

CEGAH HIPERTENSI DARI BANGKU KULIAH

Muhammad Hasyim Kamal^{1*}, Dharina Baharudin², Farrrah Fahdhinie³

Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh^{1,2,3}

*Corresponding Author : hasyimkamal@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi, yang dulunya identik dengan usia lanjut, kini menjadi ancaman serius bagi kelompok usia muda, termasuk mahasiswa, dengan meningkatnya kasus pra-hipertensi dan hipertensi akibat gaya hidup tidak sehat. Kondisi ini, jika tidak ditangani sejak dini, dapat memicu komplikasi serius di kemudian hari. Oleh karena itu, penyuluhan "*Healthy Heart Starts Now* : Cegah Hipertensi dari Bangku Kuliah" dilaksanakan untuk mengatasi masalah ini, bertujuan meningkatkan pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang hipertensi dan faktor risikonya, serta mendorong adopsi gaya hidup sehat. Dengan metode edukatif-partisipatif yang melibatkan 54 mahasiswa dari salah satu akademi kebidanan di Banda Aceh melalui pre-test, penyuluhan interaktif, pemeriksaan tekanan darah, dan post-test, hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan dari 7,30 menjadi 9,13. Meskipun mayoritas (87,04%) memiliki tekanan darah normal, 9,26% mahasiswa tergolong pra-hipertensi dan 3,70% hipertensi, dengan korelasi kuat antara obesitas dan peningkatan tekanan darah. Kesimpulannya, penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengidentifikasi risiko hipertensi pada mahasiswa, menegaskan peran krusial institusi pendidikan dalam pencegahan dini dan pembentukan agen promosi kesehatan.

Kata kunci : hipertensi, pencegahan, pengabdian masyarakat, perubahan perilaku

ABSTRACT

Hypertension, once primarily associated with older age, is now a serious threat to younger individuals, including university students, with increasing cases of pre-hypertension and hypertension due to unhealthy lifestyles. If left unaddressed early, this condition can lead to severe complications later in life. Therefore, the "Healthy Heart Starts Now: Prevent Hypertension from College" outreach program was implemented to address this issue, aiming to enhance students' knowledge of hypertension and its risk factors, and to encourage the adoption of healthy lifestyles. Using an educational-participatory method involving 54 midwifery students from a midwifery academy in Banda Aceh through pre-tests, interactive presentations, blood pressure checks, and post-tests, the results showed a significant increase in the average knowledge score from 7.30 to 9.13. Although the majority (87.04%) had normal blood pressure, 9.26% of students were categorized as pre-hypertensive and 3.70% as hypertensive, with a strong correlation found between obesity and elevated blood pressure. In conclusion, this outreach program was effective in increasing knowledge and identifying hypertension risks among students, underscoring the crucial role of educational institutions in early prevention and fostering health promotion agents.

Keywords : behavior change, community service, hypertension, prevention

PENDAHULUAN

Hipertensi kini tidak lagi menjadi masalah kesehatan yang hanya dialami oleh usia lanjut, melainkan telah menjadi ancaman nyata bagi kelompok usia muda, termasuk mahasiswa. Fenomena ini didukung oleh data global dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 (WHO, 2023), yang melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan hampir separuhnya (46%) tidak menyadari kondisi tersebut. Lebih mengkhawatirkan lagi, data epidemiologis terkini menunjukkan adanya pergeseran prevalensi hipertensi ke kelompok usia yang jauh lebih muda. Penelitian oleh (Zhang et al., 2023) dan data Survei Kesehatan Indonesia 2023, mengungkapkan bahwa kondisi

