelompok IMT obesitas berisiko terjadi hipertensi 3,8 kali lebih tinggi dibanding remaja dalam kelompok IMT normal setelah dikontrol variabel usia.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi pada kelompok usia 15–17 tahun di Indonesia mencapai 8,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Sementara, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tensimeter pada kelompok usia 18-24 tahun sebesar 10,7% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2023). Angka ini diperkirakan meningkat seiring dengan pola hidup modern yang ditandai oleh meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, dan penggunaan gawai yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan hipertensi yang dimulai sejak usia remaja untuk menekan risiko penyakit hipertensi di masa dewasa (Kemenkes RI, 2020).

Masa remaja adalah periode kritis untuk membentuk kebiasaan yang berpengaruh pada kesehatan jangka panjang. Namun, hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2020 di Indonesia menunjukkan rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya gaya hidup sehat, dengan 30% remaja mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu dan hanya 20% yang rutin berolahraga (Kemenkes RI, 2020).

Pencegahan hipertensi pada remaja dapat dilakukan melalui promosi gaya hidup sehat, seperti menjaga berat badan ideal, meningkatkan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta menghindari rokok dan alkohol. Pendidikan kesehatan di sekolah dan lingkungan masyarakat juga berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga tekanan darah normal. Intervensi dini berbasis edukasi terbukti efektif dalam mengubah perilaku dan menurunkan faktor risiko hipertensi (Santos-Berneit, Fernandez-Alvira and Tresserra-Rimbau, 2023).

Siswa SMA menjadi sasaran yang tepat untuk program edukasi pencegahan penyakit hipertensi. Melalui program ini, diharapkan para remaja dapat lebih memahami pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, serta menjauhi kebiasaan merokok dan perilaku yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah (CDC, 2024). Oleh karena itu, pencegahan penyakit kardiovaskular perlu dimulai sejak dini, melalui edukasi dan pengenalan gaya hidup sehat (Marques-Vidal, 2023; European Society of Cardiology, 2022).

SMK Suryalaya merupakan institusi pendidikan menengah kejuruan yang menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa siswa-siswi di SMK ini belum mendapatkan intervensi kesehatan yang bersifat promotif dan preventif secara optimal, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Padahal, remaja merupakan kelompok usia yang mulai menunjukkan kecenderungan mengalami gangguan kesehatan akibat gaya hidup yang kurang sehat.

Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan edukasi sebagai langkah awal guna meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan hipertensi. Dengan kegiatan ini, diharapkan remaja memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang hipertensi dan mampu menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah kejadian hipertensi di usia muda. Peningkatan kesadaran ini juga akan berdampak positif

bagi keluarga dan lingkungan sekitar, menciptakan komunitas yang lebih peduli terhadap kesehatan dan pencegahan penyakit kardiovaskular sejak dini.

## METODE

Siswa SMA berada dalam masa kritis pembentukan kebiasaan hidup, sehingga menjadi sasaran ideal untuk program edukasi pencegahan penyakit kardiovaskular. Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan gaya hidup yang akan bertahan hingga dewasa. Kebiasaan seperti pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan menjauhi kebiasaan merokok dapat mengurangi risiko penyakit jantung di kemudian hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Suryalaya Kabupaten Tasikmalaya, dengan jumlah peserta sebanyak 58 siswa kelas 12. Solusi terhadap masalah adalah pelaksanaan edukasi kesehatan secara terstruktur mengenai hipertensi dan gaya hidup sehat. Edukasi ini diberikan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi, serta media audiovisual dan leaflet edukatif yang menarik. Materi difokuskan pada pengenalan hipertensi, faktor risiko, dampaknya terhadap kesehatan, serta langkah-langkah preventif yang bisa dilakukan sejak usia remaja. Solusi ini diharapkan dapat menjawab permasalahan rendahnya pengetahuan siswa tentang hipertensi dan pentingnya gaya hidup sehat. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi langsung kepada siswa. Edukasi ini diberikan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi, serta media audiovisual dan leaflet edukatif yang menarik. Metode pelaksanaan meliputi empat tahapan, yaitu:

1. Skrining kesehatan, meliputi pemeriksaan tekanan darah, nadi, indeks massa tubuh (IMT), dan kebugaran fisik menggunakan *modified step test*.
2. Edukasi kesehatan, berupa ceramah interaktif dan diskusi mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, dan gaya hidup sehat (diet seimbang, aktivitas fisik, manajemen stres).

