

PENGARUH EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT DENGAN METODE DARING TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN HIPERTENSI DINI PADA SISWA DI SMA NEGERI 3 BANJARBARU

Martini Nur Sukmawaty

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Stikes Intan Martapura, Indonesia

Email : tinez.ns@gmail.com

ABSTRAK

Edukasi merupakan proses penyampaian materi/informasi yang dilakukan secara formal maupun non formal kepada seseorang atau kelompok. Penyakit Hipertensi adalah salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah dimana hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh pengetahuan Siswa SMAN 3 Banjarbaru setelah diberikan edukasi gaya hidup sehat dengan metode daring. Penelitian ini menggunakan rancangan *one grup pretest dan posttest*. Pengambilan sampel menggunakan *purpose sampling* dengan 92 responden. Cara Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk Link Google Form yang dibagikan kepada responden melalui grup whatsapp yang sudah di bikin. Link Kuesioner akan di bagian sebanyak 2 kali yaitu, sebelum diberikan edukasi dan sesudah diberikan edukasi. Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa nilai sebesar 0.142 dimana nilai ini lebih besar dari nilai 0.05 maka keputusannya adalah berdistribusi normal. Hasil penelitian ini, dengan menggunakan uji *sample T Test*. menunjukkan hasil uji statistik di dapatkan nilai $p = 0.000$ yang berarti bahwa ada pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap tingkat pengetahuan siswa SMAN 3 Banjarbaru tentang pencegahan Hipertensi dini.

Kata Kunci : edukasi, hipertensi

ABSTRACT

Education is a teaching process that is carried out both formally and informally to a person or more than one person either jointly or individually. Hypertension is the most influential risk factor for the incidence of heart and blood vessel disease where hypertension is an increase in blood pressure that exceeds 140/90 mmHg. This study aims to see the effect after being given education on healthy lifestyles with online methods on knowledge of early prevention of hypertension in adolescents at SMA Negeri 3 Banjarbaru in 2021. This study used a one-group pretest and posttest design. Sampling using purpose sampling with 92 respondents. How to collect data using a questionnaire distributed to respondents in the form of a link through the whatsapp group that has been made. Questionnaire links will be divided 2 times, namely, before and after education. The results of the normality test show that the value of 0.142 where this value is greater than the value of 0.05 then the decision is normally distributed. The results of this study, using the sample T Test. The results of the statistical test show that the value of $p = 0.000$ means that there is an effect of healthy lifestyle education on the level of knowledge of SMAN 3 Banjarbrau students about early prevention of hypertension in adolescents in 2021.

Keywords : education, hypertension

Cite this as : Sukmawaty, MN. (2021). Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat dengan Metode Daring terhadap Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Dini pada Siswa di SMA Negeri 3 Banjarbaru, 9(1), 42–46.

PENDAHULUAN

Hipertensi diketahui sebagai salah satu Penyebab masalah dalam dunia kesehatan . Hipertensi adalah salah satu factor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah dimana hipertensi

merupakan peningkatan tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg (kemenkes, RI, 2016)

Hipertensi tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus dan tidak dicegah sejak dini, maka sangat

berisiko bisa menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal jantung, kerusakan ginjal, gagal ginjal kronik, pecahnya pembuluh darah, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak (Purnomo, 2011).

Menurut data *World Health Organization (WHO)* tahun 2015 sekitar 1,13 miliar orang mengidap hipertensi. Menurut *American Heart Association (AHA)*, penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2013 menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Angka kejadian ini didapat melalui pengukuran pada usia ≥ 18 tahun, dan tahun 2016. Sirkesnas menyebutkan adanya kenaikan persentasi menjadi 32,4 % dan mengalami peningkatan angka kejadian pada tahun 2018 menjadi 34,1%. Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2013 memiliki tingkat prevalensi tertinggi ke-2 di Indonesia yang mencapai 30,8%. Pada tahun 2018 Provinsi Kalimantan selatan berada diposisi pertama sebesar 44,1% dan termasuk peringkat pertama dalam 10 besar diagnosis penyakit tidak menular sebanyak 185.857 kasus. (Kemenkes RI, 2018). Dinkes Di Kota Banjarbaru pada tahun 2018 angka kejadian penyakit hipertensi berada di peringkat pertama dari 10 penyakit terbesar se kota banjarbaru dengan jumlah 3.326 orang (Dinkes, 2018).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular tetapi keberadaannya menjadi salah satu penyebab kematian. Penyebab terjadinya hipertensi dihubungkan dengan adanya gaya hidup sehat antara lain seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya. Dan adapula faktor risiko yang menjadi penyebab hipertensi ini yaitu usia, mempunyai riwayat hipertensi dalam keluarganya atau keturunan, jenis kelamin, kurangnya mengonsumsi buah dan sayur (Muhammadun, 2015).

