

POLA HIDUP SEHAT CEGAH HIPERTENSI PADA REMAJA DI PP. HIDAYATULLAH AL-MUHAJIRIN MADURA

Mia Puspitasari¹, Abraham Ahmad Ali Firdaus², Muhammad Irfan Adi Wibowo³,
Elqisha Avatry Maula⁴, Nurul Hidayatih⁵, Qurrotul Ayun⁶

^{1,2,3,4}) Program Studi S1 Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁵) Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Fakultas Kedokteran,

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁶) Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga Surabaya

e-mail: dr.mia@unusa.ac.id

Abstrak

Hipertensi yang terjadi pada usia remaja memiliki kemungkinan besar untuk berkembang sampai usia dewasa. Masih cukup banyak remaja yang kurang pengetahuan terkait upaya pencegahan hipertensi. Peningkatan pengetahuan pada remaja dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan. Selain pendidikan kesehatan, remaja perlu pemeriksaan faktor risiko hipertensi berupa pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) serta pengukuran tekanan darah. Metode, yang digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah ceramah dan tanya jawab, sedangkan dalam pemeriksaan faktor risiko dengan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap monitoring dan evaluasi. Kegiatan pendidikan kesehatan dihadiri 21 santri yang tergolong remaja dengan berusia 17-19 tahun. Hasil dan pembahasan, Nilai pre dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sasaran terkait pencegahan hipertensi pada remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa pretest dan posttest memiliki $N\text{-gain} = 0,88$ yang artinya $N\text{-gain} = 0,88 > 0,7$ sehingga dikategorikan peningkatan skornya adalah tinggi. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan model edukasi pencegahan hipertensi pada Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin Madura yaitu efektif. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan sebagian besar sasaran puas dengan kegiatan yang dilakukan. Pemeriksaan faktor risiko hipertensi menunjukkan angka kelebihan berat badan sebesar 11,7%, obesitas sebesar 18,3%, dan angka hipertensi sebesar 21,7%. Kesimpulan, Terdapat peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil analisis pre-post test sedangkan penggunaan model edukasi pencegahan hipertensi dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman santri.

Kata kunci: Remaja; Hipertensi; Pola Hidup Sehat; Ngain Score; Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin Madura

Abstract

Hypertension in adolescence has a high likelihood of progressing into adulthood. Many adolescents still lack knowledge regarding efforts to prevent hypertension. Increasing knowledge among adolescents can be achieved through health education. In addition to health education, adolescents also need screening for hypertension risk factors, including monitoring Body Mass Index (BMI) and measuring blood pressure. Method, The health education was conducted through lectures and Q&A sessions, while risk factor screening was demonstrated. The activity was carried out in three stages: preparation, implementation, and monitoring and evaluation. The health education session was attended by 21 students, aged 17-19 years. Results and Discussion: The pre- and post-test scores showed an increase in knowledge related to hypertension prevention among adolescents. The analysis revealed that the pretest and posttest had an $N\text{-Gain}$ of 0.88, which means $N\text{-Gain} = 0.88 > 0.7$, indicating a high improvement. Based on these results, it can be concluded that the hypertension prevention education model at Hidayatullah Al Muhajirin Islamic Boarding School, Madura, is effective. Evaluation results showed that most participants were satisfied with the activity. The screening for hypertension risk factors revealed a 11.7% rate of overweight, 18.3% obesity, and 21.7% hypertension. Conclusion: There was an increase in knowledge based on the pre-post test analysis, and the hypertension prevention education model was deemed effective in improving students' understanding.

Keywords: Adolescents; Hypertension; Healthy Lifestyle; N-Gain Score; Hidayatullah Al Muhajirin Islamic Boarding School, Madura

PENDAHULUAN

Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam yang telah ada sejak lama dan memiliki peran penting dalam masyarakat Indonesia, termasuk dalam memberikan panduan terkait pelaksanaan ibadah. Pondok pesantren memiliki tiga fungsi utama bagi masyarakat, yaitu dalam aspek religi, sosial, dan edukasi (Ghofarozin, 2021). Remaja, sebagai kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan kebiasaan sehari-hari, dapat mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mereka. Di lingkungan pondok pesantren, santri sering menghadapi tekanan akademis, perubahan gaya hidup, dan pola makan yang tidak seimbang, ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan mengenai hipertensi, yang dapat meningkatkan risiko penyakit ini.

