

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa peningkatan prevalensi hipertensi di seluruh dunia. 1,28 miliar orang di seluruh dunia diperkirakan menderita hipertensi yang sebagian besar (dua pertiga) berasal dari negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi di Indonesia. (Kemenkes RI, 2019). Hasil riset Riskesdas (2018) menunjukkan kasus hipertensi di Sumatera Barat sebanyak 25,16% dengan jumlah 176.169 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah dengan Kota Padang dengan kasus hipertensi tertinggi di Sumatera Barat sebesar 44.330 kasus dan kasus hipertensi di perkotaan lebih tinggi (34,43%) dibanding perdesaan (33,72%) (Kemenkes RI, 2018a).

Riset menunjukkan bahwa 29,7% dari 29.618 remaja yang berusia 15-17 tahun di Indonesia mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2020b). Risiko morbiditas dan mortalitas yang tinggi dapat terjadi pada remaja yang terkena hipertensi karena dapat berlanjut hingga usia dewasa (Siswanto *et al.*, 2020).

Faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia remaja diantaranya adalah genetik, konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan gula, pola makan yang didominasi oleh makanan cepat saji, makanan berlemak, dan minuman manis dapat meningkatkan risiko hipertensi pada remaja, kurangnya aktivitas fisik seperti gaya

hidup tidak aktif dan jarang berolahraga, kebiasaan merokok, stres, ketidakseimbangan air dan garam, dan obesitas (Rahma *et al.*, 2021).

Jika kebiasaan tersebut tidak diatasi, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada remaja dan berbagai komplikasi kesehatan lainnya. Beberapa komplikasi yang dapat terjadi pada remaja dengan hipertensi meliputi penyakit jantung, penyakit kesehatan paru-paru, penyakit kesehatan pada tulang dan tulangi, penyakit kesehatan pada sistem pencernaan, penyakit kesehatan pada sistem urinari, penyakit kesehatan pada sistem endokrin, dan penyakit kesehatan pada sistem nervosa (Kemenkes RI, 2020b).

Risiko yang tinggi dapat terjadi pada remaja dengan riwayat keluarga hipertensi karena faktor genetik yang diperkirakan berkontribusi sebesar 30-60% pada kejadian hipertensi. Remaja dengan kedua orang tua yang memiliki riwayat hipertensi berpeluang terkena hipertensi sebesar 50% dan remaja dengan salah satu orang tua yang terkena hipertensi berpeluang 30% terkena hipertensi (Mardianti *et al.*, 2020).

Pencegahan hipertensi pada remaja menjadi prioritas penting dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular yang akan muncul di masa depan. Pencegahan hipertensi pada remaja melibatkan diet seimbang seperti konsumsi makanan kaya serat, rendah garam, dan lemak jenuh, aktivitas fisik seperti berolahraga secara rutin setidaknya 30 menit sehari, pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui IMT (indeks massa tubuh), pengukuran tekanan darah, dan menyediakan informasi dan pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi (Kemenkes RI, 2020b).

Menurut (Mujito, 2023) masih sedikit remaja yang melakukan pemeriksaan kesehatan dan memperhatikan status kesehatannya. Meningkatkan pengetahuan dan sikap dapat dilakukan untuk pencegahan hipertensi dengan menggunakan pendekatan CERDIK, diantaranya cek kesehatan rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stress.

Peningkatan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan hipertensi pada remaja penting karena dapat membantu mereka memahami risiko dan konsekuensi hipertensi, serta mendorong gaya hidup sehat. Pengetahuan yang baik dapat membantu remaja mengidentifikasi faktor risiko, mengadopsi perilaku sehat, dan melakukan langkah-langkah pencegahan. Selain itu, pengetahuan yang memadai juga dapat membantu remaja dalam mendeteksi dini gejala hipertensi dan mencari perawatan medis yang tepat. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang hipertensi melalui edukasi dan promosi kesehatan sangat diperlukan (Simanjuntak *et al*, 2021).

Pola hidup sehat sejak remaja akan mempengaruhi kesehatan pada usia dewasa. Maka dari itu, perlu ditanamkan praktik kesehatan yang baik sejak usia muda dengan memberikan praktik kesehatan yang komprehensif sehingga memberikan dampak positif pada kesehatan remaja (Wibawa, 2019). Media edukasi yang menarik sangat penting untuk edukasi hipertensi pada remaja karena dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang penyakit hipertensi dan mendorong perubahan perilaku.