Berdasarkan fenomena tersebut siswa SMA Negeri 3 perlu diberikan edukasi tentang gaya hidup sehat terhadap pencegahan dini terhadap berbagai penyakit antara lain penyakit hipertensi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat terhadap pencegahan hipertensi dengan cara memberikan informasi yang jelas, baik dan tepat. Dengan adanya edukasi diharapkan dapat membawa terjadinya perubahan pengetahuan pada remaja khususnya tentang gaya hidup sehat terhadap pencegahan hipertensi dini pada siswa SMA yang berusia remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one grup pre- posttest*. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Banjarbaru sejumlah 1019 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive*

Martini Nur Sukmawaty, Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat *sampling*, yaitu cara pengambilan sampel untuk tujuan tertentu berdasarkan kriteria inklusi didapat sampel penelitian sebanyak 92 responden.

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuisioner dalam bentuk link google form. penelitian ini menggunakan aplikasi via whatsapp dengan mengirimkan link kuisioner tersebut ke grup yang sudah dibikin sebagai media untuk mengisi kuisioner sebelum dilakukannya edukasi (Pre-test) dan akan dilakukannya edukasi melalui zoom meeting dan akan mengisi kembali kuisioner setelah dilakukannya edukasi (post-test).

HASIL

Tabel 1: Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, jenis kelamin, kelas Di SMAN 3 Banjarbaru Tahun 2021.

No	Usia	N	%
1	15 tahun	32 orang	34,8
2	16 tahun	30 orang	32,6
3	17 tahun	30 orang	32,6
Total		92 Orang	100

Sumber : data primer yang telah diolah tahun 2021.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa mayoritas responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 32 orang responden (34,8%).

Tabel 2: Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMAN 3 Banjarbaru Tahun 2021.

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki-laki	37	40%
2	Perempuan	55	60%
Total		92	100%

Sumber : data primer yang telah diolah tahun 2021

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa mayoritas responden jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 55 responden (60%)

Tabel 3: Tabel Pre-Test Gaya Hidup Sehat Dengan Metode Daring Terhadap Pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi Pada Remaja Di SMAN 3 Banjarbaru Tahun 2021.

No.	Kategori pengetahuan	N	%
1	Baik	11	13%
2	Cukup	67	72%
3	Kurang	14	15%
Total		92	100%

Sumber : data primer 2021.

Berdasarkan data dari tabel 3 didapatkan data bahwa mayoritas berpengetahuan cukup yaitu 67 responden (72%).

Tabel 4: Tabel Post-Test Pengaruh Edukasi Dengan Gaya Hidup Sehat Dengan Metode Daring Terhadap Pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi Pada Remaja Di SMAN 3 Banjarbaru Tahun 2021

No.	Pengetahuan	N	%
1	Baik	70	76%
2	Cukup	31	34%
3	Kurang	1	1%
Total		92	100%

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan data dari tabel 4 didapatkan data bahwa mayoritas berpengetahuan baik yaitu 70 responden (76%).

Tabel 5: Hasil Uji Tingkat Pengaruh Edukasi Pre-Test Dan Post-Test

Tingkat pengetahuan	Mean	Min	Max	P
Pre-test	13.69	3	19	.000
Post-test	17.85	8	20	

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil dari uji sample t test menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0.000 dimana nilai ini lebih kecil dari nilai α : 0,005 maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima, Sehingga ada Pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan siswa SMAN 3 Banjarbaru tentang pencegahan dini hipertensi pada remaja.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi Gaya Hidup Sehat Dengan Metode Daring Terhadap Pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi Pada Remaja di SMAN 3 Banjarbaru.