Tantangan yang ada mencakup kurangnya pemahaman tentang pola hidup sehat yang dapat mencegah penyakit menular maupun tidak menular. Oleh karena itu, perhatian khusus terhadap kesehatan dan kebersihan lingkungan santri sangat penting, terutama mengingat usia mereka yang masih muda dan aktivitas harian yang padat. Hal ini dapat menyebabkan banyak santri mengalami masalah kesehatan. Oleh sebab itu, pemeriksaan awal bagi santri dan pengurus sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan penyakit. Deteksi dini merupakan langkah penting untuk mengetahui kondisi kesehatan, bahkan jika seseorang tidak menunjukkan gejala. Pemeriksaan rutin harus dilakukan agar risiko penyakit dapat terdeteksi lebih awal.

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada populasi usia ≥ 18 tahun meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11%. Jawa Tengah berada di urutan keempat dengan angka hipertensi sebesar 37,57% (Kemenkes RI, 2018). Respons pondok pesantren di Madura terhadap pencegahan hipertensi bervariasi, dengan beberapa bersikap konservatif dan cenderung menolak penerapan protokol kesehatan, sementara yang lain lebih terbuka terhadap upaya pencegahan. Hipertensi pada remaja berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan di usia dewasa. Banyak remaja yang kurang memahami langkah-langkah pencegahan hipertensi, sehingga pendidikan kesehatan sangat dibutuhkan. Peningkatan pengetahuan di kalangan remaja bisa dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan faktor risiko, seperti pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pengukuran tekanan darah. Di seluruh dunia, lebih dari 1,3 miliar orang mengalami hipertensi, yang mencakup 31% populasi dewasa dan meningkat 5,1% dibandingkan dengan prevalensi global pada 2000-2010 (Bloch, 2016).

Berdasarkan analisis situasi yang ada, hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan di kalangan remaja, terutama di lingkungan pondok pesantren yang jauh dari akses kesehatan. Observasi menunjukkan bahwa banyak santri belum menyadari kondisi kesehatan mereka karena kurangnya pengetahuan tentang hipertensi, termasuk penyebab, pengobatan, dan pencegahan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santriwan dan santriwati di Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin Madura mengenai pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Kegiatan ini akan melibatkan remaja dalam seminar dan diskusi interaktif, menekankan pentingnya pemahaman tentang risiko hipertensi dan peran pola hidup sehat sebagai bentuk pencegahan yang dapat diterapkan.

METODE

Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin Madura merupakan merupakan lembaga pendidikan islam yang menjadi mitra utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terletak di Bangkalan, Madura, pondok pesantren ini menjadi rumah bagi para santri yang berasal dari berbagai daerah. Dengan jumlah santri yang signifikan, pondok pesantren ini memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan gaya hidup remaja di lingkungannya. Para pengasuh, guru, dan staf pondok pesantren berkomitmen untuk mendukung pengembangan holistik para santri, termasuk dalam aspek kesehatan dan gaya hidup sehat.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan Metode Community-based Participatory Research (CBPR). Sasaran kegiatan adalah santri Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin Madura. Sebelum sosialisasi dimulai peserta melakukan registrasi terlebih dahulu. Kemudian acara dimulai dengan pembukaan dan sambutan dari tim Pengabdian Masyarakat FK UNUSA lalu dilanjutkan dari penyampaian sambutan oleh pihak pengelola pesantren.

