

PROMOSI KESEHATAN DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI DAN PERILAKU MEROKOK DI DUSUN COMBONGAN YOGYAKARTA

Tri Wahyuni Sukesi¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi : yunisukesi.fkmuad@gmail.com

Abstrak

Hipertensi dan rokok merupakan hasil analisis prioritas masalah dengan menggunakan metode USGF (*Urgency, Seriousness, Growth, dan Frequency*) di dusun Combongan Yogyakarta. Berdasarkan hasil prioritas masalah ini maka diambil suatu upaya pencegahan dan pengendalian dengan melakukan promosi kesehatan pencegahan hipertensi dan perilaku merokok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang hipertensi dan bahaya merokok. Harapannya dengan pengetahuan yang baik dapat meningkatkan perilaku yang baik juga dalam pencegahan hipertensi dan perilaku merokok. Metode yang digunakan adalah dengan penyuluhan secara langsung kepada warga dengan menggunakan *powerpoint* dan juga membagikan *leaflet* sebagai bahan bacaan. Hasil yang diperoleh adalah kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan warga peserta penyuluhan aktif bertanya dan mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai. Penyuluhan dilakukan dengan interaktif antara narasumber dengan warga peserta penyuluhan.

Kata kunci: Hipertensi, rokok, penyuluhan.

Abstract

Hypertension and cigarettes are the result of priority analysis of problems using the USGF (Urgency, Seriousness, Growth, and Frequency) method in the Combongan Yogyakarta. Based on the priority results of this problem, an effort to prevent and control is taken by conducting health promotion to prevent hypertension and smoking behavior. This activity aims to increase people's knowledge about hypertension and the dangers of smoking. With good knowledge can improve good behavior also in the prevention of hypertension and smoking behavior. The method used is counseling directly to residents by using powerpoint and also distributing leaflets as reading material. The results obtained were counseling activities went well and the counseling participants actively asked and participated in the extension activities until they were finished. Counseling was carried out interactively between informants and community members.

Keywords: Hypertension, cigarettes, counseling.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit pada sistem peredaran darah dimana pada kondisi cukup istirahat dan tenang tekanan darah sistol lebih dari 140 mmHg, tekanan darah diastol lebih dari 90 mmHg yang diukur 2 kali dengan selang waktu 5 menit (Kemenkes RI, 2014a). Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular tetapi keberadaannya merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di beberapa kota di Indonesia. Faktor faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi adalah usia, faktor genetik dan perilaku. Faktor perilaku ini memegang peranan yang sangat penting. Beberapa orang terdiagnosis hipertensi di usia muda dan tanpa adanya riwayat keluarga yang hipertensi. Perilaku yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi adalah kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan tinggi lemak, konsumsi garam yang berlebih, minum minuman beralkohol, *overweight*, *stress* dan kurangnya aktivitas fisik atau

olahraga (Kemenkes RI, 2014; Sudarsono dkk., 2017; Sartik dkk., 2017).

Gejala penyakit hipertensi terkadang tidak dirasakan oleh penderita, atau hanya dianggap sebagai hal hal yang tidak perlu dicurigai sebagai gejala awal hipertensi. Hal ini menyebabkan seringkali penderita terdiagnosis hipertensi setelah menderita cukup lama (Mulyati dkk., 2013). Hipertensi dianggap sebagai penyakit yang tidak membahayakan, padahal apabila penyakit hipertensi ini terjadi pada jangka waktu yang cukup lama maka akan menyebabkan kesakitan pada organ organ tubuh lainnya seperti ginjal, jantung dan otak (Kemenkes RI, 2014a; Mulyati dkk., 2013).

Faktor pemicu terjadinya hipertensi sekarang tidak lagi hanya karena faktor usia. Saat usia semakin tua maka terjadinya kemunduran beberapa fungsi organ karena makanan dan aktivitas selama hidup dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Bukan lagi juga terjadi pada orang dengan riwayat keluarga

dengan hipertensi. Saat ini dapat dijumpai penderita hipertensi pada usia sekitar 30 tahun yang tidak memiliki riwayat hipertensi pada keluarganya. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi dapat terjadi pada siapa saja, usia muda atau tua yang artinya faktor lain yaitu perilaku atau kebiasaan hidup sangat berperan penting sebagai penyebab terjadinya hipertensi (Sudarsono dkk., 2017; Sartik dkk., 2017; Firmansyah & Rustam, 2017; Oktavia & Martini, 2016).