Remaja cenderung lebih responsif terhadap media yang menarik, seperti video, gambar, dan animasi (Mughtar, Effendy, Lisnawaty, & Kohali, 2022).

Media-media ini dapat membantu menyampaikan informasi tentang hipertensi secara menarik dan persuasif, sehingga mempengaruhi pengetahuan dan sikap remaja terkait pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, penggunaan media edukasi yang menarik diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang hipertensi serta mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat guna mencegah hipertensi (Pujianti *et al.*, 2021).

Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai berbagai macam media edukasi untuk hipertensi. Menurut penelitian Rahayu *et al.*, (2021) poster dan video animasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait hipertensi, namun terdapat kelemahan pada video animasi tersebut diantaranya yaitu terdapat pengalihan konsentrasi akibat aktivitas lain yang menyebabkan remaja tidak fokus dan durasi video yang lambat.

Penelitian mengenai media game *educandy* terhadap pengetahuan remaja tentang hipertensi menunjukkan pengetahuan yang meningkat dari 12,78 menjadi 14,28, kelebihan dari game *educandy* adalah remaja tidak merasa jenuh dan penyampaian pesan tersampaikan secara maksimal, sedangkan kelemahannya adalah media game ini membutuhkan internet yang baik dan tidak terjamin keefektifannya di daerah yang susah untuk mengakses internet (Zakiya & Kurniasari, 2021).

Menurut Herwanti *et al.*, (2021) media *booklet* juga dapat meningkatkan perilaku *self-management* hipertensi dengan peningkatan pengetahuan dalam kategori baik dari 22% menjadi 37% (Herwanti *et al.*, 2021). Penelitian mengenai media edukasi dalam pencegahan hipertensi pada remaja adalah menggunakan

media *e-leaflet* didapatkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 57,22 menjadi 90,00 dan peningkatan persentase sikap dari 43% menjadi 59,5% (Arinda Nur Maulianti & Herdhianta, 2022).

Beberapa penelitian mengenai media edukasi kesehatan telah dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh media *flashcard* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait Anemia pada remaja dengan peningkatan rata-rata dari 88% menjadi 91,9%, sehingga siswa telah mencapai tingkat penguasaan materi dan memenuhi ketuntasan belajar (D. Wahyuni & Amareta, 2019). Salah satu penelitian menunjukkan bahwa media *flashcard* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa sekolah dasar dengan persentase peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang (Putri Milenia & Herdhianta, 2022).

Penggunaan media *flashcard* telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terkait dengan berbagai topik kesehatan, termasuk gizi, kesehatan reproduksi, dan bahaya merokok. Sebagai contoh, sebuah penelitian mengevaluasi pengaruh edukasi gizi dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada siswa sekolah dasar menemukan bahwa media *flashcard* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada siswa dengan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 51,30 menjadi 80,21 (Selviyanti, Ichwanuddin, Judiono, Suparman, & Tiara, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa media *flashcard* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terkait dengan bahaya merokok di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu dengan peningkatan nilai rerata dari 4,28 menjadi 8,59 (Ilahi, 2022). Hal ini

menunjukkan bahwa media *flashcard* dapat menjadi alat yang efektif dalam edukasi kesehatan di sekolah menengah. Namun, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh media *Flashcard* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait hipertensi.

Flashcard adalah media edukasi dalam bentuk kartu bergambar yang digunakan untuk menjelaskan suatu materi. Kelebihan *flashcard* adalah lebih praktis, mudah diingat, menarik dan *flashcard* dapat meningkatkan kemampuan mengingat simbol angka dan huruf. Media *flashcard* dapat digunakan secara efektif jika didukung oleh peran pendidik yang menanggapi dan merespon secara langsung pada siswa (Akbar, 2022). Media *flashcard* memiliki kelebihan dari segi gambar, desain, warna, dan metode bermain sehingga dapat dijadikan salah satu media pembelajaran dalam mengatasi hipertensi. Media pembelajaran menggunakan kartu kuartet dapat mempengaruhi kemampuan memori semantik (Riszky, dkk. 2021).

