



Edukasi Penggunaan Sfigmomanometer untuk Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kepedulian Kesehatan Keluarga

Mei Putri Crismayanti¹, Rina Librianty², Yanita Trisetiyaningsih³, Shyakira Putri Al'-Rasyid⁴, Pany Surya Aditya⁵, Aldo Pratama⁶, Maulana Afriansyah⁷

Program Studi Keperawatan
STIKes Bhakti Husada Cikarang
e-mail: meiputri50@gmail.com

Abstrak

Meningkatnya angka stresor mengenai penanganan penyakit yang dialami keluarga. Dalam hal ini diperlukan keterampilan keluarga dalam menggunakan sfigmomanometer upaya deteksi dini hipertensi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman terkait pengukuran tekanan darah pada siswa melalui edukasi kesehatan berupa penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung penggunaan sfigmomanometer, disertai diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman keluarga tentang cara pengukuran tekanan darah yang benar, meningkatnya kepercayaan diri dalam memantau kesehatan secara mandiri, serta berkurangnya kecemasan terkait kondisi tekanan darah. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian keluarga terhadap kesehatan dan mendukung pencegahan penyakit kardiovaskular secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Hipertensi, Stres, kesehatan keluarga, Promotif-Preventif.*

Abstract

The increasing number of stressors related to managing illnesses experienced by families. In this regard, family skills in using a sphygmomanometer are needed for early detection of hypertension. The purpose of this activity was to provide students with an understanding of blood pressure measurement. Through health education in the form of counseling, demonstrations, and hands-on practice using a sphygmomanometer, accompanied by discussions and questions and answers. The results of the activity showed an increase in family understanding of the correct way to measure blood pressure, increased confidence in self-monitoring their health, and reduced anxiety related to blood pressure levels. This education is expected to increase family awareness of health and support ongoing cardiovascular disease prevention.

Kata Kunci: *Hypertension, Stress, Family Health, Promotive-Preventive.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah secara konsisten di atas batas normal, yaitu $\geq 140/90$ mmHg, yang terdiri dari tekanan sistolik dan diastolik. Kondisi ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala awal, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Trianaputri Anggita, 2025). Secara global, WHO memperkirakan sekitar 26,4% populasi dunia menderita hipertensi dan angka ini

terus meningkat. Di Indonesia, termasuk Jawa Barat, prevalensi hipertensi menunjukkan tren peningkatan, tidak hanya pada orang dewasa tetapi juga pada remaja usia 15–18 tahun (WHO,2021).

Hipertensi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti riwayat keluarga, status gizi, jenis kelamin, dan tingkat stres (American Heart Association, 2021). Stres yang tidak dikelola dengan baik meningkatkan risiko hipertensi karena memicu pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol yang berdampak pada peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah. Remaja yang mengalami stres memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan yang tidak mengalami stres (Delavera *et al*, 2021).

Pendekatan edukasi kesehatan yang melibatkan remaja dan keluarga menjadi strategi promotif-preventif yang penting. Edukasi penggunaan sfigmomanometer sebagai alat ukur tekanan darah yang mudah digunakan dapat meningkatkan kemampuan deteksi dini hipertensi (WHO, 2021). Dengan keterampilan mengukur tekanan darah secara mandiri, remaja dan keluarga diharapkan lebih peduli terhadap kesehatan, mampu mengelola stres, serta mencegah komplikasi hipertensi sejak dini (Kulkarni *et.al*, 2023).

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menggunakan sfigmomanometer secara benar sebagai upaya deteksi dini hipertensi, mengurangi tingkat stres, serta menumbuhkan kepedulian terhadap kesehatan keluarga. Selain itu, penelitian ini bertujuan mendorong peran aktif remaja sebagai agen perubahan dalam perilaku hidup sehat dan pencegahan hipertensi di lingkungan keluarga melalui pendekatan edukatif promotif-preventif.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan metode edukasi dan pelatihan. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pengalaman langsung kepada remaja dalam memahami konsep hipertensi, pengelolaan stres, serta keterampilan praktis dalam melakukan deteksi dini tekanan darah menggunakan sfigmomanometer. Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk kegiatan edukatif yang disesuaikan dengan karakteristik remaja, meliputi penyampaian materi interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung penggunaan sfigmomanometer.

