



Pemberdayaan Remaja sebagai *Peer Educator* dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Kelurahan Anggut Atas, Kota Bengkulu

Empowering Adolescents as Peer Educators for the Prevention and Control of Hypertension in Anggut Atas Urban Village, Bengkulu City

Darwis^{1*}, Ismiati¹, Dino Sumaryono¹, Reny Suryanti¹

¹Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi: darwis@poltekkesbengkulu.ac.id

Abstrak

Edukasi mengenai hipertensi pada remaja sangat penting sebagai upaya pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular yang berpotensi muncul di usia dewasa. Kelurahan Anggut Atas merupakan salah satu kelurahan di Kota Bengkulu yang memiliki posisi strategis karena berada di kawasan perdagangan dan wisata. Kelurahan ini juga menjadi wilayah binaan Jurusan Promosi Kesehatan dalam rangka mendukung visi dan misi jurusan, yaitu melakukan pemberdayaan masyarakat pada kelompok remaja. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah membentuk peer educator remaja untuk pencegahan hipertensi melalui pembentukan Posyandu Remaja di Kelurahan Anggut Atas, Kecamatan Ratu Samban, Kota Bengkulu. Kegiatan dilaksanakan melalui sosialisasi, pelatihan peer educator, dan praktik pemeriksaan tekanan darah yang diikuti oleh 16 kader remaja Posyandu. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat tensimeter. Para peserta dilibatkan secara aktif dalam praktik dan simulasi komunikasi sebaya untuk memperkuat peran mereka sebagai pendidik sebaya (peer educator). Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kader remaja yang telah dilatih mampu mempraktikkan keterampilan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri dan memahami faktor risiko hipertensi, seperti konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan yang tidak seimbang. Selain itu, penerapan metode peer educator terbukti efektif dalam penyebaran informasi kesehatan kepada teman sebaya dan keluarga di lingkungan mereka. Pemberdayaan remaja sebagai peer educator merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam pencegahan hipertensi di tingkat komunitas.

Kata kunci: Hipertensi, *Peer Educator*, Aktivitas Fisik, Penyuluhan, Posyandu, Pemberdayaan Remaja

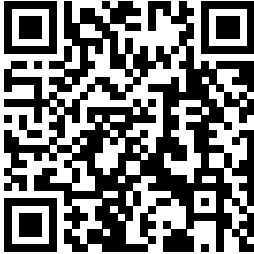
Abstract

Education regarding hypertension in adolescents is crucial as an early prevention effort against non-communicable diseases that may potentially emerge in adulthood. Anggut Atas Urban Village is one of the urban villages in Bengkulu City with a strategic position, located in a trade and tourism area. This urban village is also a fostered community of the Health Promotion Department, supporting the department's vision and mission to conduct community empowerment among adolescent groups. The objective of this community service activity was to establish adolescent peer educators for hypertension prevention through the formation of an Adolescent Posyandu (Youth Integrated Health Post) in Anggut Atas Urban Village, Ratu Samban District, Bengkulu City. The activity was implemented through socialization, peer educator training, and blood pressure measurement practice, attended by 16 adolescent Posyandu cadres. The methods used included interactive lectures, discussions, and demonstrations of blood pressure measurement using a sphygmomanometer. Participants were actively involved in practice and peer communication simulations to strengthen their roles as peer educators. The results indicated an increase in adolescents' knowledge regarding hypertension prevention and control. The trained adolescent cadres were able to independently practice blood pressure measurement skills and understand hypertension risk factors, such as excessive salt consumption, lack of physical activity, and an unbalanced diet. Furthermore, the application of the peer educator method proved effective in disseminating health information to peers and families within their environment. Empowering adolescents as peer educators is an effective strategy for enhancing awareness and skills in hypertension prevention at the community level.

Keywords: Hypertension, peer educator, Physical activity, Health education, Integrated Health Post (Posyandu), Adolescent Empowerment

Pesan Utama:

- Pemberdayaan remaja sebagai peer educator (pendidik sebaya) melalui pelatihan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis (seperti pemeriksaan tekanan darah) dalam upaya pencegahan hipertensi di tingkat komunitas..



Copyright (c) 2025 Authors.