Ada beberapa solusi yang dapat dilakukan yaitu:

1. Peningkatan kesadaran melalui edukasi interaktif: melakukan edukasi langsung kepada siswa SMA dengan menggunakan media video edukatif, diselingi kuis interaktif, dan tantangan gaya hidup sehat; dan melibatkan remaja secara aktif dalam program ini dengan mendorong mereka untuk memonitor kebiasaan mereka sehari-hari, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan menghindari kebiasaan merokok.
2. Penyuluhan di sekolah: melakukan penyuluhan langsung di sekolah-sekolah untuk memperkenalkan konsep gaya hidup sehat; dan menyediakan materi edukasi yang mudah dipahami.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, terdiri dari kegiatan penyusunan proposal, koordinasi dengan tim kegiatan pengabdian, koordinasi dengan sekolah yang akan dituju, pembuatan surat izin dan surat-surat kegiatan, mengirimkan surat dan kontrak waktu, serta menyusun media pembelajaran berupa poster dan PPT.
2. Tahap pelaksanaan, yaitu melaksanakan kegiatan pemberian edukasi ke sekolah yang dituju, diawali dengan perkenalan, menyampaikan tujuan, melakukan *pretest*, kemudian memberikan edukasi dan informasi lain yang terkait dengan materi, sambil membagikan poster yang berjudul: 6 Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Kardiovaskular pada Remaja, sesi tanya jawab, dan terakhir *posttest*.
3. Tahap evaluasi, dilakukan setelah kegiatan selesai, yang meliputi rekap data, analisa data, dan penyusunan laporan pengabdian.

Sasaran dalam pengabdian ini adalah publikasi artikel di jurnal pengabdian terakreditasi minimal sinta 5. Dan hasil pengmas ini sudah terbit di Jurnal Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat Volume 5 Nomor 5 Tahun 2025. Adapun Jurnal Kolaborasi sudah terakreditasi Sinta 5.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMK Suryalaya Tasikmalaya telah dilaksanakan sesuai rencana pada hari Selasa, 27 Mei 2025, dengan melibatkan 58 siswa yang terdiri dari kelas X sebanyak 34 siswa dan XI sebanyak 24 orang. Semua siswa merupakan siswa yang berasal dari Jurusan Keperawatan SMK Suryalaya Tasikmalaya.

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan skrining kesehatan kepada seluruh peserta. Skrining mencakup pemeriksaan tekanan darah, denyut nadi, berat badan, tinggi badan dan indeks massa tubuh (IMT).

Hasil skrining menunjukkan variasi kondisi kesehatan siswa. Dari pengukuran tekanan darah, ditemukan bahwa 6 siswa (9,1%) mengalami hipertensi, 23 siswa (34,8%) mengalami hipotensi, sedangkan 37 siswa (56,1%) berada pada kategori normal. Pemeriksaan denyut nadi memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa (98,5%) memiliki nadi reguler, namun satu siswa (1,5%) terdeteksi dengan nadi ireguler dan dianjurkan untuk mendapatkan tindak lanjut medis. Sementara itu, hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori normal, meskipun masih ada 9 siswa (13,6%) yang tergolong obesitas.



**Gambar 1.** Pelaksanaan *Screening* Kesehatan

Setelah mengikuti skrining, hasil pemeriksaan siswa yang dalam kategori normal diarahkan untuk mengikuti kelas edukasi kesehatan. Sebelum dilakukan edukasi, peserta dilakukan pre-test untuk mengukur kemampuan awal peserta terkait materi yang akan diberikan. Edukasi disampaikan dengan metode ceramah interaktif. Adapun materi yang diberikan meliputi:

1. Definisi hipertensi dan dampaknya terhadap kesehatan
2. Faktor risiko hipertensi pada remaja, termasuk pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, stres akademik, dan kebiasaan sedentari.
3. Strategi pencegahan hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat.

Peserta dibagikan leaflet edukatif yang memuat ringkasan materi, sehingga peserta dapat mempelajarinya kembali di rumah. Poster ini dirancang untuk memberikan edukasi yang praktis dan relevan kepada remaja, dengan gaya visual yang menarik dan informatif. Untuk mengukur keberhasilan edukasi, peserta kembali diberikan test (post-test) yang dilakukan di akhir sesi.



