



Edukasi Pencegahan Hipertensi pada Siswa di MAN 1 Banyumas

Anindita Nur Cahyani^{1*}, Tri Sumarni¹, Murniati¹

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

¹aninditanurcahyani05@gmail.com; ¹trisumarni@uhb.ac.id; ¹murniati@uhb.ac.id

Artikel History:

Received: 08 Maret 2026 / Received in revised form: 01 Mei 2026 / Accepted: 15 Mei 2026

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable health problem whose prevalence continues to increase and is starting to be found in adolescents. Based on national data, approximately 4% of adolescents experience hypertension, with the prevalence increasing by 15.7% from 2013 to 2020. The results of a pre-survey at MAN 1 Banyumas showed that there had never been any education or screening for risk factors in students. This Community Service activity aims to improve students' knowledge and attitudes towards early hypertension prevention. The methods used include assessing student characteristics (age, gender and family history of hypertension), blood pressure screening, measuring weight and height (BMI), measuring knowledge through pre-test and post-test questionnaires, and assessing students' attitudes towards prevention. Education was provided using lecture and question and answer methods using power point media and pocket books to 35 students of class X 1 MAN 1 Banyumas. The results of the activity showed an increase in knowledge before being given education, most of whom were in the sufficient category, as many as 28 students (80%), and after being given education, all students were in the good category, as many as 35 students (100%). Furthermore, the majority of students, 31 (88.57%), demonstrated a supportive attitude toward hypertension prevention. The results of the community service activities indicated that health education accompanied by health screenings supported increased knowledge and attitudes among adolescents regarding early hypertension prevention.

Keywords: *Attitude, Hypertension, Knowledge, Prevention*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan mulai ditemukan pada remaja. Berdasarkan data nasional, sekitar 4% remaja mengalami hipertensi, dengan prevalensi meningkat 15,7% dari 2013 ke 2020. Hasil pra survei di MAN 1 Banyumas menunjukkan belum pernah dilakukan edukasi maupun skrining adanya faktor risiko pada siswa. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap pencegahan hipertensi sejak dini. Metode yang digunakan meliputi pengkajian karakteristik siswa (usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga dengan hipertensi), skrining tekanan darah, pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengukuran pengetahuan melalui kuesioner pre test dan post test, serta penilaian sikap siswa terhadap pencegahan. Edukasi diberikan dengan metode ceramah dan tanya jawab menggunakan media power point dan buku saku kepada 35 siswa kelas X 1 MAN 1 Banyumas. Hasil kegiatan

*Anindita Nur Cahyani.

Tel.: +62882-2674-7661

Email:aninditanurcahyani05@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 28 siswa (80%) dan sesudah diberikan edukasi semua siswa berada dalam kategori baik sebanyak 35 siswa (100%). Selain itu, sebagian besar siswa menunjukkan sikap mendukung terhadap pencegahan hipertensi yaitu sebanyak 31 siswa (88,57%). Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai skrining kesehatan mendukung peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan hipertensi sejak dini.

Kata kunci : Hipertensi, Pencegahan, Pengetahuan, Sikap

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal (WHO, 2023). Hipertensi terjadi ketika tekanan darah terhadap dinding arteri berada pada tingkat yang terlalu tinggi secara terus-menerus dan dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan tepat. Secara global, hipertensi menyebabkan lebih dari 10 juta kematian setiap tahunnya dan pada tahun 2019 sekitar 20% kematian dunia berkaitan dengan hipertensi (Dewangga & Istifadah, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi ancaman kesehatan masyarakat yang signifikan.

Di Indonesia, sekitar 4% remaja mengalami hipertensi dan prevalensinya meningkat sebesar 15,7% dari tahun 2013 hingga 2020 (Qurbo, 2024). Di tingkat daerah, Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 mencatat sekitar 8.554.672 penduduk usia di atas 15 tahun menderita hipertensi atau setara dengan 38,2% dari populasi kelompok usia tersebut dan sekitar 6.716.006 orang atau 78,51% di antaranya telah memperoleh pelayanan kesehatan (Suminar *et al.*, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya terjadi pada kelompok usia dewasa, tetapi juga mulai ditemukan pada remaja akibat perubahan pola hidup yang kurang sehat.

