

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal (Yuliaji et al., 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin menjadi perhatian global, termasuk di Indonesia. Kondisi ini tidak lagi hanya dialami oleh populasi dewasa atau lansia, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada kelompok usia remaja.

Secara global, diperkirakan 1,28 miliar orang diatas usia 18 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, Laporan *WHO* (2023) menunjukkan, hipertensi pada remaja mengalami peningkatan secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir, yang disebabkan oleh perubahan pola hidup, peningkatan konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor genetik. Hipertensi esensial pada remaja seringkali berulang dan sulit terdeteksi karena kurangnya gejala, hanya akan terungkap melalui pemeriksaan rutin. Jika seseorang memiliki riwayat hipertensi pada masa remaja, mereka memiliki risiko tinggi untuk menderita hipertensi pada usia dewasa (Shaumi and Achmad, 2020). Hipertensi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap angka morbiditas, yaitu sebesar 45% dari penyakit jantung dan 51% dari kasus stroke, yang berkaitan dengan riwayat hipertensi pada penderita (Diana and Hastono, 2023)

Data analisis Riskesdas tahun 2018 menggambarkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun adalah 34,1%. Kalimantan Selatan memiliki tingkat prevalensi tertinggi, yaitu 44,1%, sementara Papua memiliki tingkat terendah, yaitu 22,2%. Diperkirakan terdapat 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia yang menyebabkan 427.218 kematian. Penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk. (Kemenkes, 2018). Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 di Kabupaten Mojokerto pada tahun 2023 sebanyak 325.207 jiwa yang mendapatkan pelayanan pemeriksaan tekanan darah tinggi di Kabupaten Mojokerto sebanyak 340.171 dan kecamatan sooko merupakan remaja usia > 15 tahun paling banyak menderita hipertensi yaitu sebanyak 20.483 (Dinkes Kabupaten mojokerto, 2023).

Faktor utama yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada remaja meliputi gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tinggi garam dan rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, serta stres. Obesitas, yang merupakan salah satu indikator masalah gizi, memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan tekanan darah pada remaja. Selain itu, pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi garam, lemak jenuh, dan gula, telah menjadi kebiasaan pada sebagian besar remaja (Surya *et al.*, 2022). Natrium dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi melalui mekanisme yang menyebabkan tubuh menahan air dengan tingkat melebihi batas normal tubuh. Selain minuman ringan, jenis minuman yang populer dan digemari semua kalangan adalah kopi. Kopi memiliki kandungan utama yaitu kafein yang merupakan senyawa Alkaloid xantina. Kafein sering digunakan

sebagai perangsang psikoaktif dan perangsang otak yang mampu meningkatkan aktifitas neural di otak, mengurangi rasa letih dan memperlambat waktu tidur (Sabilah and Aidha, 2023).

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah stres psikologis. Tekanan akademik, masalah sosial, serta konflik keluarga dapat memicu stres pada remaja. Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah akibat stimulasi sistem saraf simpatis remaja dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko hipertensi lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak mengalami stres. Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko utama. Gaya hidup sedentari yang ditandai dengan aktivitas duduk atau berbaring dalam waktu lama dapat menyebabkan penurunan kesehatan kardiovaskular. Selain faktor gaya hidup, faktor genetik juga memiliki peran penting dalam risiko hipertensi. Riwayat keluarga dengan hipertensi meningkatkan kemungkinan seorang remaja mengalami tekanan darah tinggi. riwayat hipertensi keluarga merupakan faktor dominan hipertensi pada remaja dan remaja dengan riwayat hipertensi keluarga memiliki risiko mengalami hipertensi 3,9 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga (Shaumi and Achmad, 2020).

Pengetahuan mengenai remaja yang dapat terkena hipertensi masih kurang. Sampai saat ini masih banyak masyarakat beranggapan bahwa hipertensi hanya dapat diderita oleh kelompok usia dewasa atau lanjut. Banyak remaja tidak menganggap mempunyai masalah dan tidak menyadari pentingnya mengetahui tekanan darah, bahaya penyakit hipertensi, faktor-faktor yang berkaitan dengan kejadian hipertensi dan bagaimana cara

mengurangi kemungkinan kejadian hipertensi (Zakiya and Kurniasari, 2021). Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan penerapan pola hidup sehat seperti menerapkan pola makan sehat, rutin melakukan aktifitas fisik, menghindari rokok, tidak mengonsumsi garam dan minyak secara berlebihan, tidak mengonsumsi minuman beralkohol dan mengelola stres dengan baik. Remaja masih ada yang belum tahu terkait beberapa pencegahan hipertensi yang telah disebutkan, sekitar 72,9% remaja tidak rutin melakukan aktivitas fisik, 71,2% remaja kurang bisa mengelola stres dengan baik, khususnya tidak bisa tenang saat menghadapi masalah dan 57,5% masih suka mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3x dalam seminggu. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan Remaja terkait upaya pencegahan hipertensi tersebut (Delyan Octafyananda, 2021), peningkatan pengetahuan pada remaja dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan (Setiana *et al.*, 2022).

