

## PENINGKATAN PEMAHAMAN BAHAYA ROKOK PADA REMAJA DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI

Kurniati Prihatin<sup>1</sup>, Aswati<sup>2</sup>, Baiq Ruli Fatmawati<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>S1 Keperawatan, <sup>3</sup>D.3 Keperawatan STIKes Yarsi Mataram,

Email: [syaefaturrahman@gmail.com](mailto:syaefaturrahman@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia. Salah satu faktor risiko hipertensi adalah kebiasaan merokok. Efek jangka panjang dari merokok adalah peningkatan tekanan darah karena adanya peningkatan zat inflamasi, disfungsi endotel, pembentukan plak, dan kerusakan vascular. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja terhadap bahaya rokok sehingga harapannya dapat mampu mengendalikan angka kejadian penderita Hipertensi. Kegiatan ini diikuti oleh 30 remaja di Dusun Setiling 3 Desa Setiling Kecamatan Batukliang Utara, Lombok Tengah Nusa Tenggara Barat dengan menggunakan media LCD proyektor dan leaflet. Metode yang digunakan adalah dengan ceramah dan diskusi. Pengabdian ini mampu meningkatkan hasil pengetahuan dan pemahaman para remaja terhadap bahaya rokok terhadap kesehatan terutama dalam peningkatan resiko kejadian penyakit Hipertensi. Dimana sebelum dilakukan pengabdian, pemahaman remaja terhadap bahaya rokok sebanyak 60% berada pada kondisi kurang dan setelah dilakukan pengabdian pemahaman remaja meningkat menjadi 50% berada pada kondisi cukup.

**Kata kunci:**Hipertensi, Remaja, Rokok

### ABSTRACT

*Hypertension is one of the causes of premature death in people around the world. One of the risk factors for hypertension is smoking habits. The long-term effects of smoking are increased blood pressure due to increased inflammatory substances, endothelial dysfunction, plaque formation, and vascular damage. Therefore, this community service aims to increase teenagers' understanding of the dangers of smoking so that they can hopefully be able to control the incidence of hypertension sufferers. This activity was attended by 30 teenagers in Setiling 3 Hamlet, Setiling Village, North Batukliang District, Central Lombok, West Nusa Tenggara using LCD projectors and leaflets as media. The method used is lecture and discussion. This service is able to increase the knowledge and understanding of teenagers regarding the dangers of smoking on health, especially in increasing the risk of hypertension. Where before the service was carried out, 60% of teenagers' understanding of the dangers of smoking was in a poor condition and after the service was carried out, teenagers' understanding increased to 50%, which was in a sufficient condition*

**Keywords:***Hypertension, Teenagers, Cigarettes*

\***Corresponding Author:**Kurniati Prihatin, Ners., M. Kep  
(email:[syaefaturrahman@gmail.com](mailto:syaefaturrahman@gmail.com)), Mataram,83127.

Received 11 July; received in revised from 11 July 2024; accepted 13 July 2024

## LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama, permasalahan tersebut semakin meningkat. WHO telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya. Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease* karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (7).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun di Indonesia yaitu sebesar 34,11%, terjadi peningkatan sebesar 8,31% dari tahun 2013 (4). Hal ini menggambarkan bahwa penyakit hipertensi dapat terjadi mulai usia remaja. Penyakit hipertensi atau darah tinggi yang merupakan permasalahan yang sering terjadi pada kebanyakan usia produktif (3). Angka kesakitan hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Tingginya angka kejadian hipertensi di dunia, dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, dan ras serta faktor yang dapat diubah salah satunya adalah kebiasaan merokok (6).

Merokok dan hipertensi adalah dua faktor risiko yang terpenting dalam penyakit aterosklerosis, penyakit jantung koroner, infark miokard akut, dan kematian mendadak. Merokok telah menyebabkan 5,4 juta orang meninggal setiap tahun (10). Pada penelitian yang telah banyak dilakukan, dijelaskan bahwa efek akut yang disebabkan oleh merokok antara lain meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah dengan adanya peningkatan kadar hormon epinefrin dan nor epinefrin karena aktivasi sistem saraf simpatis. Banyak penelitian juga mengatakan bahwa efek jangka panjang dari merokok adalah peningkatan tekanan darah karena adanya peningkatan zat inflamasi, disfungsi endotel, pembentukan plak, dan kerusakan vaskular (1).