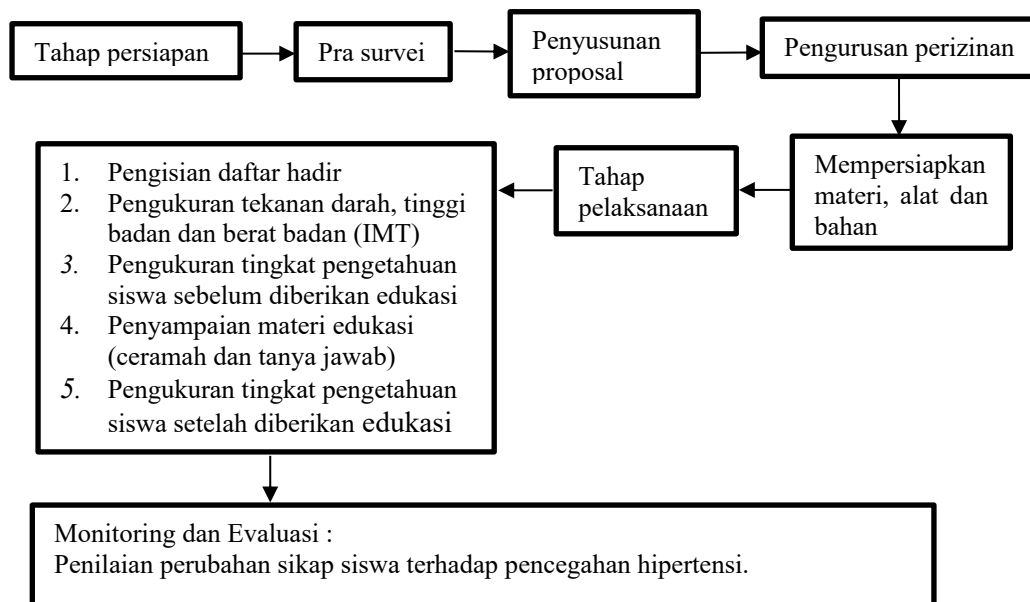
Hipertensi pada remaja merupakan hasil interaksi multifaktor, baik genetik maupun gaya hidup. Faktor risiko seperti obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, serta kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah sejak usia muda (Amukti *et al.*, 2024). Kelebihan berat badan dan obesitas yang ditandai dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) juga berpengaruh terhadap meningkatnya risiko hipertensi pada remaja (Setiana *et al.*, 2022). Jika tidak ditangani sejak dini, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ vital dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti infark miokard (Latifin *et al.*, 2025).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang efektif dalam pencegahan hipertensi, khususnya pada kelompok usia remaja. Melalui proses pendidikan kesehatan, pengetahuan individu dapat meningkat karena pembelajaran berlangsung melalui komunikasi yang terarah dan sistematis. Penyuluhan kesehatan menjadi metode yang banyak digunakan dalam penyampaian informasi kesehatan, karena mampu meningkatkan pemahaman sasaran yang ditunjukkan melalui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat membentuk sikap yang lebih positif dan mendukung penerapan perilaku hidup sehat sebagai langkah pencegahan hipertensi sejak dini (Sukmawaty, 2021).

Berdasarkan hasil pra survei yang dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2025 terhadap siswa kelas X MAN 1 Banyumas, ditemukan adanya berbagai faktor risiko seperti kebiasaan merokok pada lima siswa (termasuk satu siswa perempuan), kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam dan cepat saji, riwayat keluarga dengan hipertensi pada lima siswa, stres akibat tugas sekolah, serta kebiasaan begadang pada delapan siswa. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum diketahui bahwa jumlah siswa kelas X sebanyak 534 siswa, kelas XI 506 siswa dan kelas XII 509 siswa, dengan total 14 kelas pada masing-masing tingkat, serta belum pernah dilakukan edukasi kesehatan maupun skrining hipertensi secara rutin di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil kajian literatur dan temuan pra survei tersebut, edukasi kesehatan yang disertai skrining tekanan darah, usia, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan hipertensi dan pengukuran IMT merupakan pendekatan yang tepat dalam upaya pencegahan hipertensi pada remaja. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif siswa kelas X MAN 1 Banyumas. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan serta mendukung penguatan program promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN



Gambar 1 Diagram Alir Metode Pelaksanaan

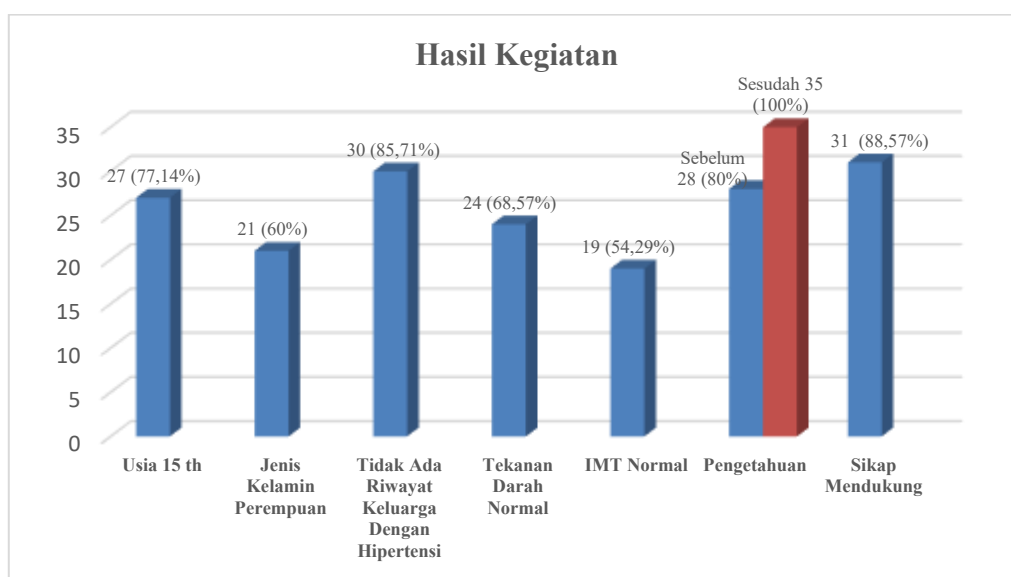
Berdasarkan Gambar 1 Diagram Alir Metode Pelaksanaan dapat dijelaskan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Pada tahap persiapan diawali dengan melakukan pra survei di MAN 1 Banyumas untuk mengidentifikasi faktor risiko hipertensi pada siswa, meliputi kebiasaan merokok, pola makan tinggi garam dan makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan begadang, tingkat stres, serta adanya riwayat keluarga dengan hipertensi. Selanjutnya koordinasi dengan pihak sekolah, penentuan jadwal kegiatan, penyusunan materi edukasi, serta persiapan alat dan bahan yang digunakan dalam skrining, seperti tensimeter, timbangan berat badan dan alat ukur tinggi badan. Selain itu, menyiapkan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan kuesioner sikap siswa terhadap pencegahan hipertensi. Kegiatan dilakukan di MAN 1 Banyumas pada bulan Desember 2025 dan dilakukan dalam dua kali pertemuan, yaitu pada hari Senin, 1 Desember 2025 dan Senin, 8 Desember 2025. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas X 1 MAN 1 Banyumas yang berjumlah 35 siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa mengenai pencegahan hipertensi serta melakukan deteksi dini melalui skrining tekanan darah, usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, berat badan dan tinggi badan.