Pada 25 maret 2021 dilakukan edukasi gaya hidup sehat dengan metode daring terhadap pengetahuan pencegahan dini hipertensi pada remaja di SMAN 3 Banjarbaru, pada waktu dilakukan penelitian terjadi wabah covid-19 sehingga saat melakukan edukasi melalui *daring* yaitu aplikasi zoom meeting dan pengisian kuesioner melalui google form.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 92 responden di SMAN 3 Banjarbaru, diketahui bahwa mayoritas 67 responden (72%) berpengetahuan cukup. Gaya hidup merupakan salah satu faktor resiko

terpenting yang mempengaruhi angka kejadian hipertensi. Meningkatnya angka kejadian hipertensi ini dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat karena gaya hidup yang modern cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol tinggi, minum kopi dan merokok serta stress yang berkepanjangan. Semua perilaku tersebut merupakan pemicu tekanan darah tinggi (Wawan & Dewi, 2015).

Pengetahuan sesudah diberikan edukasi dengan gaya hidup sehat dengan metode daring terhadap pengetahuan pencegahan dini hipertensi pada remaja di SMAN 3 Banjarbaru

Responden yang sudah mendapatkan intervensi edukasi sebagian besar sudah menunjukkan perubahan dalam pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada remaja dengan jumlah 92 responden, berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa mayoritas 70 responden (76%) berpengetahuan baik

Pemberian edukasi kesehatan sebagai proses awal dalam memberi informasi kepada responden untuk menjaga kesehatan dan menimbulkan kesadaran agar mampu mengubah perilaku yang tidak sehat terutama agar mengurangi tekanan darah pada responden yang mengalami hipertensi.

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi angka kejadian hipertensi maupun komplikasi yang terjadi akibat hipertensi salah satunya dengan memberikan penyuluhan Kesehatan/ menyampaikan materi Kesehatan tentang gaya hidup sehat kepada siswa SMAN 3 Banjarbaru. Dengan diberikan nya penyuluhan kesehatan diharapkan responden dapat merubah perilaku gaya hidupnya yaitu membatasi asupan garam, berhenti merokok, mengurangi stres, rajin beraktivitas/ berolahraga, dan mengurangi berat badan agar tekanan darahnya tetap normal. Menurut data penelitian yang dilakukan Susanti (2012), agar dapat mengurangi tekanan darah maka perlu melakukan tindakan seperti tidur tepat waktu saat malam hari, membatasi mengkonsumsi makanan yang diawetkan dan menurunkan berat badan dengan berolahraga secara teratur.

Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Dengan Gaya Hidup Sehat Dengan Metode Daring Terhadap Pengetahuan Pencegahan Dini Hipertensi Pada Remaja Di SMAN 3 Banjarbaru.

Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa nilai sebesar 0.142 dimana nilai ini lebih besar dari nilai 0.05 maka keputusannya adalah berdistribusi normal. Berdasarkan hasil penelitian ini, dengan menggunakan uji sample T Test menunjukkan hasil uji statistik di dapatkan nilai $p = 0.000$ dimana nilai ini lebih kecil dari nilai α : 0,005 maka keputusannya

adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima, Sehingga ada Pengaruh edukasi dengan gaya hidup sehat dengan metode daring terhadap pengetahuan pencegahan dini hipertensi pada remaja di SMAN 3 Banjarbaru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi dengan metode daring adanya pengaruh pengetahuan siswa SMAN 3 Banjarbaru sehingga terdapat Pengaruh edukasi dengan gaya hidup sehat dengan metode daring terhadap pengetahuan pencegahan dini hipertensi pada remaja di SMAN 3 Banjarbaru.

Edukasi dalam penelitian ini, disampaikan dengan menggunakan materi yang sesuai dengan tujuan penelitian melalui aplikasi zoom. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tirtana (2014) dimana adanya kesamaan dalam hasil yaitu adanya pengaruh pendidikan kesehatan hipertensi terhadap perubahan pengetahuan responden tentang perilaku hidup sehat seperti mengatur pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan dengan melakukan aktivitas fisik, istirahat dan tidur secara teratur.

