

## Peningkatan Manajemen Hipertensi Melalui Kegiatan Edukasi Masyarakat Tanpa Rokok Itu Keren (TRIK)

### *Improving Hypertension Management Through the "No Smoking Is Cool" (TRIK) Community Education Program*

**Chovivah Rohmah Permatasari<sup>1</sup>, Tantut Susanto<sup>2</sup>, Wahyuni Fauziah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

<sup>3</sup>Bagian Perawatan Neurologi, RSU dr. H Kusnadi, Bondowoso

\*Email korespondensi: [tantut.s.psik@unej.ac.id](mailto:tantut.s.psik@unej.ac.id)<sup>3</sup>

#### **Abstract**

*Hypertension is a non-communicable disease which is a serious health problem both in Indonesia and the world. Hypertension increases with age. Productive age is a risk group that is prone to hypertension. Based on the results of the study in RW 4 Slawu, it was found that 50% of residents had hypertension and 38.6% of male residents smoked. This research aims to reduce smoking behavior to prevent hypertension. The design used is a quantitative pre-experiment with a one-group pretest-posttest design which measures the comparison between before and after being given treatment in the form of health education. Based on the results of observations of changes in smoking behavior of RW 4 residents, especially men, after being given education regarding the dangers of smoking.*

**Keywords:** *hypertension, education, smoking*

#### **Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius baik di Indonesia maupun di Dunia Hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Usia produktif merupakan kelompok risiko yang rawan terkena hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian di RW 4 Slawu didapatkan 50% warga mengalami hipertensi dan sebanyak 38.6% warga laki-laki merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku merokok unruk pencegahan hipertensi. Desain yang digunakan merupakan kuantitatif pre-eksperimen dengan one-group pretest-posttest design dimana mengukur perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa edukasi kesehatan. Berdasarkan hasil observasi perubahan perilaku merokok warga RW 4 khususnya yang berjenis kelamin laki-laki setelah diberi edukasi terkait bahaya merokok.

**Kata kunci:** hipertensi, edukasi, merokok

## **1. PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius baik di Indonesia maupun di Dunia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan ketika tekanan pada pembuluh darah meningkat secara terus menerus dan berlangsung lama. Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan kinerja jantung dalam memompa darah agar dapat memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Subekti, Kartika, Suyanto, 2024). Orang yang tidak aktif secara fisik cenderung memiliki denyut nadi yang lebih tinggi. Hal ini menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Usaha otot jantung dalam memompa darah berbanding lurus dengan tekanan yang dikenakan pada dinding arteri dan mengakibatkan peningkatan tahanan perifer dan akan berdampak pada peningkatan tekanan darah (Alfarizi et al., 2022). Hipertensi yang tidak segera ditangani dapat mengganggu kinerja organ lain seperti jantung dan ginjal (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) di dunia sekitar 972 juta orang menderita hipertensi, yang terbagi menjadi 333 juta di negara maju dan 639 di negara berkembang, termasuk Indonesia yang menempati peringkat 2 dari 10 penyakit terbanyak. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil data Riskesdas 2018 berdasarkan karakteristik pada usia 18-24 tahun dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 13,2% dan pada usia 25-34 tahun dengan jumlah penderita hipertensi 20,1% kemudian pada usia 35-44 tahun sebanyak 31,6% dan pada usia 45-54 tahun jumlah penderita hipertensi meningkat sebesar 45,3% dan pada usia 55-64 tahun dengan jumlah penderita Penderita hipertensi 55,2% sedangkan pada usia 65-74 tahun sebanyak 63,2% dan usia 75 tahun ke atas adalah 69 tahun. (Priahatin & Retnaningsih, 2023).