Alur kegiatan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat pada pertemuan pertama diawali dengan pengisian daftar hadir pada pertemuan pertama dimulai dengan pengisian daftar hadir dan pengisian surat persetujuan responden. Selanjutnya dilakukan skrining meliputi pengukuran tekanan darah, usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, berat badan dan tinggi badan. Kemudian siswa diminta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai hipertensi. Selanjutnya dilakukan pemberian edukasi menggunakan metode ceramah dan diskusi yang disertai media power point dan buku saku. Materi yang disampaikan meliputi definisi, penyebab, faktor risiko, komplikasi, penatalaksanaan, serta pencegahan hipertensi. Setelah penyuluhan selesai, dilakukan *post-test* untuk menilai tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Evaluasi dilakukan satu minggu setelah

kegiatan edukasi dengan menggunakan kuesioner penilaian sikap siswa terhadap pencegahan hipertensi.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan dilaksanakan di MAN 1 Banyumas secara tatap muka dengan siswa kelas X-1. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua kali pertemuan, yaitu pada tanggal 1 Desember 2025 dan 8 Desember 2025, yang dihadiri oleh 35 peserta. Pada pertemuan pertama, kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai hipertensi. Selanjutnya dilakukan edukasi menggunakan metode ceramah dan diskusi yang disertai media power point dan buku saku. Materi yang disampaikan meliputi definisi, penyebab, faktor risiko, komplikasi, penatalaksanaan, serta pencegahan hipertensi. Setelah penyuluhan selesai, dilakukan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Pada pertemuan ke dua dilakukan penilaian sikap siswa terhadap pencegahan hipertensi dengan mengisi kuesioner sikap. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:



Gambar 2 Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Usia

Berdasarkan Gambar 2, hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada siswa kelas X 1 MAN 1 Banyumas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada usia 15 tahun sebanyak 27 siswa (77,14%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 6 siswa (17,14%) dan 14 tahun sebanyak 2 siswa (5,71%). Usia tersebut termasuk dalam masa remaja, di mana terjadi perubahan gaya hidup, pola makan, serta aktivitas fisik yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan, khususnya tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja, baik pada usia pertengahan maupun akhir, merupakan kelompok yang tepat untuk dilakukan upaya edukasi dan pencegahan hipertensi sejak dini.

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan Gambar 2 Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa, sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 21 siswa (60%) dan siswa laki-laki sebanyak 14 siswa (40%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi siswa perempuan dalam kegiatan skrining dan edukasi pencegahan hipertensi lebih dominan dibandingkan siswa laki-laki. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh jumlah siswa perempuan yang lebih banyak daripada siswa laki-laki.

3. Riwayat Keluarga

Berdasarkan Gambar 2 Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa, sebagian besar siswa tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi sebanyak 30 (85,71%) diikuti siswa yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi berjumlah 5 siswa (14,29%), yang terdiri dari 2 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan, sebagian berasal dari ibu dan nenek. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa tidak memiliki faktor risiko genetik terhadap hipertensi.

4. Tekanan Darah

Berdasarkan Gambar 2 Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa, sebagian besar siswa memiliki tekanan darah kategori normal sebanyak 24 siswa (68,57%), diikuti di bawah normal 2 siswa (5,71%) dan di atas normal 9 siswa (25,71%). Dari 9 siswa dengan tekanan darah di atas normal, beberapa memiliki IMT berlebih (26,9; 29,2; 28,9) serta riwayat keluarga hipertensi dari ibu dan nenek. Temuan ini menunjukkan adanya risiko peningkatan tekanan darah apabila tidak disertai pengendalian gaya hidup sehat. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, merokok, serta istirahat yang tidak teratur yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Amelia *et al.*, 2024).

5. Indeks Masa Tubuh (IMT)



Gambar 3 Pengukuran Berat Badan

Berdasarkan Gambar 2, hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa karakteristik siswa berdasarkan IMT menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori IMT normal, yaitu sebanyak 19 siswa (54,29%), sedangkan pada kategori kurus berat sebanyak 6 siswa (17,14%), pada kategori kurus ringan sebanyak 5 siswa (14,29%), pada kategori gemuk ringan sebanyak 3 siswa (5,57%) dan pada kategori gemuk berat sebanyak 2 siswa (5,71%).

6. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan Gambar 2 Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa, sebelum edukasi sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 28 siswa (80%), kurang 1 siswa (2,86%), dan baik 6 siswa (17,14%) dengan nilai rata-rata 72. Setelah diberikan edukasi, seluruh siswa 35 siswa (100%) berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 89. Pada pre-test, skor terendah terdapat pada soal nomor 5 merupakan soal dengan skor terendah yaitu 7, yaitu tentang faktor risiko hipertensi merokok. Sementara itu, soal nomor 20 merupakan soal dengan skor tertinggi dengan yaitu 35, yaitu tentang cara mengelola stress agar terhindar dari hipertensi dengan teknik relaksasi.

Hasil analisis kuesioner pengetahuan setelah diberikan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan dengan nilai rata-rata 89. Hal ini ditandai dengan meningkatnya jumlah jawaban benar pada hampir seluruh butir soal. Soal nomor 16 menjadi salah satu soal dengan skor terendah yaitu 16. Sementara itu, soal nomor 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 dan 20 menjadi soal dengan skor tertinggi yaitu 35.

Peningkatan pengetahuan siswa sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses persepsi melalui panca indera, khususnya indera pendengaran dan

penglihatan. Informasi yang diterima melalui proses melihat dan mendengar akan lebih mudah dipahami apabila didukung oleh media visual dan bahan bacaan yang menarik (Cholida & Isnaeni, 2022). Selain itu, peningkatan pengetahuan juga dipengaruhi oleh faktor pendukung lain seperti tingkat pendidikan, pengalaman, lingkungan sosial, usia, minat dan motivasi, serta ketersediaan fasilitas belajar (Haryanti *et al.*, 2022).

7. Edukasi Pencegahan Hipertensi



Gambar 4 Penyampaian Materi Edukasi

Edukasi pencegahan hipertensi pada siswa kelas X-1 MAN 1 Banyumas dilaksanakan setelah pengukuran pengetahuan melalui *pre-test* dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan media PowerPoint serta buku saku. Kombinasi metode dan media ini efektif membantu penyampaian materi secara terstruktur dan visual sehingga meningkatkan pemahaman siswa. Kegiatan edukasi ini sejalan dengan teori edukasi kesehatan yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya penting dalam pencegahan hipertensi. Melalui edukasi kesehatan, pengetahuan individu dapat meningkat karena proses pembelajaran berlangsung melalui komunikasi yang terarah antara pemberi dan penerima informasi. Penyuluhan kesehatan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi sehingga pemahaman terhadap materi yang disampaikan (Sukmawaty, 2021).

Buku saku dibagikan kepada siswa di akhir kegiatan edukasi sebagai bahan bacaan mandiri untuk memperkuat pemahaman dan mendukung pembentukan sikap positif. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, penatalaksanaan, serta pencegahan hipertensi pada remaja.

8. Sikap Terhadap Pencegahan

Berdasarkan Gambar 2 Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan adanya perubahan sikap siswa ke arah yang lebih positif setelah diberikan edukasi. Sebagian besar siswa memiliki sikap mendukung terhadap pencegahan hipertensi sebanyak 31 siswa (88,57%) dan cukup mendukung sebanyak 4 siswa (11,43%), tanpa adanya sikap kurang, dengan nilai rata-rata 79. Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa pernyataan pada nomor 9 “Saya akan meminum obat penurun berat badan daripada berolahraga”, mayoritas siswa menjawab tidak setuju sebanyak 20 siswa, diikuti pernyataan nomor 17 “Saya akan merokok karena bisa menghilangkan beban pikiran”, mayoritas siswa menjawab sangat tidak setuju sebanyak 30 siswa dan pernyataan nomor 20 “Kurang istirahat dan banyak beban pikiran dapat menyebabkan tekanan darah meningkat”, mayoritas siswa menjawab sangat setuju sebanyak 18 siswa. Secara teori, sikap positif terbentuk karena adanya keyakinan terhadap manfaat perilaku sehat, dukungan norma sosial, serta persepsi kemampuan diri dalam menerapkan pola hidup sehat (Rachmad *et al.*, 2025).