Salah satu perilaku yang meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi adalah kebiasaan merokok. Rokok adalah salah satu produk utama olahan tembakau yang diramu dengan berbagai macam bahan sehingga dapat dinikmati dengan cara dihisap (Soetiarto, 1995). Indonesia merupakan negara penghasil tembakau yang cukup besar dan dari tembakau tersebut diolah menjadi berbagai jenis rokok. Kebiasaan merokok di Indonesia juga cukup tinggi. Hal ini sangat berkaitan dengan kehidupan sosial masyarakat Indonesia yang menjadikan rokok sebagai suatu adat kebiasaan seperti pada saat perkumpulan, rapat dan acara-acara lainnya (Soetiarto, 1995; Kemenkes RI, 2014b). Rokok menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi karena di dalam rokok terkandung berbagai zat yang bersifat toksik bagi tubuh baik itu dinikmati langsung atau tidak langsung. Kandungan rokok antara lain adalah asam asetik, naptalin, asetanisol, hidrogen sianida, aseton, kadmium, metanol, polonium-210 (radioaktif), sodium hidroksida, formalin, geranol. Toluene, hidrasin, urea dan cinnamaldehyde (Kemenkes RI, 2014b). Berbagai zat tersebut ada yang bersifat karsinogenik, mutagenik dan toksik. Zat aktif nikotin yang ada di tembakau dapat menimbulkan ketergantungan karena zat aktif ini mampu merangsang tubuh melepaskan hormon neuroregulator yang dapat mengurangi kecemasan (Soetiarto, 1995). Adanya tar dalam rokok juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Tar merupakan padatan yang terdapat dalam asap rokok, saat panas tar akan berupa gas tetapi saat suhu dingin tar akan berbentuk padatan yang berwarna kuning coklat. Tar bersifat karsinogenik, apabila endapan tar di paru-paru cukup banyak maka kemungkinan terjadinya kanker paru-paru juga semakin tinggi (Setyanda dkk., 2015).

Rokok dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi karena bahan aktif nikotin yang terdapat di dalam rokok begitu terhisap masuk ke darah maka akan segera mencapai otak. Akibat adanya nikotin ini akan merangsang kelenjar adrenal mengeluarkan hormon adrenalin, akibat dari adanya hormon adrenalin inilah dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Adanya tar pada rokok yang terhisap dapat menimbulkan plak pada pembuluh darah, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit, mudah menimbun lemak yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi (Surono, 2012).

Untuk dapat merubah suatu kebiasaan maka harus ada upaya yang dilakukan sebagai salah satu upaya

merubah perilaku yaitu dengan promosi kesehatan. Promosi kesehatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait hipertensi dan bahaya rokok yang diharapkan setelah pengetahuan meningkat maka akan pelan-pelan akan mengubah perilaku (Widyaningrum & Dewi, 2013). Promosi kesehatan dengan cara penyuluhan ini menjadi suatu metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini.

Berdasarkan metode USGF (*Urgency, Seriousness, Growth, dan Frequency*) dari 12 indikator PIS PK 2018 di Dusun Combongan yang memiliki total nilai tertinggi yang menjadi prioritas utama adalah terkait rendahnya penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur. Rendahnya pemahaman terhadap hipertensi sehingga dilakukan upaya pengabdian masyarakat berupa promosi kesehatan tentang hipertensi dan rokok. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Dusun Combongan terhadap apa itu penyakit hipertensi, faktor risiko apa saja yang menyebabkan hipertensi, mengenalkan upaya-upaya preventif terhadap hipertensi. Selain itu adanya materi rokok diharapkan dapat memberikan pemahaman warga terhadap bahaya rokok.

2. BAHAN DAN METODE

Bahan yang digunakan dalam upaya promosi kesehatan dalam rangka pencegahan hipertensi dan pemahaman bahaya rokok adalah materi presentasi berupa *file power point* dan *leaflet* tentang hipertensi dan rokok. Metode yang digunakan dalam promosi kesehatan ini adalah metode penyuluhan yang dilanjutkan dengan tanya jawab dengan peserta. Pembagian *leaflet* juga dilakukan kepada peserta agar materi dapat dibaca dan lebih dapat meningkatkan pemahaman tentang hipertensi dan rokok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pemberdayaan masyarakat ini sebelum dilakukan tindakan intervensi berupa penyuluhan mengenai hipertensi dan rokok ini didahului dengan melakukan analisis sederhana untuk mengetahui prioritas masalah yang dialami oleh mitra. Analisis prioritas masalah ini dengan menggunakan metode USGF (*Urgency, Seriousness, Growth, dan Frequency*). Berikut adalah hasil dari analisis prioritas masalah dengan metode USGF (Kemenkes RI, 2017c).

Tabel 1. Hasil Analisis Prioritas Masalah di Dusun Combongan.

No	Indikator Masalah	U	S	G	F	Nilai Total	Prioritas
1.	Anggota Keluarga Tidak Ada yang Merokok	3	3	5	4	15	2
2.	Keluarga Mengikuti Program KB	2	2	2	2	8	4
3.	Penderita Hipertensi	4	4	4	4	16	1

	Melakukan Pengobatan Secara Teratur						
4.	Balita Dipantau Pertumbuhannya	2	1	1	3	7	5
5.	Penderita TB Paru Mendapat Pengobatan Sesuai Standar	5	3	3	3	14	3

Berdasarkan penentuan prioritas masalah di Dukuh Combongan menggunakan metode USGF, diperoleh masalah yang menjadi prioritas adalah rendahnya penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur. Prioritas masalah yang kedua adalah tingginya jumlah perokok. Berdasarkan hasil tersebut maka dilakukan intervensi berupa promosi kesehatan penyuluhan hipertensi dan rokok.