Usia produktif merupakan kelompok risiko yang rawan terkena hipertensi dan hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (Ekarini et al., 2020). Berdasarkan hasil pengkajian oleh Kelompok F pada 73 KK dari total kependudukan di RW 4 Slawu didapatkan data primer berupa hasil dari sebanyak 157 warga terdapat sebanyak 79 warga (50%) menunjukkan tekanan darah sistolik pra-hipertensi dan 95 orang (61%) menunjukkan tekanan darah diastolik pra-hipertensi. Selain itu, didapatkan 50% di masyarakat memiliki riwayat hipertensi. Secara fokus, hasil pengkajian dengan *Stroke Recognition Questionnaire (SRQ)* pada pertanyaan ke 15 didapatkan mayoritas masyarakat merokok yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38.6%. Selain itu, hasil pengkajian menunjukkan bahwa mayoritas warga memiliki pendidikan SD sebanyak 27%. Tingkat pendidikan yang rendah tersebut dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku merokok pada kejadian hipertensi terutama cara mencegah dan mengatasinya.

Salah satu metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan intervensi edukasi merokok. Menurut Andriani (2021) terdapat hubungan antara gaya hidup merokok dengan kejadian hipertensi (Maulana et al., 2023). Upaya yang telah dilakukan oleh masyarakat RW 4 yaitu dengan mengurangi kebiasaan merokok, tetapi belum dapat dalam menghentikannya. Dalam kondisi tersebut menandakan bahwasanya perilaku kebiasaan merokok pada masyarakat RW 4 belum dapat diminimalisir secara optimal karena kompleksnya

proses perawatan yang harus dilakukan oleh Masyarakat (Arifa et al., 2024). Oleh karena itu, permasalahan hipertensi perlu ditangani sedini mungkin dengan memberikan pengetahuan dan memonitor perilaku merokok secara tepat sehingga masyarakat mampu mengubah pola hidup dan diharapkan menjaga kesehatan tubuhnya agar lebih baik.

## **2. METODE**

Alur kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap akumulasi dan analisis data (Firdausiah et al., 2024; Oktasari et al., 2023). Pada tahap persiapan dilakukan pengkajian komunitas dan identifikasi masalah. Survey tersebut menggunakan instrument pengkajian model community as partner (Anderson & McFarlane, 2011). Setelah dilakukan pengkajian ditemukan masalah yang mayoritas diderita oleh masyarakat yaitu tingginya angka hipertensi mencapai 50% warga dewasa RW 04 Kelurahan Slawu. Desain yang digunakan merupakan kuantitatif pre-eksperimen dengan one-group pretest-posttest design dimana mengukur perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa edukasi kesehatan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Edukasi penatalaksanaan hipertensi menjadi krusial dalam proses penatalaksanaan hipertensi itu sendiri (Harianto, 2016). Edukasi merupakan upaya yang dilakukan agar perilaku individu, kelompok atau masyarakat mempunyai pengaruh yang positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Edukasi dapat meningkatkan kepatuhan diet dan mengontrol tekanan darah pada klien hipertensi. Selain itu, edukasi juga dapat meningkatkan pengetahuan klien tentang hipertensi dan sikap klien tentang perilaku diet hipertensi (Firmawati, Rasyida & Santosa, 2011).



Dengan edukasi berkala klien mulai menghindari bila ada anggota keluarganya yang merokok karena sudah mulai menyadari bahwa perokok pasif sama bahayanya dan bisa menimbulkan komplikasi yang sama dengan perokok aktif. Bila dibandingkan dengan hasil penelitian yang didapat kebiasaan merokok bermakna dengan kemampuan mengontrol hipertensi (Putri et al., 2023), hal ini menunjukkan kesadaran klien makin meningkat dengan edukasi yang diberikan. Menurut Ekarini (2022) terdapat perbedaan skor kebiasaan merokok sebelum dan sesudah intervensi edukasi.

Tabel 1. Observasi Penggunaan Rokok Setiap Hari

No	Nama	Jumlah Batang Rokok Perhari			Tempat Merokok		
		Rabu 4/12/2024	Kamis 5/12/2024	Jumat 6/12/2024	Rabu 4/12/2024	Kamis 5/12/2024	Jumat 6/12/2024
1.	Tn. D	12	-	-	Luar rumah	-	-
2.	Tn. W	12	12	6	Teras	Teras	Teras
3.	Tn. M	7	6	5	Teras	Teras	Teras
4.	Tn. Su	3	6	4	Tempat Kerja	Tempat Kerja	Tempat Kerja
5.	Tn. Si	9	9	8	Tempat Kerja	Ruang Tamu	Tempat Kerja
6.	Tn. Mu	30	24	29	Tempat Kerja	Tempat luar	Tempat Kerja
7.	Tn. Sa	10	8	8	Tempat Kerja	Teras	Teras
8.	Tn. U	10	12	10	Teras	Teras	Teras
9.	Tn. H	19	18	18	Teras	Teras	Teras
10.	Tn. A	3	4	3	Tempat Kerja	Tempat luar	Tempat Kerja

