Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Vol.4 No.2 Edisi Periode: Januari-Juni 2026 | Page: 224-226
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY

DOI: https://doi.org/10.71456/adc.v4i2.1795

PENYULUHAN HIPERTENSI PADA ANAK MUDA DI ASRAMA MAHASISWA ALOR TIMUR

Frit Sansana Maniko[1*], & Deviarbi Sakke Tira[2]
[1] Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia
[2] Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia
email: san10maniko@gmail.com

Submit Tgl: 05-Mei-2026 Diterima Tgl: 06-Mei-2026 Diterbitkan Tgl: 07-Mei-2026

Abstrak: Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi pada anak muda di Asrama Mahasiswa Alor Timur Kupang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan para pserta. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan menuju perilaku hidup sehat serta menjadi langka awal dalam upayah pencegahan hipertensi pada anak muda. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥140 mmHg atau tekanan darah diastolic ≥90mmHg. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan melalui pendekatan edukatif berupa penyuluhan kesehatan. Pelaksanaan kegiatan bertempat di Asrama Mahasiswa Alor Timur Kupang dengan sasaran anak muda.

Kata Kunci: *Hipertensi, Anak Muda, Penyuluhan Kesehatan, Pegetahuan, Pencegahan*

Cara mengutip Maniko, F. S., & Tira, D. S. (2026). Penyuluhan Hipertensi pada Anak Muda di Asrama Mahasiswa Alor Timur. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 224–226. https://doi.org/10.71456/adc.v4i2.1795

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan dan sering disebut sebagai “silent killer” karena umumnya tidak menimbulkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg yang diukur secara konsisten. Kondisi ini menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke, serta dapat menyebabkan kerusakan organ seperti ginjal dan mata. Meskipun sering dikaitkan dengan usia lanjut, hipertensi kini semakin banyak ditemukan pada usia muda akibat gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta stres.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Penyuluhan keshatan memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif terkait pencegahan hipertensi pada usia muda. Melalui edukasi yang tepat, anak muda dapat memahami pentingnya menjaga pola makan seimbang, mebatasi konsumsi garam, tidak merokok, rutin beraktifitas fisik, dan mengelolah stres

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan melalui pendekatan edukatif berupa penyuluhan kesehatan. Pelaksanaan kegiatan bertempat di Asrama Mahasiswa Alor Timur Kupang dengan sasaran anak muda.

Adapun metode yang digunakan meliputi:

Ceramah, yang bertujuan untuk menyampaikan materi mengenai hipertensi

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Frit Sansana Maniko, & Deviarbi Sakke Tira

padsa anak muda, mencakup pengertian, penyebab, gejala, akibat, dan cara pencegahan.

Diskusi dan tanya jawab, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta sekaligus memberi ruang bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan

Evaluasi, yang dlakukan melalui *pre-test* dan *post-test* guna mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesuda penyuluhan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 20 anak muda. Berdasrkan hasil pre-test, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait hipertensi pada usia muda, khususnya mengenai faktor risiko dan langka-langka pencegahanya .

Setelah penyuluhan dilaksanakan, hasil post-test menunjukan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup siknifikan. Sebagian besar peserta mampu menguraikan kembali pengertian hipertensi, mengidentifikasi gejala yang dapat muncul, serta memahami pentingnya gaya hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, tidak merokok, rutin berolahraga dan mengelolah stres dengan baik.

Peserta menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, khususnya pada sesi diskusi. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan cukup efektif dalam menarik perhatian dan keterlibatan peserta.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah penyuluhan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam mengatasi masalah hipertensi pada anak muda. Pengetahuan yang baik merupakan langkah awal dalam mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak muda mengenai hipertensi. Metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi yang disampaikan.

Anak muda yang memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi cenderung lebih memperhatikan pola makan, khususnya dalam membatasi asupan garam dan konsumsi makanan olahan. Selain itu, mereka juga lebih waspada terhadap faktor risiko seperti kurangnya aktivitas fisik dan stres. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan perlu dilakukan secara berkelanjutan serta didukung oleh pihak sekolah dan tenaga kesehatan

5. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatann mengenai hipertensi pada anak muda di Asrama Mahasiswa Alor Timur Kupang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan para pserta. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan menuju perilaku hidup sehat serta menjadi langka awal dalam upayah pencegahan hipertensi pada anak muda.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan baik secara financial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

7. REFERENSI

American Heart Association. (2021). Understanding blood pressure readings. https://www.heart.org https://www.heart.org)

Kemenkes RI (2022). Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Hipertensi Renovaskuler: Hipertensi pada Usia Muda. Available:https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/498/hipertensi-renovaskuler-hipertensi-pada-usia-muda#

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan nasional Riset

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Frit Sansana Maniko, & Deviarbi Sakke Tira

Vol.4 No.2 Edisi Periode: Januari-Juni 2026 | Page: 224-226
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. http://labdata.litbang.kemkes.go.id

World Health Organization. (2023). Hypertension. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Frit Sansana Maniko, & Deviarbi Sakke Tira