pra-hipertensi dan bahkan hipertensi klinis kini semakin sering terdeteksi pada individu berusia 18–25 tahun, yang sebagian besar diakibatkan oleh adopsi pola hidup yang tidak sehat (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Pergeseran prevalensi ini sangat erat kaitannya dengan berbagai faktor risiko yang sebenarnya dapat dimodifikasi, namun sayangnya umum ditemukan dalam gaya hidup mahasiswa (Gao et al., 2022). Faktor-faktor tersebut meliputi konsumsi garam yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, pola makan yang tidak seimbang, serta stres psikologis kronis yang seringkali menjadi bagian tak terpisahkan dari tuntutan akademik (Agustina & Raharjo, 2022). Kebiasaan-kebiasaan ini tidak hanya secara langsung meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, tetapi juga berpotensi memicu timbulnya penyakit kardiovaskular secara dini (Charchar et al., 2024). Apabila tidak ditangani sejak awal, hipertensi pada usia muda dapat berkembang secara progresif dan diam-diam, yang pada akhirnya dapat menyebabkan komplikasi serius dan ireversibel seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal di kemudian hari (Dzau & Hodgkinson, 2024).

Melihat urgensi dan implikasi jangka panjang dari masalah ini, institusi pendidikan tinggi, khususnya yang bergerak di bidang kesehatan, memegang peran strategis yang krusial (Scroggs et al., 2025). Mereka memiliki posisi unik untuk tidak hanya mendidik calon tenaga kesehatan, tetapi juga untuk secara langsung meningkatkan kesadaran dan kesehatan di kalangan mahasiswanya sendiri. Upaya edukasi yang terarah dan inisiatif untuk mendorong perubahan perilaku sejak dini menjadi sangat penting. Intervensi pada tahap ini diharapkan dapat secara signifikan menurunkan beban penyakit hipertensi di masa mendatang, baik pada level individu maupun populasi. Sebagai respons terhadap kebutuhan mendesak ini, sebuah kegiatan penyuluhan promotif dan preventif telah diselenggarakan. Kegiatan ini diberi judul “*Healthy Heart Starts Now : Cegah Hipertensi dari Bangku Kuliah*” dan dilaksanakan di sebuah akademi kebidanan di Banda Aceh. Inisiatif ini dirancang sebagai bagian integral dari komitmen institusi untuk tidak hanya meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai hipertensi, tetapi juga untuk secara aktif membentuk dan membiasakan gaya hidup sehat di kalangan mereka.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan pemahaman teoritis yang komprehensif tentang hipertensi, tetapi juga untuk memberdayakan mereka agar mampu mengidentifikasi dan memodifikasi faktor risiko dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan yang sistematis, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi katalisator perubahan perilaku yang positif, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan mahasiswa dan masyarakat secara lebih luas.

METODE

Kegiatan ini merupakan penelitian dengan desain edukatif-partisipatif yang berfokus pada peningkatan kesadaran dan pengetahuan. Pelaksanaannya bertempat di salah satu akademi kebidanan di Banda Aceh pada tanggal 7 Juli 2025. Sasaran utama kegiatan ini adalah 54 mahasiswa kebidanan, yang dipilih mengingat adanya pergeseran tren kasus hipertensi ke kelompok usia muda. Pemilihan target audiens ini didasarkan pada kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi pencegahan dini agar mahasiswa dapat menjaga kesehatan diri sekaligus menjadi agen promosi kesehatan di masa mendatang.

Metode kegiatan dirancang secara komprehensif, dimulai dengan pre-test berupa 10 pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang hipertensi dan gaya hidup sehat. Setelah itu, tim pelaksana menyampaikan penyuluhan kesehatan interaktif menggunakan media visual seperti PowerPoint dan video pendek. Materi penyuluhan mencakup definisi, klasifikasi, faktor risiko utama hipertensi (seperti konsumsi garam tinggi, obesitas, stres, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik), komplikasi yang mungkin timbul jika hipertensi tidak terkontrol, serta strategi pencegahan efektif melalui gaya hidup sehat, termasuk

penerapan Diet DASH, olahraga teratur, dan manajemen stres. Setelah sesi edukasi selesai, seluruh peserta menjalani pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital, dibantu oleh tim mahasiswa dan supervisor. Tahap terakhir adalah post-test yang identik dengan pre-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan, serta pengisian lembar komitmen perubahan perilaku untuk mengukur kesediaan peserta mengadopsi gaya hidup sehat dan menjadi penyampai informasi kepada orang lain.