Penyuluhan dilakukan pada warga Dusun Combongan dilakukan di rumah Kepala Dusun Combongan pada tanggal 11 Juli 2018. Penyuluhan diprioritaskan pada hipertensi dan rokok yang dilakukan dengan metode ceramah menggunakan *power point* untuk memberikan materi secara langsung sehingga peserta dapat bersama sama mendapatkan materi tentang hipertensi dan rokok. Sebagai bahan bacaan peserta penyuluhan diberikan juga *leaflet* yang dapat dibaca ulang apabila ada bagian yang belum dipahami. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan warga sehingga suasana tidak monoton dan tidak membosankan. Warga peserta penyuluhan bertanya secara aktif dengan narasumber untuk menanyakan hal hal yang belum dipahami terkait dengan materi pencegahan hipertensi dan cara untuk mengurangi kebiasaan merokok.

Berikut adalah dokumentasi aktivitas penyuluhan yang dilakukan.



Gambar 1. Penyuluhan Tentang Hipertensi dan Rokok di Dusun Combongan Bantul.

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif dengan warga. Metode penyuluhan yang dilengkapi dengan tampilan *powerpoint* untuk bisa dicermati bersama sama dengan peserta penyuluhan.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Melibatkan Mahasiswa.

Pada upaya promosi kesehatan melalui penyuluhan tentang hipertensi dan rokok yang dilakukan di Dusun Combongan ini juga melibatkan peran serta mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.



Gambar 3. Peserta Penyuluhan Tentang Hipertensi dan Rokok di Dusun Combongan.



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan Hipertensi dan Rokok di Dusun Combongan.

Suasana selama penyuluhan yang melibatkan warga Dusun Combongan. Beberapa diantaranya adalah warga yang sudah terdiagnosis hipertensi dan belum melakukan pengobatan secara teratur. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan ketertiban pasien hipertensi dalam berobat dan juga

bagi yang tidak menderita hipertensi dapat terus melakukan tindakan preventif untuk hipertensi.

4. KESIMPULAN

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular tetapi kenyataannya penyakit ini banyak terjadi di masyarakat salah satunya di Dusun Combongan Bantul. Pemahaman tentang penyakit hipertensi dan faktor faktor yang menyebabkan terjaidinya hipertensi masih minim dimiliki oleh warga. Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang hipertensi dan bahaya kebiasaan merokok. Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan rokok di Dusun Combongan berjalan dengan baik dan lancar. Warga peserta penyuluhan sangat antusias dan berperan aktif selama proses penyuluhan dilakukan. Setelah dilakukan penyuluhan tentang hipertensi ini masyarakat menjadi lebih paham mengenai penyakit hipertensi dan faktor faktor penyebabnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih dicapkan kepada :

1. Kepala Dusun dan warga Dusun Combongan Yogyakarta.
2. Puskesmas Banguntapan 1 Bantul Yogyakarta.
3. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.

DAFTAR PUSTAKA

- Firmansyah, M. . R., & Rustam. (2017). Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, VIII(2), 263–268.
- Kemkes RI. (2014a). *Hipertensi*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes RI. (2014b). *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia (1st ed.)*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes RI. (2017c). *Buku Monitoring dan Evaluasi PIS-PK.pdf (1st ed.)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyati, L., Yetti, K., & Sukmarini, L. (2013). Analisis Faktor yang Memengaruhi Self Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*, 1(2), 112–123.
- Oktavia, F., & Martini, S. (2016). Besar Risiko Kejadian Hipertensi Berdasarkan Faktor Perilaku Pada Tentara Nasional Indonesia (TNI). *Jurnal MKMI*, 12(3), 127–136.
- Sartik, Tjekyan, S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor Faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191.
- Setyanda, Y. O. ., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki- Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 434–440.
- Soetiarto, F. (1995). Mengenal Lebih Jauh Rokok Kretek. *Media Litbangkes*, V(4), 31–33.

Sudarsono, E. K. R., Sasmita, J. F. A., Handyasto, A. B., Arissaputra, S. S., & Kuswatningsih, N. (2017). Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Anak Muda di Dusun Japanan Margodadi Sayegan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 26–38.

Surono, A. (2012). *Kombinasi Maut Rokok dan Hipertensi - Semua Halaman - Intisari*. Retrieved from <http://intisari.grid.id/read/0382036/kombinasi-maut-rokok-dan-hipertensi?page=all>

Widianingrum, R., & Dewi, H. (2013). Efektifitas Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Masyarakat Rentang Usia 45-60 Tahun Dibandingkan dengan Masyarakat Rentang Usia 61-75 Tahun The Effectiveness of Counseling of Hypertension In The Age Range Of 45-60 Year Compared With 61-75 Year Age Range di. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 86–92.