Received: 29 September 2025

Accepted: 22 October 2025

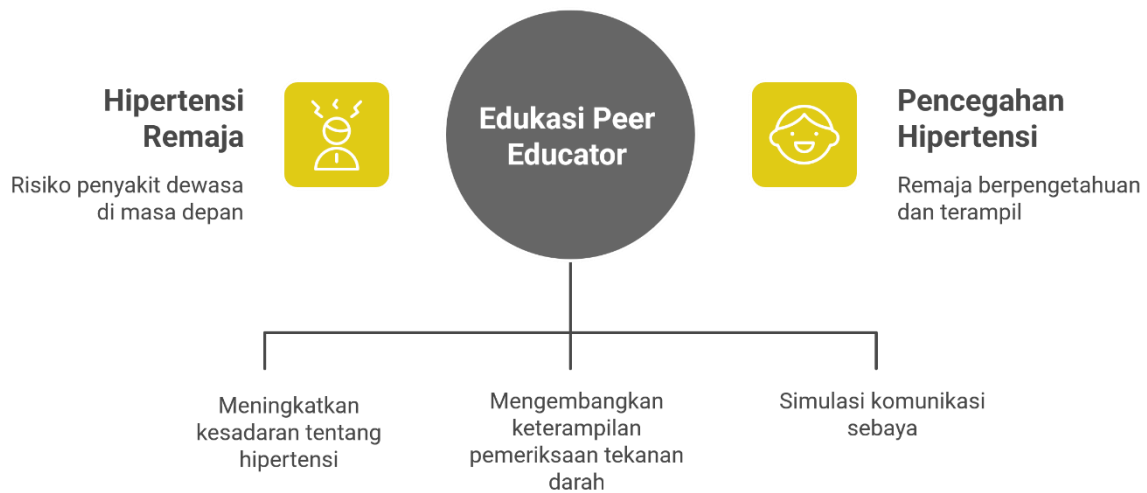
DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.893>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

GRAPHICAL ABSTRACT

Edukasi Remaja Tentang Pencegahan Hipertensi



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi berat seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal, dan gangguan pada pembuluh darah. Secara global, sekitar 972 juta orang atau 26,4% populasi dunia menderita hipertensi, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025 (WHO, 2025). Kondisi ini menjadi perhatian khusus karena sebagian besar kasus hipertensi tidak terdeteksi sejak dini, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia.

Upaya pencegahan hipertensi sejak usia remaja sangat penting, mengingat masa remaja merupakan periode pembentukan kebiasaan hidup yang dapat memengaruhi kesehatan di masa dewasa. Faktor risiko yang dapat diubah seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok sering kali mulai terbentuk pada usia ini (Sammeng, Castanya, Marsaoly, & Ruaida, 2022; Tresnawan, 2025). Remaja yang memiliki pemahaman baik tentang gaya hidup sehat cenderung mampu menghindari perilaku berisiko dan menjaga kesehatan jantung serta pembuluh darah di kemudian hari (Fitriani et al., 2024). Oleh karena itu,

intervensi promotif dan preventif pada kelompok remaja perlu diperkuat melalui pendekatan edukatif yang menarik dan relevan dengan karakteristik mereka.

Salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada remaja adalah melalui pemberdayaan masyarakat dengan metode *peer education* (Purnani & Qoni'ah, 2018). Metode ini menempatkan remaja sebagai pendidik sebaya (*peer educator*) yang berperan aktif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada teman-temannya. Melalui pelatihan dan pendampingan yang tepat, remaja dapat menjadi agen perubahan dalam mengedukasi lingkungan sekitarnya mengenai pentingnya pencegahan hipertensi melalui gaya hidup sehat (Oematan, Laga Nur, Talahatu, Anggarini, & Aspatia, 2025).

Kelurahan Anggut Atas merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Ratu Samban, Kota Bengkulu, dengan jumlah penduduk 1.248 jiwa pada tahun 2020 (Profil Kelurahan Anggut Atas, 2020). Meskipun kesadaran masyarakat terhadap kesehatan secara umum cukup baik, edukasi spesifik mengenai pencegahan hipertensi yang menyangkut kelompok remaja masih belum menjadi prioritas. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang terarah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, terutama melalui kegiatan Posyandu Remaja yang berfokus pada edukasi dan deteksi dini hipertensi.

Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah membentuk Posyandu Remaja yang memiliki *peer educator* melalui kegiatan pemberdayaan remaja tentang hipertensi di Kelurahan Anggut Atas, Kecamatan Ratu Samban, Kota Bengkulu. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja dalam pencegahan hipertensi serta memperkuat peran mereka sebagai agen perubahan di lingkungan komunitas.

METODE

Kegiatan ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan pemberdayaan remaja melalui pelatihan dan pembentukan Posyandu Remaja yang berfokus pada pencegahan hipertensi. Pendekatan pemberdayaan digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja agar mampu menjadi *peer educator* yang aktif dalam menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya di lingkungannya.