Perokok dapat diklasifikasikan berdasarkan banyak rokok yang dihisap perhari. Dikatakan perokok ringan adalah perokok yang menghisap 1–10 batang rokok sehari, perokok sedang, 11–20 batang sehari, dan perokok berat lebih dari 20 batang rokok sehari. Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung dalam tembakau terutama nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis yang memicu kerja jantung lebih cepat sehingga peredaran darah mengalir lebih cepat dan terjadi penyempitan pembuluh darah, serta peran karbon monoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (5). Diperkirakan terdapat 1,26 miliar perokok aktif yang ada di dunia. Data epidemi tembakau di dunia menunjukkan tembakau membunuh lebih dari 5 (lima) juta orang setiap tahunnya. Jika hal tersebut terus berlanjut maka diproyeksikan akan terjadi 10 (sepuluh) juta kematian pada tahun 2020, dengan 70% kematian terjadi di negara sedang berkembang. Dari segi jumlah perokok Indonesia merupakan Negara dengan jumlah penduduk terbesar ke-4 setelah China (10). Indonesia menduduki peringkat ke-3 negara perokok terbesar di dunia. Hal tersebut menunjukkan

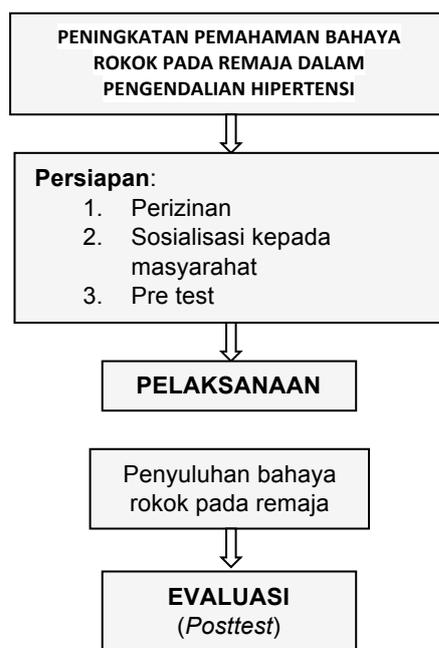
tingginya jumlah perokok di Indonesia yang mencapai 29,2% dari jumlah keseluruhan penduduk. Jumlah ini terus meningkat dari tahun ke tahun dengan berkembangnya perusahaan rokok di Indonesia (8).

Prevalensi perokok di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 29,3%, dengan jumlah perokok pada laki-laki sebanyak 47,5% dan perempuan 1,1% (9). Hasil Global Adult Tobacco Survey (GATS) tahun 2011 menunjukkan, Indonesia menduduki posisi pertama dengan prevalensi perokok aktif bila dibandingkan dengan negara-negara lain yang melaksanakan GATS, yaitu 67,4% pada laki-laki dan 2,7% pada wanita. Menurut laporan Riskesdas tahun 2010, persentase perokok dipedesaan lebih tinggi dibandingkan persentase perokok di perkotaan. Dari 86.869 di pedesaan, sebanyak 37,4% merupakan perokok aktif, sedangkan di perkotaan sebanyak 32,4% yang merupakan perokok aktif dari 91.057 responden.

Pengamatan di Dusun Setiling 3 Desa Setiling Kecamatan Batukliang Utara, Lombok Tengah, didapatkan bahwa masih terdapat banyak penderita hipertensi yang tidak melakukan cek kesehatan secara rutin ke pelayanan kesehatan. Setelah dilihat kembali di dusun tersebut juga memiliki jumlah remaja yang cukup tinggi dimana para remaja tersebut merupakan masa depan kesehatan dusun tersebut dimana para remaja sangat rentan terpengaruh perilaku merokok. Uraian situasi ini merupakan dasar mengapa perlu dilakukan peningkatan pemahaman bahaya merokok melalui penyuluhan kepada remaja dalam upaya menekan kasus hipertensi pada masyarakat.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah konseling dan edukasi bahaya rokok dalam upaya menekan kasus hipertensi pada masyarakat di Dusun Setiling 3 Desa Setiling Kecamatan Batukliang Utara, Lombok Tengah.

**METODE**



Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan dilakukan sosialisasi kepada masyarakat terkait kegiatan yang akan dilakukan yaitu peningkatan pemahaman bahaya rokok pada remaja, meminta izin padapihak terkait untuk persiapan tempat (balai desa atau ruang pertemuan) serta menyiapkan instrumen dan media untuk pelaksanaan kegiatan.

Tahap pelaksanaan sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, terlebih dahulu dilaksanakan pemeriksaan tekanan darah pada remaja, selanjutnya dilakukan pelaksanaan penyuluhan tentang bahaya rokok pada remaja. Peserta yang hadir berjumlah 30 orang.

Media yang digunakan dalam hal ini adalah leaflet dan penggunaan proyektor dalam menyampaikan materi penyuluhan. Materi penyuluhan berisi tentang konsep bahaya merokok yang meliputi:

1. Pengertian merokok
2. Zat-zat yang terkandung dalam rokok
3. Bahaya merokok
4. Cara mengurangi efek jelek dari rokok
5. Alasan menghindari merokok
6. Cara mencegah merokok
7. Kiat-kiat berhenti merokok

Materi penyuluhan disajikan dalam bentuk lisan dan tulisan pada saat pelaksanaannya sesuai dengan jadwal yang ada. Sebelum penyuluhan kesehatan diberikan, dilakukan *pre-test* terkait pengetahuan remaja tentang hipertensi dan bahaya merokok.