Dalam hal ini peserta diberikan pelatihan penggunaan sfigmomanometer secara bertahap, dimulai dari pengenalan alat, langkah-langkah pengukuran tekanan darah yang benar, hingga interpretasi hasil pengukuran tekanan darah. Kegiatan praktik dilakukan secara langsung dengan pendampingan tim pengabdian agar peserta memperoleh pemahaman dan keterampilan yang optimal.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah perencanaan kegiatan, penyusunan materi edukasi, serta persiapan media dan alat pendukung kegiatan. Tahap kedua adalah pelaksanaan

edukasi kesehatan mengenai pengelolaan stres dan hipertensi pada remaja. Tahap ketiga adalah pelatihan dan praktik penggunaan sfigmomanometer oleh peserta. Tahap keempat adalah evaluasi, yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah diberikan serta mengamati kemampuan peserta dalam melakukan pengukuran tekanan darah.

Melalui metode edukasi dan pelatihan ini, diharapkan remaja mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres serta melakukan deteksi dini hipertensi, sehingga dapat berperan aktif dalam meningkatkan kepedulian kesehatan diri dan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada hari Senin, 8 Desember 2025 dan diikuti oleh 20 siswa SMA Putrabangsa. Hasil dari kegiatan ini didapatkan bahwa materi edukasi yang diberikan terkait dengan pengelolaan stress dan deteksi dini hipertensi bisa dipahami oleh peserta kegiatan. Hal ini dibuktikan dengan beberapa siswa mampu menjawab dengan baik beberapa pertanyaan yang diberikan oleh pengabdian. Selain itu kegiatan praktik penggunaan sfigmomanometer juga bisa dilakukan oleh siswa dengan didampingi oleh tim pengabdian. Para siswa terlihat cukup antusias dalam menyimak dan melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sfigmomanometer.

Berikut tahap-tahap selama pelaksanaan kegiatan :

1. Tahap pertama. Tahap persiapan diawali dengan penyusunan rencana kegiatan, penentuan sasaran kegiatan, serta penyusunan materi edukasi tentang pengelolaan stres dan deteksi dini hipertensi. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dan perizinan dengan pihak sekolah, serta persiapan media edukasi (leaflet, materi presentasi) dan alat pendukung kegiatan, termasuk sfigmomanometer.
2. Tahap Sosialisasi. Tahap sosialisasi dilakukan kepada pihak sekolah dan peserta kegiatan untuk memberikan gambaran mengenai tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan pengabdian. Sosialisasi ini bertujuan meningkatkan partisipasi dan kesiapan remaja dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
3. Tahap Pelaksanaan Edukasi Kesehatan. Pada tahap ini dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko pada usia remaja, hubungan stres dengan tekanan darah, serta pentingnya pengelolaan stres dan deteksi dini hipertensi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab agar peserta lebih aktif dan mudah memahami materi.



Gambar 1. Penjelasan Materi

4. Tahap Pelatihan dan Praktik Penggunaan Sfigmomanometer. Peserta diajarkan menggunakan alat sfigmomanometer. Kegiatan dimulai dengan demonstrasi oleh tim pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan praktik pengukuran tekanan darah oleh peserta secara bergantian dengan pendampingan. Peserta juga diberikan pemahaman tentang cara membaca dan menginterpretasikan hasil pengukuran tekanan darah.