**Gambar 2.** Pemberian *Pre-test* dan *Post-test* Pada Peserta



**Gambar 3.** Pelaksanaan Pemberian Edukasi

**Tabel 1.** Hasil Skor Tingkat Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi (N=58)

Skore	Rata-rata	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
Pretest	8,14	60	100
Posttest	9,53	82	100

Setelah intervensi edukasi, pengetahuan siswa meningkat signifikan—rata-rata skor pre-test sebesar 8,14 meningkat menjadi 9,53 pada post-test, dengan selisih sebesar 1,39 poin, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 17%. Siswa yang sebelumnya memiliki pengetahuan sedang berpindah ke kategori tinggi.

Sebelum intervensi, masih terdapat sejumlah siswa yang berada pada kategori “sedang”. Namun setelah intervensi, hampir seluruh siswa berpindah ke kategori “tinggi”. Tidak ditemukan penurunan skor pada hasil posttest, yang berarti seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan atau mempertahankan nilai maksimalnya. Siswa dengan skor awal rendah (5–7) menunjukkan peningkatan paling besar, sementara siswa dengan skor tinggi mampu mempertahankan capaian mereka.

Berdasarkan tabel di atas diketahui rata-rata skor *pretest* peserta adalah 8.14 dengan skor terendah 60 dan skor tertinggi 100. Dan setelah diberikan edukasi, rata-rata skor *posttes* adalah 9.53 dengan skor terendah 82 dan skor tertinggi 100. Hal tersebut menunjukkan ada peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit hipertensi pada remaja. Itu menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit hipertensi pada remaja.

Secara keseluruhan peserta antusias menyimak materi dan banyak mengajukan pertanyaan. Peserta mengatakan siap untuk merubah gaya hidup dan akan memulai untuk melakukan gaya hidup sehat supaya tidak terjadi penyakit hipertensi di masa yang akan datang.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di SMK Suryalaya menunjukkan bahwa pelaksanaan skrining dan edukasi pencegahan hipertensi pada remaja memberikan hasil yang positif dan bermakna. Berdasarkan hasil temuan bahwa sebanyak 9,1% siswa mengalami hipertensi, hal ini menegaskan bahwa permasalahan hipertensi tidak hanya dialami oleh orang dewasa, namun juga sudah banyak muncul pada kelompok remaja. Temuan ini sejalan dengan hasil laporan *Survei Kesehatan Indonesia* (SKI, 2023) yang menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok usia 15-24 tahun, serta penelitian Song *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi pada remaja global meningkat secara signifikan dalam dekade terakhir akibat perubahan gaya hidup.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik di usia remaja dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler di usia dewasa. Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kebiasaan merokok pada remaja antara lain, teman sebaya, iklan dan pemasaran rokok, serta lingkungan keluarga. Sesuai hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2020 dikatakan remaja kurang menerapkan hidup sehat, dibuktikan dengan hasil riset menyatakan sebanyak 30% remaja mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu dan hanya 20% yang rutin berolahraga (Kemenkes RI, 2020). Oleh karena itu, pencegahan penyakit kardiovaskuler perlu dimulai sejak dini, melalui edukasi dan pengenalan gaya hidup sehat (Marques-Vidal, 2023; European Society of Cardiology, 2022).

Akibat konsumsi makanan cepat saji dan kurang aktivitas dapat meningkatkan risiko penyakit hipertensi. Makanan cepat saji atau yang dikenal dengan *junk food*, umumnya tinggi kandungan kalori, gula, garam, dan lemak trans, namun rendah serat serta nutrisi penting. *Junk food* biasanya memiliki densitas energi yang tinggi, sehingga asupan kalori berlebih sering terjadi pada remaja yang mengonsumsinya secara rutin. Akumulasi kalori ini dapat menyebabkan obesitas, salah satu faktor risiko utama penyakit hipertensi.