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan jeda waktu satu minggu setelah pelaksanaan edukasi pencegahan hipertensi. Monitoring ini bertujuan untuk menilai sikap siswa

terhadap upaya pencegahan hipertensi setelah memperoleh edukasi. Hasil penilaian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap yang mendukung. Monitoring kegiatan juga dilakukan selama proses edukasi berlangsung dengan mengamati kehadiran peserta, partisipasi siswa, serta kelancaran pelaksanaan kegiatan. Hasil monitoring menunjukkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar dan siswa mengikuti kegiatan dengan tertib.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest dan posttest* tingkat pengetahuan siswa mengenai pencegahan hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Tujuan dilakukannya evaluasi adalah untuk mengetahui sejauh mana materi yang diberikan dapat diterima dan dipahami oleh siswa.

Peningkatan tingkat pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu meningkatkan pemahaman responden terhadap pencegahan hipertensi. Namun demikian, hasil evaluasi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah perubahan ingatan responden, yang dapat memengaruhi kemampuan dalam mengingat kembali informasi yang telah diterima.

Keterbatasan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah responden yang terbatas pada satu kelas sesuai arahan dari Waka bidang kurikulum dan guru, sehingga hasil kegiatan belum dapat mewakili seluruh siswa MAN 1 Banyumas. Selain itu, waktu pelaksanaan edukasi relatif singkat, sehingga belum dapat memantau perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi pertimbangan dalam menafsirkan hasil kegiatan. Instrumen yang digunakan dalam penilaian belum sepenuhnya merepresentasikan aspek pencegahan hipertensi secara menyeluruh. Dalam penyusunan kuesioner sikap masih terdapat beberapa pernyataan negatif, sementara secara metodologis lebih tepat apabila seluruh pernyataan disusun dalam bentuk positif guna meningkatkan kejelasan makna, memudahkan pemahaman responden, serta mengurangi potensi kesalahan dalam pengisian. Selain itu, pengukuran sikap dalam kegiatan ini hanya dilakukan satu kali setelah pemberian edukasi, sehingga perubahan sikap tidak dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi. Hal ini menyebabkan tidak dapat dipastikan apakah sikap positif yang ditunjukkan siswa sepenuhnya merupakan hasil dari edukasi yang diberikan atau telah terbentuk sebelumnya.

Selain itu, pada kuesioner pengetahuan masih terdapat perbedaan panjang redaksi antar pilihan jawaban. Pilihan jawaban yang disusun terlalu panjang berpotensi menimbulkan bias respons, karena responden cenderung menganggap bahwa opsi dengan uraian paling panjang merupakan jawaban yang paling benar. Oleh karena itu, hasil pengukuran pengetahuan dan sikap dalam kegiatan ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penyusunan dan konstruksi instrumen yang digunakan. Evaluasi yang dilakukan juga masih terbatas pada pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap, belum sampai pada pengukuran perubahan perilaku secara langsung. Faktor lingkungan keluarga dan kebiasaan siswa di luar sekolah juga belum sepenuhnya dapat dikontrol dalam kegiatan ini.

Rencana Tindak Lanjut

Rencana tindak lanjut kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan pendaftaran Hak Kekayaan Intelektual (HKI) berupa hak cipta buku saku pencegahan hipertensi yang digunakan sebagai media edukasi pada siswa di MAN 1 Banyumas. Selain itu, hasil kegiatan pengabdian akan disusun dalam bentuk artikel ilmiah dan publikasi jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi pencegahan hipertensi pada siswa kelas X-1 di MAN 1 Banyumas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil mengidentifikasi karakteristik siswa, yaitu sebagian besar berusia 15 tahun sebanyak 27 siswa (77,14%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 siswa (60%), tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak 30 siswa (85,71%), memiliki tekanan darah normal sebanyak 24 siswa (68,57%),

serta IMT kategori normal sebanyak 19 siswa (54,29%). Pada pertemuan pertama, tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 27 siswa (80%), dan setelah dilakukan edukasi seluruh siswa mengalami peningkatan ke kategori baik sebanyak 35 siswa (100%). Selain itu, hasil penilaian sikap menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap mendukung terhadap pencegahan hipertensi, yaitu sebanyak 31 siswa (88,57%), sehingga kegiatan edukasi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif siswa terhadap upaya pencegahan hipertensi.