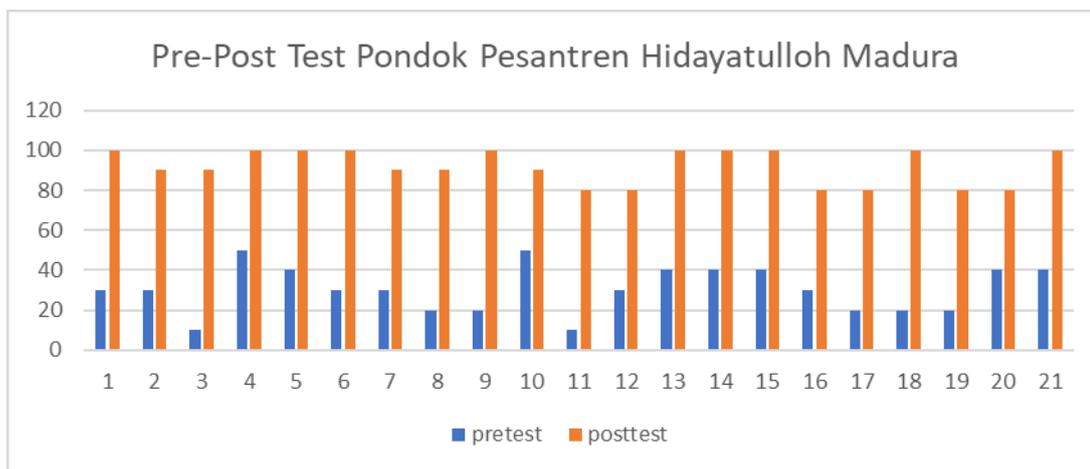
Kegiatan dilanjutkan dengan menyebarkan kuesioner pretest yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai pupuk kompos hingga pengelolaan limbah organik menjadi pupuk kompos. Selanjutnya peserta diminta untuk mengisi kuesioner poosttest. Kuesioner ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai dan mengetahui perbandingan pengetahuan peserta pra penyuluhan dan pasca penyuluhan.

Skor akan dibandingkan dari kuesioner pretest dan posttest untuk melihat apakah ada pengetahuan yang diperoleh antara para peserta.

Secara keseluruhan metode yang akan digunakan dalam penyuluhan berupa pelatihan adalah ceramah dan tanya jawab. Sebelum melakukan penyuluhan, lembar pre-test akan dibagikan kepada santri. Santri diberi waktu untuk mengerjakan soal kemudian dikumpulkan. Selanjutnya dilakukan sesi pelatihan selama ±45-60 menit. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 15- 20 menit. Setelah selesai, lembar post-test akan dibagikan kepada santri untuk dikerjakan selama 10-15 menit kemudian dikumpulkan. Bingkisan dibagikan dan kegiatan penyuluhan ditutup. Dalam kegiatan ini mitra berperan untuk Mengkondisikan jadwal kegiatan santri agar dapat mengikuti penyuluhan dan Menyediakan tempat penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan karakteristik peserta penyuluhan yaitu:



Grafik 1. Distribusi nilai pretest dan posttest peserta penyuluhan Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin, Madura

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test santri Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin Madura. Untuk menganalisis data yang terkumpul dari nilai-nilai pre-test dan post-test santri peserta penyuluhan, maka digunakan software pengolah data Microsoft Excel dan SPSS 22. Berdasarkan grafik Pre-Post Test penyuluhan pola hidup sehat mencegah hipertensi menampilkan perbandingan tingkat pemahaman 21 santri sebelum dan setelah mengikuti penyuluhan mengenai pola hidup sehat mencegah hipertensi. ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan santriwan dan santriwati di Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin Madura mengenai pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Skor yang lebih tinggi mengindikasikan pemahaman yang lebih baik. Terdapat 2 warna batang pada grafik tersebut, batang yang berwarna biru menunjukkan hasil pre-test (sebelum dilakukan penyuluhan) dan batang yang berwarna kuning menunjukkan hasil post-test (setelah dilakukan penyuluhan).

Hasil analisis pada penelitian ini untuk memberikan gambaran atau pemaparan dari penelitian yang sudah dilakukan di lapangan. Untuk mendapatkan data tentang pokok penelitian, penelitian menggunakan instrumen berupa pretest dan posttest.

Normalized gain atau *N-gain score* dirancang untuk menentukan keefektifan metode atau treatment. Untuk menghitung *gain score* gunakan SPSS 22.0. *N-gain* merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui peningkatan skor pada suatu kelas sampel dalam penelitian. Dalam uji *N-gain* rata-rata skor data awal yaitu *pretest* dan skor data akhir yaitu *posttest* akan dibandingkan dan diuji peningkatannya. Hasil dari uji tersebut kemudian dibandingkan dengan kriteria yang ditetapkan apabila *N-gain* hitung $\leq 0,3$ maka peningkatannya adalah rendah, apabila *N-gain* hitung $< 0,7$ maka peningkatannya adalah sedang, dan apabila *N-gain* hitung $\geq 0,7$ maka dapat disimpulkan bahwa peningkatannya adalah tinggi. Berikut merupakan tabel hasil perhitungan *N-gain* pada pretest dan posttest.