Selain itu, kandungan lemak trans dan lemak jenuh yang tinggi dalam *junk food* dapat meningkatkan kadar *low-density lipoprotein* (LDL) atau "kolesterol jahat" dan menurunkan high-density lipoprotein (HDL) atau "kolesterol baik". Perubahan profil lipid ini memicu aterosklerosis, yaitu penumpukan plak pada dinding pembuluh darah, yang menjadi penyebab utama penyakit jantung koroner (Sack, Lichtenstein and Wu, 2017). Seperti hasil studi yang dilakukan oleh Shrestha and Copenhaver (2015) menyatakan bahwa faktor risiko hipertensi yang terjadi pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, diantaranya pola makan yang tidak sehat.

Adanya siswa dengan tekanan darah tinggi dan obesitas (13,6%) mengindikasikan faktor risiko kardiovaskular yang mulai berkembang sejak usia sekolah. Menurut Cam and Top (2021) serta hasil penelitian dari Vizzuso *et al.* (2023), obesitas merupakan determinan penting terjadinya hipertensi pada remaja karena berhubungan dengan peningkatan resistensi perifer dan beban kerja jantung. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Martiningsih *et al.* (2024), menunjukkan hasil remaja dengan IMT dalam kategori obesitas menjadi faktor risiko yang signifikan terjadi hipertensi, Dimana remaja dengan IMT kategori obesitas berisiko terjadi hipertensi sebesar 5 kali dibandingkan remaja dengan IMT normal ( $p\text{-value}=0,001$ ;  $OR=5,11$ ). Hal ini menunjukkan pentingnya penerapan pola hidup sehat sejak dini, termasuk pengaturan asupan makanan, aktivitas fisik teratur, dan pengelolaan stres akademik. Meskipun sebagian besar siswa memiliki kondisi kebugaran yang baik dan denyut nadi reguler, temuan satu siswa dengan nadi ireguler perlu menjadi perhatian khusus dan mendapatkan tindak lanjut medis, karena dapat mengindikasikan gangguan irama jantung atau ketidakseimbangan elektrolit.

Program edukasi yang dilakukan terbukti meningkatkan pengetahuan siswa tentang hipertensi dan pencegahannya secara signifikan. Rata-rata skor pre-test sebesar 8,14 meningkat menjadi 9,53 pada post-test dengan selisih 1,39 poin, atau peningkatan sebesar 17%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa

metode edukasi interaktif efektif dalam memperkuat pemahaman remaja terhadap faktor risiko dan strategi pencegahan hipertensi. Hasil ini konsisten dengan penelitian Mini and Thankappan (2022) yang melaporkan bahwa intervensi edukasi berbasis sekolah mampu meningkatkan literasi kesehatan dan memodifikasi perilaku remaja terhadap pola hidup sehat.

Selain itu, perubahan kategori pengetahuan dari tingkat sedang menjadi tinggi menunjukkan adanya transfer informasi dan kesadaran baru di kalangan siswa mengenai pentingnya menjaga tekanan darah dan berat badan ideal. Edukasi yang diberikan dengan pendekatan partisipatif, melalui ceramah interaktif dan diskusi kelompok, memungkinkan siswa memahami materi secara kontekstual sesuai dengan kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Santos-Berneit, et al. (2023) yang menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis sekolah berkontribusi pada peningkatan kesadaran dan perilaku kardiovaskular positif.

Secara keseluruhan, hasil skrining dan edukasi menunjukkan bahwa remaja di SMK Suryalaya memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan dalam promosi gaya hidup sehat. Dengan pengetahuan yang meningkat dan kesadaran yang tumbuh terhadap risiko hipertensi, mereka dapat menerapkan perilaku pencegahan di lingkungan sekolah maupun keluarga. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan guru, tenaga kesehatan, dan orang tua agar pencegahan hipertensi dapat dilakukan secara komprehensif sejak usia muda.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMK Suryalaya Tasikmalaya menunjukkan bahwa pelaksanaan skrining dan edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam upaya pencegahan hipertensi pada remaja. Hasil skrining memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kondisi tekanan darah normal, namun masih ditemukan 9,1% mengalami hipertensi dan 13,6% tergolong obesitas, yang menunjukkan adanya potensi risiko kardiovaskular sejak usia sekolah.