Gambar 2. Demonstrasi Cara menggunakan Tensi

5. Tahap Evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan, meliputi evaluasi pengetahuan dan keterampilan peserta. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pemberian pertanyaan terkait materi edukasi, sedangkan evaluasi keterampilan dilakukan dengan mengamati kemampuan peserta dalam melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sfigmomanometer.
6. Tahap Tindak Lanjut. Tahap tindak lanjut dilakukan dengan mendorong peserta untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk diri sendiri maupun keluarga. Selain itu, disarankan adanya kegiatan edukasi lanjutan secara berkala untuk memperkuat perilaku hidup sehat dan pencegahan hipertensi sejak dini.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

Pendidikan kesehatan merupakan upaya strategis untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok remaja yang rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, sosial, dan perubahan psikologis (Mardianti et al, 2022). Edukasi mengenai pengelolaan stres dan deteksi dini hipertensi menjadi penting karena stres yang tidak terkelola dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi sejak usia muda (James *et all*, 2014).

Pemberian pendidikan kesehatan dalam kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja, yang ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan terkait materi yang diberikan (Kemenkes RI,2022). Pengetahuan merupakan domain kognitif yang berperan penting dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Dengan pemahaman yang baik, remaja diharapkan mampu bersikap lebih peduli terhadap kesehatan diri dan keluarganya (Notoadmojo, 2014).

Materi pengelolaan stres yang disampaikan meliputi pengenalan sumber stres, tanda dan gejala stres, serta strategi coping sehat seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, aktivitas fisik, pola tidur yang cukup, dan dukungan sosial (Trihono et al, 2023). Kemampuan mengelola stres secara efektif dapat menurunkan respons fisiologis tubuh yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Safarino, 2016).

Selain edukasi, pelatihan penggunaan sfigmomanometer memberikan keterampilan praktis kepada remaja dalam melakukan deteksi dini tekanan darah (Trista et al, 2024). Deteksi dini memungkinkan remaja mengenali kondisi kesehatan lebih awal sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan melalui perubahan gaya hidup sehat atau rujukan ke fasilitas kesehatan (Rahmawati et al, 2020) demikian, kegiatan ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup remaja dan berkontribusi dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular (PTM) pada usia remaja (Anggita, 2025).

SIMPULAN

Melalu kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada siswa dengan edukasi pengelolaan stres dan penggunaan sfigmomanometer pada remaja terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan siswa dalam melakukan deteksi dini hipertensi. Siswa mampu memahami hubungan antara stres dan tekanan darah serta mempraktikkan pengukuran tekanan darah secara mandiri dengan pendampingan. Antusiasme dan partisipasi aktif peserta menunjukkan bahwa pemberdayaan remaja sebagai agen perubahan kesehatan keluarga merupakan strategi yang potensial dalam meningkatkan kepedulian kesehatan keluarga dan mendukung upaya pencegahan hipertensi sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2021). Stress and Blood Pressure. American Heart Association.
- Anggita Trianaputri, R., & Rantung, J. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Risiko Terjadinya Hipertensi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(4), 1199–1208. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i4.6435>
- Delavera, A., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3). <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i3.1014>
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., et al. (2014). Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults. *JAMA*, 311(5), 507–520.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kulkarni, S., Glover, M., Kapil, V., Abrams, S. M. L., Partridge, S., McCormack, T., Sever, P., Delles, C., & Wilkinson, I. B. (2023). Management of hypertensive crisis: British and Irish Hypertension Society Position document. *Journal of Human Hypertension*, 37(10), 863–879. <https://doi.org/10.1038/s41371-022-00776-9>
- Mardianti, F., Rachmawati, D., & Suprajitno, S. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(1), 43–55. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v10i1.363>
- Rahmawati, D., Sari, N., & Putra, A. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kemampuan deteksi dini hipertensi di keluarga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.
- Trihono, P. P., Sihombing, J. L., & Dewi, R. (2023). Blood pressure to height ratio for screening hypertension among Indonesian adolescents. *Paediatrica Indonesiana(Paediatrica Indonesiana)*, 63(1), 7–12. <https://doi.org/10.14238/pi63.1.2023.7-12>
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the Prevention, Detection and Management of Hypertension*. Geneva: WHO.