Tabel 1. Nilai N-Gain Score SPSS 22 peserta penyuluhan PHBS Cegah hipertensi di Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin, Madura

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	21	67	100	.8882	.12142
Ngain_Persent	21	66.67	100.00	88.8152	12.14159
Valid	21				

Hasil analisis menunjukkan bahwa pretest dan posttest memiliki N-gain = 0,88 yang artinya N-gain = 0,88 > 0,7 sehingga dikategorikan peningkatan skornya adalah tinggi. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan model edukasi pencegahan hipertensi pada Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin Madura yaitu efektif. Berdasarkan hasil perhitungan uji N-gain score di atas, menunjukkan bahwa rata-rata skor N-gain kelas eksperimen (metode role playing) adalah 0,88 atau 88 % termasuk kategori efektif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan/kompetensi santri mengenai pola hidup sehat mencegah hipertensi pada Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin Madura.



Gambar 1. Pembukaan acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin, Madura dan Pemeriksaan tensi darah di Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin, Madura

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya menekankan pentingnya pemahaman tentang risiko hipertensi dan peran pola hidup sehat sebagai bentuk pencegahan yang dapat diadopsi oleh individu dengan cara pemberian penyuluhan kesehatan kepada Masyarakat umum, dengan focus khusus pada remaja di PP Hidayatullah Al-Muhajirin Madura sebagai kelompok resiko. Kegiatan ini sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya melakukan pengenalan risiko hipertensi dan peran pola hidup sehat yang terjadi saat ini.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin, Madura telah terlaksana dengan sangat baik, sehingga untuk kegiatan selanjutnya dapat dilakukan seperti membuat jadwal pendampingan dan pemantauan kesehatan secara berkala untuk memeriksa tekanan darah dan indeks massa tubuh (IMT) santri. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan bekerja sama dengan pihak puskesmas atau klinik terdekat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM UNUSA dan UPPM FK UNUSA atas koordinasi dan dukungannya dalam kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kepada Pimpinan, pengurus, dan santri Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin, Madura, yang telah menerima kegiatan ini dengan baik, sehingga berjalan lancar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan FK

UNUSA, para dosen, dan mahasiswa atas dukungan dan bantuan yang memungkinkan kegiatan ini terselenggara dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Bloch, M. J. (2016). Worldwide Prevalence of Hypertension Exceeds 1.3 Billion. *Journal of The American Society of Hypertension*, 10(10):753- 754.
- Delyan Octafyananda, N. B. (2021). Gambaran Pencegahan Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Mitra Rafflesia*, 13(2), 1-7.
- Ghofarrozin, A. (2021). Peran Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam Dalam Memberikan Panduan Pelaksanaan Ibadah Di Masa Pandemi. *Oasis : Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.24235/oasis.v5i2.7775>
- Ibda Nur Kasyifa, M. Z. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Gizi*, 10(2), 10-19.
- Isfaizah, A. W. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Pengetahuan Reaja Tentang Seksualitas. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 654.
- Iskandar, A., Hadisaputro, S., Pudjonarko, D., Suhartono, S., & Pramukarso, D. T. (2018). Gaya Hidup yang Berpengaruh terhadap Kejadian Stroke Iskemik pada Usia Kurang dari 45 Tahun (Studi Pada BLUD RSUD Cut Nyak Dhien Meulaboh Kabupaten Aceh Barat Provinsi Aceh). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.14710/jekk.v3i2.4023>
- Kemendes RI. 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." Laporan Nasional Riskesdas 2018 53(9): 154–65. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM>
- Kusmana, D. et al. (2016). Prevalence and Determinants of Hypertension in Indonesia. *World Journal of Cardiovascular Diseases*, 6, 149-159.
- Setiawan, D. (2021). Dikenal Dengan Aeng Cellep-nya, Ini Profil Ponpes Al- Faisholiyah Sampang yang Menarik Diketahui <https://www.harianbhirawa.co.id/dikenal-dengan-aeng-cellep-nya-ini-profil-ponpes-al-faisholiyah-sampang-yang-menarik-diketahui/> diakses 29 Januari 2024