Data yang dikumpulkan dalam kegiatan ini terdiri dari dua jenis: data kuantitatif berupa skor hasil pre-test dan post-test, yang dianalisis untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta, serta data tensi dari hasil pemeriksaan tekanan darah guna mengetahui profil tekanan darah seluruh peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menampilkan persentase peningkatan pengetahuan, persentase peserta dengan kategori tekanan darah normal, pra-hipertensi, dan hipertensi. Efektivitas edukasi diukur melalui perbandingan skor rata-rata pre-test dan post-test, menggunakan pendekatan persentase perubahan.

HASIL

Gambaran Umum Responden dan Data yang Dikumpulkan

Penelitian ini melibatkan 54 responden, seluruhnya adalah mahasiswa kebidanan perempuan di sebuah akademi kebidanan di Banda Aceh. Data yang dikumpulkan meliputi hasil pre-test dan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan, serta hasil pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran IMT untuk menilai profil kesehatan terkait hipertensi. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 7 Juli 2025.

Analisis Efektivitas Penyuluhan (Perubahan Pengetahuan)

Salah satu tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang hipertensi. Peningkatan pengetahuan diukur melalui perbandingan skor pre-test dan post-test, yang masing-masing terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda. Analisis deskriptif digunakan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 1. Distribusi Skor Pre-test dan Post-test Peserta

	Pre-test	Post-test
Jumlah Responden	54	54
Rata-rata Skor	7.30	9.13
Skor Minimum	6	8
Skor Maksimum	10	10
Rentang Skor	4	2

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan yang signifikan dari pre-test (7.30) ke post-test (9.13). Skor rata-rata post-test secara jelas lebih tinggi, mengindikasikan bahwa penyuluhan efektif dalam mentransfer informasi atau memperkuat pengetahuan responden. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif dengan media visual berhasil menarik perhatian dan memfasilitasi pemahaman materi. Adanya perbedaan skor minimum (6) dan maksimum (10) pada pre-test menunjukkan variasi pengetahuan awal, namun setelah penyuluhan, rentang skor post-test menyempit (dari 4 menjadi 2), dengan skor minimum naik menjadi 8, menandakan peningkatan pengetahuan yang lebih merata di antara peserta. Hal ini secara langsung menjawab rumusan masalah mengenai peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan, dengan indikasi positif yang sejalan dengan tujuan kegiatan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang hipertensi dan pola hidup sehat.

Profil Kesehatan Responden (Tekanan Darah dan IMT)

Pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran IMT dilakukan untuk mengidentifikasi profil kesehatan kardiovaskular dan status gizi responden, karena keduanya merupakan faktor risiko utama hipertensi yang dapat dimodifikasi. Tekanan darah dikategorikan menjadi Normal, Pra-Hipertensi, dan Hipertensi, sedangkan IMT dikategorikan sebagai Normal, Overweight, Obesitas I, dan Obesitas II berdasarkan pedoman klinis.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa mayoritas responden (87.04%) memiliki tekanan darah dalam kategori normal. Namun, terdapat 9.26% mahasiswa yang berada dalam kategori pra-hipertensi, dan 3.70% telah teridentifikasi sebagai penderita hipertensi klinis. Sementara itu, berdasarkan IMT, mayoritas responden (87.04%) juga memiliki berat badan dalam kategori normal. Namun, ditemukan 3 responden (5.56%) dalam kategori *overweight* (R011, R014, R019) dan 4 responden (7.40%) dalam kategori obesitas, terbagi menjadi 2 responden dengan Obesitas I (R002, R008) dan 2 responden dengan Obesitas II (R004, R005). Keberadaan kelompok *overweight* dan obesitas ini penting dicatat karena obesitas merupakan faktor risiko kuat untuk hipertensi, yang penanganannya memerlukan pendekatan komprehensif.

Hubungan antara Kategori IMT dan Kategori Tekanan Darah

Untuk menganalisis lebih dalam mengenai faktor risiko dan status kesehatan responden, dilakukan analisis hubungan antara kategori IMT dan kategori tekanan darah. Ini bertujuan untuk memahami sejauh mana status gizi berperan dalam menentukan profil tekanan darah pada populasi studi ini.