Memori semantik adalah memori yang melibatkan fakta tentang dunia, kata, konsep, peraturan, dan pengetahuan umum. Kelebihan media *flashcard* yang tidak dimiliki oleh media edukasi lain adalah penampilannya yang menarik dan unik dan menggunakan komunikasi dua arah sehingga membuat remaja tidak jenuh dengan pesan yang disampaikan. Media *flashcard* dapat ditangkap oleh indera pendengaran, penglihatan, dan peraba, semakin banyak pancaindra semakin banyak pengetahuan yang akan diperoleh (Zakiya *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saadah & Yulia (2022), dalam meningkatkan pemahaman *sex education* pada siswa didapatkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman siswa terjadi peningkatan sebesar 14,8% sesudah

diberikan perlakuan dengan menggunakan media *flashcard*. Berdasarkan penelitian Wahyuni & Amareta (2019), *flashcard* dapat digunakan dengan baik dengan skor rata-rata pengguna adalah 88%. Hasil riset Wahyuni *et al* ,(2019) menunjukkan peningkatan penguasaan materi mengatasi anemia menggunakan media edukasi *flashcard*, 80% siswa telah mencapai nilai di atas 75. Dengan adanya media inovatif seperti *flashcard* ini diharapkan dapat menambah daya tarik dan mempermudah penyampaian materi tentang pencegahan hipertensi.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2021) estimasi kasus penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun sebanyak 162.979 orang dan sebanyak 51.360 orang (31,5%) yang mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Padang, 2022). Dari 24 puskesmas di Kota Padang, puskesmas Andalas adalah puskesmas dengan kasus hipertensi tertinggi di Kota Padang dengan jumlah penderita mencapai 15.703 kasus atau setara dengan 9,2% dari jumlah keseluruhan penderita hipertensi di wilayah Kota Padang (R. P. Gusty, Fajria, & Afriyanti, 2023).

Wilayah kerja puskesmas Andalas yang meliputi kelurahan Sawahan, Jati Baru, Jati, Sawahan Timur, Andalas, Simpang Haru, Ganting Parak Gadang (Puskesmas Andalas, 2020). SMA Negeri 10 Padang salah satu sekolah menengah atas yang berada di wilayah kerja puskesmas Andalas yaitu kelurahan Jati Baru. Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti didapatkan 146 dari 643 siswa di SMA Negeri 10 Padang yang memiliki riwayat keluarga hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian terkait pengaruh media edukasi *flashcard* tentang pencegahan hipertensi terhadap pengetahuan dan sikap remaja dengan keluarga hipertensi di SMA Negeri 10 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan dengan pertanyaan penelitian berikut ini, “Apakah ada pengaruh media *flashcard* tentang pencegahan hipertensi terhadap pengetahuan dan sikap remaja dengan riwayat keluarga hipertensi di SMA Negeri 10 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah melihat adanya pengaruh media *flashcard* tentang pencegahan hipertensi terhadap pengetahuan dan sikap remaja dengan riwayat keluarga hipertensi di SMA Negeri 10 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui karakteristik responden yang diberikan edukasi pencegahan hipertensi menggunakan media *flashcard*.
- b) Diketahui perbedaan skor rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah diberikan media pembelajaran *flashcard* tentang pencegahan hipertensi pada siswa SMA Negeri 10 Padang.

- c) Diketahui perbedaan skor rata-rata sikap sebelum dan setelah diberikan media pembelajaran *flashcard* tentang pencegahan hipertensi pada siswa SMA Negeri 10 Padang.
- d) Diketahui pengaruh media *flashcard* tentang pencegahan hipertensi terhadap pengetahuan dan sikap remaja dengan riwayat keluarga hipertensi di SMA Negeri 10 Padang.

D. Manfaat Penelitian

- a) Remaja

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai media edukasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan hipertensi khususnya bagi remaja dengan riwayat keluarga hipertensi, sehingga dapat meminimalkan potensi risiko remaja terkena hipertensi pada usia dewasa.

- b) Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan agar sekolah bisa fokus dalam memberikan pendidikan kesehatan khususnya dalam pencegahan hipertensi sehingga kesehatan siswa dapat optimal.

- c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan sesuai dengan perkembangan zaman dan perkembangan teknologi sehingga dapat menjangkau penderita hipertensi untuk diberikan pendidikan tentang pencegahan hipertensi untuk setiap kalangan usia.