Tahap evaluasi dilakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja terkait materi penyuluhan yang disampaikan, selain itu tim pengabdian juga menjelaskan hasil pengukuran tekanan darah peserta pada awal pemeriksaan. Responden yang dapat menjawab atau menjelaskan dengan baik, maka akan diberikan hadiah, tetapi jika belum paham, maka materi disampaikan kembali sampai benar-benar paham tentang bahaya merokok pada pada remaja terutama kaitannya dengan resiko kasus hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan penyuluhan bahaya merokok dilaksanakan di Dusun Setiling 3 Desa Setiling Kecamatan Batukliang Utara, Lombok Tengah, dilaksanakan pada 22Maret2024 pukul 10.00 sampai selesai. Sasaran kegiatan ini adalah para remaja sebanyak 30 orang.

Bentuk kegiatan ini adalah pemberian materi mengenai bahaya merokok dalam pengendalian kasus hipertensi dimana sebelum dilakukan penyuluhan remaja dilakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mendeteksi kasus tekanan darah tinggi pada remaja sekaligus untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai rentang normal tekanan darah.

Pemberian materi tentang bahaya merokok selama 30 menit dilanjutkan diskusi. Selama pemberian materi, responden sangat antusias mengikuti sampai selesai. Pada sesi diskusi, responden juga aktif bertanya tentang materi yang belum dimengerti.

**Gambar 1. Rapat izin mengadakan kegiatan penyuluhan dengan tokoh masyarakat dan pengurus remaja**



**Gambar 2. Rapat kegiatan penyuluhan bahaya merokok pada remaja dalam upaya pengendalian kasus hipertensi**



**Pembahasan**

**Table 1. Pemahaman remaja mengenai bahaya merokok**

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Kurang	18	60	6	20
2	Cukup	7	23	15	50
3	Baik	5	27	9	30
Total		30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat hasil *pre-test* tingkat pengetahuan peserta tentang bahaya merokok paling banyak yaitu pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60%) sedangkan setelah diberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta menjadi tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50 %).

Merokok dan hipertensi adalah dua faktor resiko yang terpenting dalam penyakit aterosklerosis, penyakit jantung koroner, infark miokard akut, dan kematian mendadak. Merokok telah menyebabkan 5,4 juta orang meninggal setiap tahun (1). Orang dengan kebiasaan merokok memiliki resiko terserang hipertensi dibandingkan orang yang tidak merokok, hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok merupakan salah satu pencetus terjadinya penyakit hipertensi. Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor lingkungan, dalam hal ini masyarakat Setiling merupakan masyarakat yang sering dikunjungi oleh petugas kesehatan, sehingga pengetahuan masyarakat mengenai bahaya rokok dapat diketahui dengan baik.

Pengendalian hipertensi memerlukan upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat agar hidup sehat dan mampu mengembangkan kesehatan serta terciptanya lingkungan yang kondusif. Dengan demikian diharapkan pengendalian-pengendalian terhadap bahaya merokok dan hipertensi dapat terus diberikan kepada masyarakat.

**SIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian kepada masyarakat mengenai bahaya merokok dalam upaya pengendalian kasus hipertensi ini masih bersifat pemenuhan kebutuhan informasi mengenai bahaya merokok pada remaja. Diharapkan untuk selanjutnya pengabdian masyarakat ini dapat dikembangkan dengan teknik yang lebih inovatif dan menambahkan pelatihan juga kepada remaja mengenai cara melakukan pemeriksaan tekanan darah dalam upaya mengontrol tekanan darah sejak dini pada remaja. Sehingga para remaja setelah mampu memahami bahaya merokok juga mampu mengenali tanda-tanda hipertensi dan mengontrol tekanan darah baik mandiri maupun orang-orang disekitarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Eriyani, T., Witdiawati, W., & Rosidin, U. (2020). *Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Di Rw 12 Desa Jayaraga Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), 3(1), 135–141.
2. GATS. (2015). *Global Adults Tobacco Survey Indonesia Report*. New Delhi : Regional
3. Halim, R. dan Sutriyawan, A. (2022). *‘Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif’*. Journal Of Nursing And Public Health, 10(1), Pp. 121–128. Available At: <https://doi.org/10.37676/Jnph.V10i1.2376>.
4. Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Sheng Xiong, P., Juan Xiong, M., Xi Liu, Z., & Liu, Y. (2020). *Prevalence of smoking among adolescents in China: an updated systematic review and metaanalysis*. Public Health, 182, 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.01.011>
6. Solfadilla, U. (2021). *Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Arosbaya Kabupaten Bangkalan*. Poltekkes Kemenkes Surabaya.
7. Susanti, Y., Anita, A., & Santoso, D. Y.A. (2021). *Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi dimasa Pandemi Covid-19*. Jurnal Keperawatan, 13(1), 16-76
8. World Health Organization. (2012). *WHO Global Report; Mortality Attribute in Tobacco*. WHO Press : Jenewa
9. World Health Organization. (2013). *WHO Report On The Global Tobacco Epidemic 2013*. Geneva : WHO.
10. World Health Organization. (2022). *World Health Statistics 2022: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. World Health Organization. Geneva.