Tabel 2. Distribusi Kategori Tekanan Darah Berdasarkan Kategori IMT (N=54)

Kategori IMT	Normal (TD)	Pra-Hipertensi (TD)	Hipertensi (TD)	Total
Normal	45	2	0	47
<i>Overweight</i>	2	1	0	3
Obesitas I	0	1	1	2
Obesitas II	0	1	1	2
Total	47	5	2	54

Berdasarkan tabel 2, beberapa pola signifikan dapat diidentifikasi. Mayoritas responden dengan IMT normal (45 dari 47 responden) juga menunjukkan tekanan darah normal, mengindikasikan bahwa berat badan yang sehat merupakan pelindung terhadap tekanan darah tinggi bagi sebagian besar individu. Namun, yang menarik adalah 2 responden dengan IMT normal berada dalam kategori pra-hipertensi, dan tidak ada responden dengan IMT normal yang teridentifikasi hipertensi dalam data ini. Hal ini menggarisbawahi bahwa IMT normal saja tidak menjamin bebas dari risiko hipertensi, dan faktor-faktor lain seperti genetik, pola makan tinggi garam, tingkat stres, atau riwayat keluarga yang tidak terdeteksi dalam penelitian ini mungkin berperan. Temuan ini memperkuat urgensi pemeriksaan tekanan darah rutin meskipun seseorang memiliki berat badan ideal.

Selanjutnya, dari 3 responden yang *overweight*, 2 memiliki tekanan darah normal, sementara 1 lainnya (R011) berada dalam kategori pra-hipertensi. Tidak ada responden *overweight* yang teridentifikasi hipertensi. Ini menunjukkan bahwa kondisi *overweight* secara signifikan meningkatkan kecenderungan ke arah pra-hipertensi, meskipun mungkin belum mencapai ambang batas hipertensi penuh, menjadi sinyal kuat bagi intervensi dini karena pra-hipertensi seringkali merupakan jembatan menuju hipertensi klinis. Pada kelompok Obesitas I, dari 2 responden, 1 berada dalam kategori pra-hipertensi (R008) dan 1 lainnya (R002) telah mengalami hipertensi. Hal ini menekankan bahwa obesitas, bahkan pada tahap Obesitas I, sudah sangat berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah. Obesitas meningkatkan volume darah, mengaktifkan sistem saraf simpatis, dan memicu resistensi insulin, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Terakhir, dari 2 responden dengan Obesitas II,

1 berada dalam kategori pra-hipertensi (R005) dan 1 lainnya (R004) telah mengalami hipertensi. Ini adalah temuan paling mengkhawatirkan dan paling konsisten dengan literatur, sebab obesitas tingkat lanjut memberikan beban besar pada sistem kardiovaskular, yang secara langsung berkontribusi pada perkembangan hipertensi yang persisten, menunjukkan hubungan kausal yang kuat.

Secara keseluruhan, analisis silang ini dengan jelas menunjukkan bahwa meskipun IMT normal adalah indikator kesehatan yang baik, risiko tekanan darah tinggi tetap ada dan memerlukan pemantauan. Lebih lanjut, keberadaan *overweight* dan khususnya obesitas secara signifikan meningkatkan risiko pra-hipertensi dan hipertensi pada responden perempuan ini. Hal ini secara langsung menjawab pertanyaan rumusan masalah mengenai faktor risiko di kalangan mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi untuk pengelolaan berat badan, terutama pada kelompok *overweight* dan obesitas, adalah kunci dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di kalangan mahasiswa.