SARAN

Bagi siswa di MAN 1 Banyumas, diharapkan seluruh siswa dapat menerapkan pengetahuan dan sikap positif yang telah diperoleh dengan membiasakan gaya hidup sehat, seperti rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi konsumsi garam dan makanan cepat saji, mengelola stres, serta menjaga pola tidur yang cukup. Bagi sembilan siswa yang memiliki tekanan darah di atas normal disarankan untuk melakukan upaya pencegahan hipertensi dengan menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Bagi pihak sekolah, diharapkan pihak sekolah MAN 1 Banyumas dapat mendukung upaya pencegahan hipertensi pada siswa dengan melakukan pemantauan kesehatan secara berkala, khususnya bagi sembilan siswa yang memiliki nilai tekanan darah di atas batas normal. Pemantauan tersebut dapat dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah rutin bekerja sama dengan petugas kesehatan atau puskesmas.

Bagi pengabdian selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen sikap dengan pernyataan yang seluruhnya bersifat positif guna menghindari ambiguitas serta meningkatkan konsistensi jawaban responden. Evaluasi sikap sebaiknya dilakukan lebih dari satu kali, misalnya melalui pretest dan posttest, agar perubahan sikap dapat diukur secara lebih objektif. Selain itu, pada kuesioner pengetahuan, pilihan jawaban sebaiknya dibuat dengan panjang kalimat yang relatif seimbang dan tidak terlalu panjang untuk meminimalkan kecenderungan responden memilih jawaban berdasarkan panjang kalimat, bukan berdasarkan pemahaman materi.

DAFTAR PUSTAKA.

- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2024). *Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Amukti, D. P., Humolungo, D. T. W. S., Ardilla, M., Bachri, Moch. S., & Ma'ruf, M. (2024). Pemberian edukasi pada usia remaja terhadap penyakit hipertensi. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(2), 251–258. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i2.21600>
- Dewangga, A. S., & Istifadah, N. (2024). Program Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi GEMAS GASI pada Remaja di SMA Al-Hikmah Surabaya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1294–1299. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.5115>
- Haryanti, D. Y., Amaliyah, E., & Maulana, M. W. (2022). Faktor Dominan yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Terapi Komplementer. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 76–83. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v6i1.441>
- Latifin, K., Purwanto, S., Effendi, Z., & Zikran, Z. (2025). Pendampingan dan Pemberdayaan Sekolah melalui Kegiatan UKS dalam Pengenalan Bahaya Hipertensi Pada Remaja melalui Novel “The Silent Killer” di Madrasah Aliyah Nurul Iman. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(6), 2956–2968. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.18416>
- Rachmad, A., Winarno, D., & Adiwena, B. Y. (2025). *Predicting Health Behavior Using the Theory of Planned Behavior : Lessons Learned from the COVID-19 Pandemic*. 11. <https://doi.org/10.22146/gamajop.91214>
- Setiana, N. R., Istiana, N., Saputri, R. K., Kiswati, T., Anam, R. S., Rohmatullah, M. S., Sholeh, M., & Septiana, Y. (2022). Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja melalui Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.36722/psn.v2i1.1571>
- Sukmawaty, M. N. (2021). Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat Dengan Metode Daring Terhadap Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Dini Pada Siswa Di Sma Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1). <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis42>
- Suminar, Y. D., Lutiarsi, R. T., Lestari, E. S., Aurorina, E., Istirochah, Yusnita, L. E., Rahmasari, F. H., Suciati, W. R., & Julianto, D. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*.

Qurbo, Z. H. (2024). 331 HIGEIA 8 (3) (2024) Higeia Journal Of Public Health Research And Development Determinan Kejadian Hipertensi pada Remaja (13-18 Tahun) di Kota Semarang Tahun 2023 Article Info. <https://doi.org/10.15294/higeia/v8i3/2626>