BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi di Indonesia menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan tingginya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Asal mula penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dapat dilihat sejak masa anak-anak dan remaja, karena tekanan darah pada masa ini berpengaruh terhadap risiko hipertensi di usia dewasa. Remaja dengan tekanan darah normal cenderung tidak mengalami hipertensi, sedangkan peningkatan tekanan darah sejak dini meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular saat dewasa. (Hardy & Urbina, 2021). Seseorang akan dikatakan hipertensi bila pada pemeriksaan secara berulang menunjukkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, (*Indonesian Heart Association*, 2015). Hipertensi biasanya dijuluki sebagai *the silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena sering tidak mengakibatkan keluhan dan gejala yang khas, sehingga penderita tidak menyadari jika dirinya mengidap hipertensi (Kemenkes, 2024).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30,8% dan menurut laporan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia mencatat estimasi kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes, 2025). Menurut Dinas Kesehatan Jawa Timur pada 2023,

jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.702.478 penduduk, dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 73,8% atau 8.632.039 penduduk. Dalam data Profil Dinas Kesehatan Kota Malang 2024, tercatat sebanyak 73.028 warga Kota Malang mengalami hipertensi. Dari lima kecamatan yang ada, Kecamatan Sukun menempati posisi tertinggi dengan jumlah kasus terbanyak, yakni mencapai 20.448 kasus. Pada wilayah kerja Puskesmas Janti, tercatat sebanyak 2.307 kasus hipertensi pada tahun 2024, yang mana wilayah kerja Puskesmas Janti termasuk dalam Kecamatan Sukun. Tingginya angka kejadian ini dapat dikaitkan dengan adanya faktor risiko mengenai gaya hidup yang dilakukan sejak remaja, salah satunya adalah perilaku merokok pada remaja yang masih tinggi. Berdasarkan data hasil skrining kesehatan yang dilakukan di sekolah wilayah kerja Puskesmas Janti tahun 2024, tercatat sebanyak 583 remaja teridentifikasi sebagai perokok, di mana perilaku ini diketahui berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi sejak usia muda.

Hipertensi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko gaya hidup tidak sehat dan genetik. Faktor gaya hidup yang tidak sehat meliputi obesitas, konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, efek samping obat, merokok, diabetes, gangguan fungsi ginjal, dan lain-lain (Kemenkes, 2024). Peningkatan risiko tekanan darah tinggi pada remaja usia 11–17 tahun dapat terjadi jika durasi tidur ≤8 jam/malam (Hardy & Urbina, 2021). Pada batas konsumsi garam

perhari, menurut *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan tidak lebih dari 2.300mg atau satu sendok teh garam dalam 1 hari dan lebih baik membatasi kurang dari 1500 mg garam dalam 1 hari *(American Heart Association*, 2025). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irfanda, faktor hipertensi yang paling sering terjadi pada laki-laki adalah merokok yang telah menyebabkan peningkatan kasus penyakit hipertensi (Irfanda dkk., 2025). Selain itu menurut WHO menyebutkan bahwa tren digitalisasi memperkuat pola konsumsi tidak sehat pada remaja yang berdampak langsung pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (WHO, 2018).

Pengetahuan remaja tentang hipertensi berperan penting dalam membentuk sikap mereka karena perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki. Dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mengubahan sikap remaja dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan menjadi dasar terbentuknya kebiasaan dan sikap, sehingga pendidikan kesehatan diperlukan agar remaja mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan terhindar dari risiko hipertensi.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan pada remaja adalah edukasi digital melalui *website*. Mengingat banyak remaja yang memiliki *smartphone* dan media sosial. Bahkan, menurut Komdigi (2025) pemakai internet di Indonesia mencapai 221 juta orang atau setara dengan 79,5 persen dari total populasi Indonesia. Sesuai dengan hasil penelitian yang

dilakukan oleh de Sousa, dkk (2022) intervensi berbasis web untuk mendorong perubahan perilaku kesehatan remaja menunjukkan tingkat penerimaan dan kelayakan yang sedang hingga baik. Dalam penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa semakin interaktif dan menarik suatu intervensi, semakin tinggi pula tingkat partisipasi dan retensi peserta dalam intervensi tersebut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK PGRI 6 Malang, edukasi mengenai hipertensi belum pernah diberikan kepada siswa kelas X, karena biasanya kegiatan penyuluhan kesehatan oleh Puskesmas Janti saat MPLS hanya mencakup *personal hygiene*, bahaya rokok, dan kenakalan remaja. Selain itu, media edukasi yang digunakan umumnya berupa PPT, sedangkan edukasi berbasis *website* belum pernah diterapkan. Edukasi mengenai hipertensi dipilih karena hasil skrining tahun 2024 di SMK PGRI 6 Malang menunjukkan tingginya kebiasaan merokok pada siswa, yakni 285 siswa, serta menurut salah satu tenaga pendidik banyak siswa juga memiliki faktor risiko lain seperti konsumsi makanan tinggi natrium, kurang istirahat, stres, begadang, dan minim aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk memberikan edukasi menggunakan pendekatan edukasi digital menggunakan *website*. Dari dilakukannya penelitian ini menggunakan *website* edukasi SETEKAD (Sehatkan TEKanan Darah) diharap memiliki potensi untuk menciptakan perubahan jangka panjang dan mampu

meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gaya hidup sehat sebagai langkah preventif terhadap hipertensi.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh edukasi kesehatan menggunakan *website* SETEKAD (Sehatkan Tekanan Darah), terhadap pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang pencegah hipertensi di SMK PGRI 6 Malang?
2. Adakah pengaruh edukasi kesehatan menggunakan *website* SETEKAD (Sehatkan Tekanan Darah), terhadap sikap remaja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang pencegah hipertensi di SMK PGRI 6 Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media SETEKAD (Sehatkan Tekanan Darah) dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas X di SMK PGRI 6 Malang terhadap upaya pencegahan hipertensi.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa tentang pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media *website* SETEKAD.
   b. Mengidentifikasi tingkat sikap siswa tentang pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media *website* SETEKAD.

c. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media *website* SETEKAD terhadap perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan terkait pencegahan hipertensi.

d. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media *website* SETEKAD terhadap perubahan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan terkait pencegahan hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Menambah pengetahuan dan sikap untuk siswa keals X di SMK PGRI 6 Malang mengenai gaya hidup sehat sebagai bentuk pencegahan hipertensi seperti menggunakan media *website* edukasi SETEKAD (Sehatkan Tekanan Darah)

2. Manfaat Praktik

   a. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat khususnya remaja untuk mendapatkan gambaran mengenai gaya hidup pencegahan hipertensi sebagai cara preventif membentuk perilaku sehat hingga dewasa

   b. Media edukasi *website* SETEKAD dapat digunakan oleh pihak SMK PGRI 6 Malang untuk pembelajaran ke dalam program UKS, ekstrakurikuler, atau jam Bimbingan Konseling guna menanamkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini mencakup edukasi kesehatan yang disampaikan dengan media *website* bernama SETEKAD (Sehatkan Tekanan Darah), yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai upaya pencegahan hipertensi. Subjek penelitian adalah siswa kelas X di SMK PGRI 6 Malang yang berada di wilayah kerja Puskesmas Janti.