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2. Foto Bersama

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada upaya pencegahan dan peningkatan kesadaran tentang hipertensi di kalangan mahasiswa kebidanan di sebuah akademi kebidanan di Banda Aceh. Hipertensi, atau yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan kondisi

medis kronis di mana tekanan darah secara persisten berada di atas ambang normal, umumnya melebihi 120/80 mmHg (Agustina & Raharjo, 2022). Kondisi ini memerlukan pengelolaan jangka panjang karena tidak dapat disembuhkan sepenuhnya dan memiliki potensi untuk menimbulkan komplikasi serius jika tidak terkontrol (Charchar et al., 2024). Data global dari WHO menunjukkan bahwa lebih dari 1,28 miliar individu di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi yang tinggi di negara-negara berkembang seperti Indonesia (WHO, 2023). Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling umum, dengan tren peningkatan yang mengkhawatirkan pada kelompok usia produktif dan bahkan usia muda (De Fremenville et al., 2024; Harmadha et al., 2023; Tang et al., 2025). Transisi epidemiologi ini menekankan urgensi intervensi promotif dan preventif pada populasi mahasiswa yang seringkali rentan terhadap gaya hidup tidak sehat (Yadav et al., 2024).

Hasil evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test menunjukkan efektivitas substansial dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Terdapat peningkatan rata-rata skor post-test (9.13) yang signifikan dibandingkan skor pre-test (7.30). Pergeseran ini, bersama dengan penyempitan rentang skor, mengindikasikan bahwa materi penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman mahasiswa secara merata mengenai definisi hipertensi, klasifikasi, faktor risiko, dan strategi pencegahannya. Peningkatan literasi kesehatan ini merupakan langkah fundamental, karena pemahaman yang komprehensif adalah prasyarat untuk mendorong adopsi perilaku sehat yang berkelanjutan (Santoso & Sudarsih, 2022; Tohi et al., 2022). Profil kesehatan responden menunjukkan gambaran yang bervariasi. Mayoritas mahasiswa (87.04%) memiliki tekanan darah dalam kategori normal, yang merupakan indikator kesehatan kardiovaskular yang baik secara umum. Namun, hasil skrining juga mengidentifikasi 9.26% mahasiswa berada dalam kategori pra-hipertensi dan 3.70% telah didiagnosis hipertensi klinis (termasuk R002 dengan 147/90 mmHg dan R004 dengan 140/90 mmHg).

Temuan ini memperkuat bukti bahwa hipertensi sudah menjadi tantangan kesehatan yang relevan pada usia muda, dan bukan hanya pada kelompok lansia. Demikian pula, meskipun mayoritas responden (87.04%) memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, terdapat 5.56% mahasiswa yang overweight dan 7.40% yang obesitas (terdiri dari Obesitas I dan Obesitas II). Keberadaan kelompok berisiko ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor gaya hidup yang dapat dimodifikasi di kalangan mahasiswa. Analisis mendalam mengenai hubungan antara IMT dan kategori tekanan darah mengungkapkan korelasi yang jelas. Meskipun sebagian besar individu dengan IMT normal memiliki tekanan darah normal, keberadaan beberapa kasus pra-hipertensi pada kelompok IMT normal menekankan sifat multifaktorial hipertensi. Lebih lanjut, responden dengan IMT overweight menunjukkan kecenderungan peningkatan risiko ke arah pra-hipertensi. Paling signifikan, kasus obesitas, baik Obesitas I maupun Obesitas II, secara konsisten berkorelasi dengan kondisi pra-hipertensi atau hipertensi (misalnya R002 yang Obesitas I dan Hipertensi, serta R004 yang Obesitas II dan Hipertensi, dan R005 yang Obesitas II dan Pra-Hipertensi).

Temuan ini secara tegas mendukung literatur yang menyatakan obesitas sebagai faktor risiko dominan dan modifiable untuk hipertensi, yang mekanisme patofisiologinya melibatkan peningkatan volume darah, aktivasi sistem saraf simpatik, dan resistensi insulin. Edukasi yang diberikan secara interaktif, yang mencakup aspek definisi, penyebab, gejala, dan langkah-langkah pencegahan hipertensi, bertujuan untuk memberdayakan mahasiswa dalam mengadopsi pola hidup sehat. Ini termasuk pentingnya pengaturan pola makan yang sehat, pembatasan asupan natrium, serta menjaga berat badan ideal. Partisipasi aktif mahasiswa, terlihat dari antusiasme dalam bertanya dan berinteraksi, mencerminkan adanya motivasi dan kesadaran untuk memahami dan menerapkan informasi kesehatan. Keterlibatan aktif semacam ini sangat krusial dalam memperkuat komitmen terhadap perubahan perilaku dan meningkatkan kualitas hidup (Gomes et al., 2021; Lyu et al., 2024; Stepanian et al., 2023).

Sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswa kebidanan memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan yang efektif dalam promosi kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, peran strategis akademi kebidanan di Banda Aceh dalam upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular sangat vital. Program skrining kesehatan rutin, penyuluhan berkelanjutan, dan penciptaan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup sehat (misalnya, kantin sehat, fasilitas olahraga) adalah langkah-langkah penting untuk memastikan kesehatan mahasiswa dan membekali mereka sebagai profesional yang kompeten dan berkesadaran kesehatan tinggi. Kelanjutan program edukasi dan pemberdayaan ini, baik di dalam maupun di luar kampus, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam penanganan hipertensi di Indonesia, sejalan dengan visi menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan berkualitas.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi pada mahasiswa kebidanan di Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh terbukti berhasil secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor post-test (9.13) yang lebih tinggi dibandingkan pre-test (7.30), serta penyempitan rentang skor, menandakan bahwa informasi tersampaikan dan dipahami secara efektif oleh sebagian besar mahasiswa. Peningkatan pengetahuan ini merupakan fondasi vital dalam mendorong adopsi perilaku kesehatan yang lebih baik. Meskipun mayoritas mahasiswa memiliki profil tekanan darah dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal (87.04% tekanan darah normal dan 87.04% IMT normal), hasil skrining kesehatan menunjukkan adanya proporsi mahasiswa yang berisiko. Sekitar 9.26% mahasiswa berada dalam kategori pra-hipertensi, dan 3.70% telah teridentifikasi menderita hipertensi klinis. Selain itu, ditemukan 5.56% mahasiswa overweight dan 7.40% obesitas. Data ini menggarisbawahi realitas pergeseran tren hipertensi ke usia muda, termasuk di kalangan mahasiswa, dan menunjukkan bahwa gaya hidup yang rentan di lingkungan perkuliahan dapat berkontribusi pada peningkatan risiko ini.