Partisipan dalam kegiatan ini adalah 16 orang remaja dari Kelurahan Anggut Atas, Kecamatan Ratu Samban, Kota Bengkulu, yang dipilih berdasarkan kriteria keaktifan dalam kegiatan sosial remaja di wilayah setempat, seperti Karang Taruna dan kegiatan Posyandu. Peserta yang terpilih juga menunjukkan minat dalam bidang kesehatan dan bersedia menjadi kader remaja Posyandu.

Prosedur pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas Anggut Atas dan perangkat kelurahan untuk memperoleh dukungan serta menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan. Tahap berikutnya dilakukan sosialisasi mengenai hipertensi kepada para remaja melalui metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok yang membahas pengertian, faktor risiko, dan pencegahan hipertensi. Setelah tahap sosialisasi, para peserta mengikuti pelatihan menjadi *peer educator*, yang meliputi pembekalan materi tentang komunikasi efektif, teknik penyuluhan sebaya, serta praktik langsung keterampilan mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital.

Kegiatan implementasi dilaksanakan di Puskesmas Anggut Atas, di mana para peserta mempraktikkan pengukuran tekanan darah secara mandiri dan melakukan simulasi penyuluhan sederhana kepada teman sebaya. Selama kegiatan berlangsung, tim pelaksana memberikan pendampingan dan umpan balik terhadap keterampilan dan komunikasi peserta.

Evaluasi keberhasilan dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan kapasitas remaja sebagai *peer educator*. Evaluasi pengetahuan dilakukan secara kualitatif melalui diskusi dan tanya jawab

setelah pelatihan, sedangkan keterampilan praktik diukur melalui observasi langsung terhadap kemampuan peserta dalam menggunakan tensimeter dan menyampaikan pesan kesehatan dengan benar. Kriteria keberhasilan kegiatan diukur dari peningkatan pemahaman peserta tentang hipertensi, kemampuan melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan benar, serta kesiapan mereka menjalankan peran sebagai kader dan *peer educator* di lingkungan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Anggut Atas, Kecamatan Ratu Samban, Kota Bengkulu, dengan tujuan untuk melakukan sosialisasi mengenai penyakit hipertensi pada kalangan remaja. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini juga berfokus pada pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan bagi para *peer educator*, mengingat metode *peer education* dianggap efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan kesehatan remaja. Informasi yang disampaikan oleh teman sebaya cenderung lebih mudah dipahami dan diterima oleh kelompok remaja dibandingkan penyuluhan yang bersifat formal.

Kegiatan ini diikuti oleh 16 orang remaja yang berdomisili di Kelurahan Anggut Atas. Seluruh peserta dipilih berdasarkan keaktifan mereka dalam kegiatan sosial remaja di wilayah setempat, seperti Karang Taruna dan Posyandu Remaja, serta memiliki minat dalam bidang kesehatan. Program sosialisasi dan pelatihan berjalan dengan baik dan terlaksana sesuai dengan rencana. Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai pengertian, faktor risiko, dan pencegahan hipertensi melalui metode ceramah interaktif dan diskusi. Selanjutnya, peserta mengikuti pelatihan teknis yang difokuskan pada keterampilan pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital serta simulasi komunikasi kesehatan antar remaja. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai penyebab, gejala, serta cara pencegahan hipertensi. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan dengan tepat selama sesi diskusi dan antusiasme dalam berdiskusi mengenai gaya hidup sehat, seperti pentingnya aktivitas fisik, pengaturan pola makan, serta pengurangan konsumsi garam dan lemak.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa seluruh peserta (16 orang) mampu mendemonstrasikan langkah-langkah pemeriksaan tekanan darah secara benar dan mandiri. Peserta juga mampu menjelaskan makna hasil pemeriksaan tekanan darah dan pentingnya deteksi dini terhadap risiko hipertensi. Melalui kegiatan ini, telah terbentuk 16 kader remaja sebagai *peer educator* yang siap menjadi agen perubahan dalam pencegahan hipertensi di lingkungan sekitarnya. Para kader ini diharapkan dapat menyebarluaskan informasi kesehatan kepada teman sebaya dan keluarga, serta berperan aktif dalam kegiatan Posyandu Remaja sebagai bentuk keberlanjutan program pemberdayaan masyarakat di Kelurahan Anggut Atas.



Gambar 1 Penyampaian Materi tentang Hipertensi

Penyuluhan dilakukan sebelum memberikan pelatihan adapun materi yang diberikan berupa pengertian hipertensi termasuk klasifikasinya, faktor penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, tips mengontrol hipertensi, pola makan, gaya hidup dan komplikasi.