Intervensi edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa, dengan kenaikan skor rata-rata dari 8,14 menjadi 9,53 setelah kegiatan. Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi interaktif mampu meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres untuk mencegah hipertensi.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan edukasi kesehatan berbasis sekolah sebagai langkah promotif dan preventif untuk membentuk perilaku hidup sehat pada remaja. Program ini juga berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru, tenaga kesehatan, serta dukungan keluarga dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan kardiovaskular remaja.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Bakti Tunas Husada dan Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Serta kepada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan yang sudah membantu dalam pelaksanaan kegiatan.

Tidak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMK Suryalaya Kabupaten Tasikmalaya, Wakil Kepala Sekolah serta guru BK yang sudah memfasilitasi dan membantu kegiatan sehingga kegiatan berjalan lancar.





**Gambar 4.** Team Pengabdian dan Peserta



**Gambar 5.** Luaran Pengabdian

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrignani, M.G. and Luca, F. (2019) 'Lifestyles and Cardiovascular Prevention in Childhood and Adolescence', *Pediatric Cardiology Journal*, 40, pp. 1113–1125. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00246-019-02152-w>.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2023) *Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Cam, H.H. and Top, F.U. (2021) 'Prevalence of Hypertension and Its Association with Body Mass Index and Waist Circumference Among Adolescents in Turkey: A Cross-Sectional Study', *Journal Pediatric Nursing*, 57, pp. e29–e33. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.09.017>.
- CDC (2024) 'Physical Activity Facts', *CDC Healthy School* [Preprint].
- European Society of Cardiology (2022) *Most high blood pressure in children and teenagers is linked with unhealthy lifestyle, ESC Press Office*.



- Kemenkes RI (2020) *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2020*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Hasil Utama Rikesdas 2018*. Available at: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf).
- Marques-Vidal, P. (2023) 'Cardiovascular prevention in young: the healthy eightfold path', *European Journal of Preventive Cardiology*, 30(592). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad051>.
- Martiningsih, M. *et al.* (2024) 'Lifestyle Risk Factors and Hypertension on Students: aCross Sectional Study', *Jurnal Kesehatan Prima*, 18(2). Available at: <https://doi.org/10.32.807/jkp.v18i2.1692>.
- Mini, G.K. and Thankappan, K.R. (2022) 'Effectiveness of a school-based educational intervention to improve hypertension control', *Journal of the American Heart Association*, 11(23), p. e023145. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1161/JAHA.121.023145>.
- Sack, F.M., Lichtenstein, A.H. and Wu, J.H.. (2017) 'Dietary Fats and Cardiovascular Disease A Presidential Advisory From the American Heart Association', *Circulation*, 136, pp. e1–e23. Available at: <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/cir.0000000000000510>.
- Santos-Berneit, G., Fernandez-Alvira, J.M. and Tresserra-Rimbau, A. (2023) 'School-Based Cardiovascular Health Promotion in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial', *JAMA Cardiology*, 8(9), pp. 816–824. Available at: <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2023.2231>.
- Sari, D.P. and Widyaningrum, D.L. (2021) 'Lifestyle factors and their relation to blood pressure among adolescents', *International Journal of Public Health Science*, 10(3), pp. 540–547.
- Shrestha, R. and Copenhaver, M. (2015) 'Long-Term Effects of Childhood Risk Factors on Cardiovascular Health During Adulthood', *Clin Med Rev Vasc Health*, 7.
- Song, P. *et al.* (2019) 'Global prevalence of hypertension in children: A systematic review and meta-analysis', *JAMA Pediatric*, 173(12), pp. 1154–1163. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3310>.
- Vizzuso, S. *et al.* (2023) 'Hypertension in a cohort of obese Caucasian children and adolescents and its association with glycometabolic indices: A proposed screening tool', *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 33(4), pp. 900–912. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.numecd.2023.01.001>.
- World Health Organization (2023) *Burn*, World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/burns>.
- World Health Organization (WHO) (2021) *Cardiovascular diseases (CVDs)*, World Health Organization. Available at: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiA0rW6BhAcEiwAQH28ItXPjvM6zamAZR3eA7IV1NvfVAA6dV6sb2MJNC1F\\_Evv-16mRBlicxoC5PEQAvD\\_BwE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA0rW6BhAcEiwAQH28ItXPjvM6zamAZR3eA7IV1NvfVAA6dV6sb2MJNC1F_Evv-16mRBlicxoC5PEQAvD_BwE).