Analisis lebih lanjut mengungkapkan korelasi yang kuat antara status IMT dan kategori tekanan darah. Responden dengan IMT overweight menunjukkan peningkatan kecenderungan ke arah pra-hipertensi, sementara kasus obesitas (terutama Obesitas I dan Obesitas II) secara konsisten berkorelasi dengan kondisi pra-hipertensi atau hipertensi. Temuan ini menegaskan obesitas sebagai faktor risiko utama yang dapat dimodifikasi dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada populasi mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan, khususnya Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh, memegang peran strategis dalam mengimplementasikan upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular. Identifikasi dini kelompok berisiko tinggi melalui skrining kesehatan menekankan urgensi program kesehatan berkelanjutan di lingkungan kampus, sekaligus memberdayakan mahasiswa kebidanan sebagai calon tenaga kesehatan untuk menjadi agen promosi gaya hidup sehat di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang tulus kepada Pimpinan dan seluruh jajaran dosen di Akademi Kebidanan Saleha atas dukungan dan fasilitasi selama kegiatan edukasi kesehatan ini berlangsung. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa/i yang berjumlah 54 responden, atas partisipasi aktif dan antusiasme mereka dalam kegiatan ini. Kegiatan edukasi ini merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat kami. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Raharjo, B. B. (2022). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4). <https://doi.org/10.15294/ujph.v4i4.9690>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023.
- Charchar, F. J., Prestes, P. R., Mills, C., Ching, S. M., Neupane, D., Marques, F. Z., Sharman, J. E., Vogt, L., Burrell, L. M., Korostovtseva, L., Zec, M., Patil, M., Schultz, M. G., Wallen, M. P., Renna, N. F., Islam, S. M. S., Hiremath, S., Gyeltshen, T., Chia, Y. C., ... Tomaszewski, M. (2024). *Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension*. *Journal of Hypertension*, 42(1), 23–49. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003563>
- De Freminville, J. B., Gardini, M., Cremer, A., Camelli, S., Baron, S., Bobrie, G., Gosse, P., Boulestreau, R., Gebara, N., Doublet, J., Dussartre, T., Grataloup, C., Lorthioir, A., Massien, C., Madjalian, A. M., Riancho, J., Soulat, G., Postel-Vinay, N., Azizi, M., ... Amar, L. (2024). *Prevalence and Risk Factors for Secondary Hypertension in Young Adults*. *Hypertension*, 81(11), 2340–2349. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.124.22753>
- Dzau, V. J., & Hodgkinson, C. P. (2024). *Precision Hypertension*. *Hypertension*, 81(4), 702–708. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.123.21710>
- Gao, J., Wang, L., Liang, H., He, Y., Zhang, S., Wang, Y., Li, Z., & Ma, Y. (2022). *The association between a combination of healthy lifestyles and the risks of hypertension and dyslipidemia among adults-evidence from the northeast of China*. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 32(5), 1138–1145. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2022.01.020>
- Gomes, L., Liébana-Presa, C., Araújo, B., Marques, F., & Fernández-Martínez, E. (2021). *Heart Disease, Now What? Improving Quality of Life through Education*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3077. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18063077>
- Harmadha, W. S. P., Muharram, F. R., Gaspar, R. S., Azimuth, Z., Sulistya, H. A., Firmansyah, F., El Chaq Zamzam Multazam, C., Harits, M., & Putra, R. M. (2023). *Explaining the increase of incidence and mortality from cardiovascular disease in Indonesia: A global burden of disease study analysis (2000–2019)*. *PLOS ONE*, 18(12), e0294128. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0294128>
- Lyu, X., Li, J., & Li, S. (2024). *Approaches to Reach Trustworthy Patient Education: A Narrative Review*. *Healthcare* 2024, Vol. 12, Page 2322, 12(23), 2322. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE12232322>
- Santoso, W., & Sudarsih, S. (2022). *Supporting Healthy Lifestyle Behavior Change in Hypertension Patients*. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kl.v7i2.10367>
- Scroggs, G. J., Battista, R. A., & Kappus, R. M. (2025). *Bridging the Gap: Promoting Physical Activity in College-Aged Students*. *Preventing Chronic Disease*, 22, E36. <https://doi.org/10.5888/PCD22.250118>
- Stepanian, N., Larsen, M. H., Mendelsohn, J. B., Mariussen, K. L., & Heggdal, K. (2023). *Empowerment interventions designed for persons living with chronic disease - a systematic review and meta-analysis of the components and efficacy of format on patient-reported outcomes*. *BMC Health Services Research*, 23(1), 911. <https://doi.org/10.1186/S12913-023-09895-6>
- Tang, R., An, J., Bellows, B. K., Moran, A. E., & Zhang, Y. (2025). *Trends in Hypertension Prevalence, Awareness, Treatment, and Control Among US Young Adults, 2003–2023*.

- American Journal of Hypertension*, 38(8). <https://doi.org/10.1093/AJH/HPAF044>,
- Tohi, M., Bay, J. L., Tu'akoi, S., & Vickers, M. H. (2022). *The Developmental Origins of Health and Disease: Adolescence as a Critical Lifecourse Period to Break the Transgenerational Cycle of NCDs—A Narrative Review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19106024>,
- WHO. (2023). *Global report on hypertension: the race against a silent killer*. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>, 1–291.
- Yadav, R., Khapre, M., D, D., & M, A. (2024). *Prevalence of Unhealthy Lifestyles and Its Correlates Among College-Going Students in Rishikesh, India: A Cross-Sectional Study*. *Cureus*, 16(7), e64713. <https://doi.org/10.7759/CUREUS.64713>
- Zhang, M., Shi, Y., Zhou, B., Huang, Z., Zhao, Z., Li, C., Zhang, X., Han, G., Peng, K., Li, X., Wang, Y., Ezzati, M., Wang, L., & Li, Y. (2023). *Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in China, 2004-18: findings from six rounds of a national survey*. *BMJ*, 380(18), 49. <https://doi.org/10.1136/BMJ-2022-071952>