Gambar 2. Penyerahan Modul dan Pelatihan ke Kader Posyandu Remaja dalam Mengukur Tekanan Darah

Kegiatan pelatihan *peer educator* yang dilaksanakan di Puskesmas Kelurahan Anggut Atas bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam memahami serta mencegah penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil kegiatan, para kader remaja mampu menguasai keterampilan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri dan memahami pentingnya melakukan pemeriksaan secara rutin. Keberhasilan kader remaja dalam menguasai keterampilan pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa metode pelatihan partisipatif sangat efektif untuk kelompok usia remaja. Pendekatan yang melibatkan praktik langsung membuat peserta lebih mudah memahami konsep dan tujuan pemeriksaan kesehatan. Pembelajaran berbasis praktik dan pengalaman langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pada kelompok usia muda dibandingkan metode ceramah satu arah (Putri Indah Mawati Waruwu & Yulls Helsa, 2025).

Metode *peer educator* terbukti menjadi strategi yang tepat dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja terkait pencegahan hipertensi. Remaja cenderung lebih terbuka dan nyaman belajar dari teman sebaya dibandingkan dari tenaga kesehatan atau figur otoritas lainnya. Pendekatan ini selaras dengan teori psikologi perkembangan remaja yang menjelaskan bahwa pada masa remaja, individu lebih dipengaruhi oleh kelompok sebaya dalam pembentukan perilaku dan keputusan (Santrock, 2007). Dengan demikian, *peer education* tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat motivasi remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten. Selain itu, suasana pelatihan yang interaktif dan setara menjadikan proses pembelajaran lebih menyenangkan dan bermakna bagi peserta.

Pembentukan kader remaja sebagai *peer educator* memiliki implikasi jangka panjang terhadap keberlanjutan program kesehatan di masyarakat. Kader remaja yang telah dilatih dapat menjadi agen perubahan

di lingkungan sekitarnya melalui penyebaran informasi kesehatan kepada teman sebaya dan keluarga. Kegiatan ini juga berpotensi menumbuhkan budaya sadar kesehatan sejak dini serta memperkuat fungsi Posyandu Remaja sebagai wadah edukasi dan promosi kesehatan di tingkat komunitas. Dengan adanya keterlibatan aktif remaja dalam kegiatan ini, diharapkan muncul generasi muda yang lebih peduli terhadap kesehatan, khususnya dalam upaya pencegahan hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Anggut Atas, Kota Bengkulu, berhasil mencapai tujuan utamanya yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja mengenai pencegahan hipertensi melalui pelatihan peer educator. Pemberdayaan remaja dalam kegiatan ini membentuk kader kesehatan muda yang tidak hanya mampu melakukan pemeriksaan dasar tekanan darah secara mandiri, tetapi juga berperan aktif sebagai agen perubahan dalam menyebarluaskan informasi tentang gaya hidup sehat di lingkungan sekitarnya. Metode peer education terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran, meningkatkan partisipasi, serta mendorong keberlanjutan perilaku hidup sehat di kalangan remaja dan masyarakat secara umum.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini didanai oleh Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Kelurahan Anggut Atas, Pemerintahan Anggut Atas, para kader posyandu serta masyarakat dan orang tua yang telah mendukung sepenuhnya kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga terlaksana sesuai dengan yang diharapkan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, D., Ma'rifatullah, F. R., Nurliah, N., Hernawati, H., Sari, Y. P., Ananda, A. S., ... Nurbaya, N. (2024). Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa SMA di Sulawesi Barat. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(2), 76–82. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i2.272>
- Oematan, G., Laga Nur, M., Talahatu, A., Anggarini, I. M., & Aspatria, U. (2025). Pencegahan Hipertensi Pada Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan, Inovasi Media Edukasi Interaktif dan Pelibatan Agen Sehat di SMPN 1 Kupang Timur. *GOTAVA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.59891/jpimgotava.v3i1.28>
- Purnani, W. T., & Qoni'ah, B. (2018). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group Education Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Sadari. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(1), 69–75. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i1.16254>
- Putri Indah Mawati Waruwu & Yulls Helsa. (2025). Implementasi Pembelajaran Aktif untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Arjuna : Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 3(3), 255–267. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v3i3.1942>
- Sammeng, W., Castanya, M. S., Marsaoly, M., & Ruaida, N. (2022). Sodium Intake and Nutritional Status Hypertension Patients In Hative Passo Hospital. *Journal of Health and Nutrition Research*, 1(3), 156–160.

<https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v1i3.78>

Santrock. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1 dan 2, Alih Bahasa: Mila Rahmawati, Anna Kuswati*. Jakarta: Erlangga.

Tresnawan, T. (2025). Stress, Dietary Habits, and Their Relationship with Hypertension among the Elderly in Sukabumi, Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Journal of Health and Nutrition Research*, 4(2), 822–831.

<https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v4i2.499>

WHO. (2025). Hypertension. Retrieved November 14, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>