Hasil Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2025 di MAN 2 Mojokerto peneliti menemukan bahwa ada beberapa siswa yang masih belum mengetahui mengenai apa itu hipertensi dan juga upaya dalam mencegah hipertensi. Beberapa murid yang saya wawancarai memiliki riwayat hipertensi dari keluarganya. Seluruh responden mengatakan bahwa belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Promosi kesehatan seperti media edukasi berupa permainan *Uno stacko* juga belum pernah dilakukan di MAN 2 Mojokerto. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjut di MAN 2 Mojokerto.

Dengan pengetahuan yang memadai individu dapat mengerti bagaimana gejala hipertensi dan langkah-langkah untuk mencegah kejadian hipertensi pada remaja.

Pendidikan merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Metode pendidikan yang bersifat monoton seperti metode ceramah akan cenderung membosankan dan dapat membuat jenuh. Pembelajaran dengan metode yang kreatif dan inovatif akan lebih memudahkan seseorang dalam memahami pengetahuan. Game edukasi adalah permainan yang dirancang atau dibuat untuk merangsang daya pikir termasuk meningkatkan konsentrasi dan memecahkan masalah. Selain itu pemilihan metode yang menarik juga menjadi alasan audience untuk mau menerima informasi yang disampaikan. Bentuk permainan yang menarik dikembangkan untuk meningkatkan pengetahuan siswa salah satunya *Uno Stacko*. Permainan *Uno Stacko* adalah permainan yang melibatkan strategi, keterampilan motorik, dan butuh konsentrasi yang tinggi (Sari, 2023).

Remaja sering kali tidak menyadari pentingnya pencegahan hipertensi sejak usia muda. Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada siswa-siswi membutuhkan pendekatan edukasi yang menarik dan interaktif. Media game edukasi menjadi solusi yang dapat membantu siswa belajar dengan cara yang menyenangkan, memotivasi, dan mudah dipahami seperti *Uno Stacko*. Game ini dirancang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi siswa siswi yang sebagian besar berada dalam usia remaja. Aktivitas fisik dalam menarik balok dan visualisasi warna balok membantu siswa memahami materi edukasi dengan tindakan nyata yang dapat meningkatkan daya ingat mereka terhadap

informasi yang disampaikan, sehingga informasi yang disampaikan lebih menarik, mudah diingat dan dapat dipahami dengan baik. karena mereka belajar melalui pengalaman langsung. Siswa akan merasa terlibat secara aktif selama bermain, sehingga lebih terbuka untuk menerima dan memahami informasi yang disisipkan ke dalam permainan tanpa merasa bosan.

B. Batasan Masalah

Pada penelitian ini Media Edukasi yang digunakan yaitu berupa permainan *Uno Stacko*.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

“Apakah ada pengaruh media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap siswa-siswi kelas XI tentang hipertensi di MAN 2 Kabupaten Mojokerto ? ”

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap siswa-siswi Kelas XI tentang hipertensi di MAN 2 Kabupaten Mojokerto

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi pengetahuan dan sikap tentang hipertensi pada siswa-siswi kelas XI sebelum diberikan Media Edukasi di MAN 2 Kabupaten Mojokerto

- b. Mengidentifikasi pengetahuan dan sikap tentang hipertensi pada siswa-siswi kelas XI sesudah diberikan Media Edukasi di MAN 2 Kabupaten Mojokerto
- c. Menganalisis pengaruh media edukasi uno stacko terhadap pengetahuan tentang hipertensi pada siswa-siswi kelas XI sebelum dan sesudah diberikan media edukasi di MAN 2 Kabupaten Mojokerto
- d. Menganalisis pengaruh media edukasi uno stacko terhadap sikap tentang hipertensi pada siswa-siswi kelas XI sebelum dan sesudah diberikan media edukasi di MAN 2 Kabupaten Mojokerto

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi tentang media edukasi yang lebih mudah diterima remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam memecahkan masalah kesehatan khususnya dalam kejadian hipertensi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa-siswi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan motivasi bagi remaja untuk menambah pengetahuan dan sikap dibidang kesehatan khususnya agar lebih memahami tentang hipertensi.

b. Bagi MAN 2 kabupaten Mojokerto (Institusi Pendidikan)

Menambah wawasan dan informasi pencegahan hipertensi pada remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang hipertensi.