KESIMPULAN

1. Sebelum dilakukan edukasi dengan gaya hidup sehat dengan metode daring terhadap pengetahuan pencegahan dini hipertensi pada remaja di SMAN 3 Banjarbaru tahun 2021 yang dilakukan pada 92 responden, dapat diketahui bahwa sebagian 67 responden (72%) berpengetahuan cukup.
2. Setelah dilakukan edukasi dengan gaya hidup sehat dengan metode daring terhadap pengetahuan pencegahan dini hipertensi pada remaja di SMAN 3 Banjarbarutahun 2021 sebagian responden yaitu 70 responden (76%) berpengetahuan baik.
3. Ada pengaruh edukasi dengan gaya hidup sehat dengan metode daring terhadap pengetahuan pencegahan dini hipertensi pada remaja di SMAN 3 Banjarbaru tahun 2021

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan informasi yang lebih banyak lagi mengenai edukasi terhadap pengetahuan pencegahan hipertensi dini pada siswa yang berusia remaja seperti manfaat jika mengetahui dan akibatnya jika tidak mengetahui terhadap pengetahuan pencegahan dini hipertensi pada remaja dengan begitu siswa akan semakin tahu tentang pengetahuan pencegahan dini hipertensi pada remaja.

Martini Nur Sukmawaty, Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat

DAFTAR PUSTAKA

- Suratun, H., Krisanty,P, Manurung.S.2018. Diet HealthEducation Effect on ElderlyBehavior with Hipertension, Asian Journal of Applied Sciences (ISSN: 2321-0893). Volume 6, No.6.
- Suratun, Ni Luh Putu Ekarini, Mamah Sumartini. 2018.Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat terhadap Pencegahan Dini Hipertensi pada Remaja.Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III.Vol 3, No 2.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018).*Hasil UtamaRiset Kesehatan Dasar 2018*.<https://doi.org/10.24127/hsdr.v3i2.1511> Desember 2018 (Diakses Tanggal 15 November 2019).
- Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru.Pravelensi Hipertensi Kota Banjarbaru Tahun 2018. Banjarmasin. Banjarbaru, 2019. Para Ahli, 2015.*Edukasi*.www.pengertianmenu.rutparaahli.com/2015/pengetian-edukasi.Diakses 18 Mei 2018.
- Udjianti, J, 2011. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: EGC.
- Triyanto. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nursalam. 2016. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : salemba medika.
- Notoadmojo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta. Susilo & wulandari. 2011. *Cara mengatasi hipertensi : Yogyakarta CV. Andi Offset*.
- Musyahidia. 2012. *Hipertensi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. Muhammadun. 2015. *Hidup Bersama Hipertensi*. In Books: Yogyakarta.
- Purnomo, H, 2011. *Pencegahan Dan Pengobatan Pengobatan PenyakitYang Paling Mematikan*. BuanaPustaka: Yogyakarta.
- Sarwono. 2012.*Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wijoreni,N.A, 2014. *Pengaruh Pendidikan kesehatan Tentang Gaya Hidup Sehat Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Dalam mencegah Penyakit Tidak Menular*, Surakarta: ArtikelPublikasi Ilmiah Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas IlmuKesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Roshifanni,S, 2016. *Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola Tidur Buruk*.Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol.4 No.3, September 2016

- Brooker, Cristine., 2013. *Kamus Saku Keperawatan*, Jakarta; EGC
- Dalimartha.S., 2012. *Care Your Self Hipertension*, Jakarta: Penebar Plus.
- Depkes. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Thalib. 2015. Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif. Jakarta : kencana prenatal media group.
- Potter & perry. 2014. *Fundamental*, Edisi 7 Buku 1. Jakarta : salemba medika.
- Mutia, L.,& Leonard (2013). Kajian penerapan e-learning dalam proses pembelajaran perguruan tinggi. Faktor excta. Arikunto. 2015. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta : rineka cipta.
- Wawan & dewi. 2011. *Teori dan pengukuran pengetahuan dan perilaku manusia*. Cetakan II .Yogyakarta : Nuha Medika.