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 3 hari, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan perilaku merokok warga RW 4 khususnya yang berjenis kelamin laki-laki setelah diberi edukasi terkait bahaya merokok. Hal tersebut dapat dilihat melalui jumlah batang rokok yang dihabiskan setiap harinya. Selanjutnya, setelah dilakukan *post-test* pada masyarakat RW 4 dengan SRQ didapatkan hasil sebagai



Setelah dilakukan implementasi kepada masyarakat RW 4 Puring Slawu didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan hasil sebelum implementasi yaitu sebanyak 38,6% masyarakat RW 4 memiliki perilaku merokok. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil sebanyak 35,6% berjenis kelamin laki-laki dan merokok.

#### **4. KESIMPULAN**

Kesimpulan dari Implementasi Senam Hipertensi sebagai berikut::

- 1) Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 3 hari, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan perilaku merokok warga RW 4 khususnya yang berjenis kelamin laki-laki setelah diberi edukasi terkait bahaya merokok
- 2) terdapat penurunan hasil sebelum implementasi yaitu sebanyak 38,6% masyarakat RW 4 memiliki perilaku merokok. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil sebanyak 35,6% berjenis kelamin laki-laki dan merokok

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada Tim Keperawatan Komunitas, Program Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Serta Puskesmas Banjarsengon Kecamatan Patrang atas program pembinaan Komunitas di Lingkungan Puring, Kelurahan Slawu, Kabupaten Jember sehingga pengabdian ini bisa dilaksanakan. dan Terimakasih kepada seluruh Masyarakat Lingkungan Puring, Kelurahan Slawu, Kabupaten Jember sebagai Komunitas Kelolaan dalam program pengabdian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Alfarizi, M., Angelina, D., Wahidah<sup>1</sup>, S. N., & Susanto, T. (2022). Empowerment of the Elderly with Hypertension Through Progressive Muscle Relaxation Exercise at UPT PSTW Jember. *JOURNAL OF HEALTH COMMUNITY SERVICE*, 2(3), 1–4. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/jhcs/article/view/3103>

Arifa, Y. Z., Susanto, T., Rasni, H., & Fauziah, W. (2024). The Use of Counseling About Complementary Feeding in Families in Fulfilling the Nutritional Needs of Children aged 6-24 Months: A Literature Review. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 2(2), 215–233.

Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>

Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>

Ekarini, N. L. P., Haeriyanto, S., Krisanty, P., Yarden, N., & Suratun, S. (2022). Pengaruh Edukasi tentang Penatalaksanaan Hipertensi pada Usia Dewasa terhadap Kemampuan Mengontrol Hipertensi. *PROSIDING SEMNAS HILIRISASI HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT TAHUN 2022*, 109-117.

Firdausiah, L., Susanto, T., Ati, N. A. L., & Bahtiar, S. (2024). Analysis of Family Nursing Problems: Inability of Family Coping in Tuberculosis Families with Diabetes Mellitus. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 2(1), 82–96.

Firmawati, E., Rasyida, S.M. & Santosa, T. 2011. Pengaruh Blog Edukatif Tentang Hipertensi dan Perilaku Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. *Muhammadiyah Journal of Nursing*, 99–108

Harianto, F. 2016. Tingkat Kepatuhan Pasien Hipertensi terhadap Edukasi Penatalaksanaan Hipertensi oleh Petugas Kesehatan Puskesmas Abang I , Kabupaten Karangasem Bali Periode Januari-Desember 2013 Felix Harianto Program Studi Pendidikan Dokter , Fakultas Kedokteran Univers. *Directory of Open Access Journal (DOAJ)* E-ISSN : 2503-3638, Print ISSN : 2089- 9084, 6(1), 41–49.

Maulana, M. A., Susanto, T., Rasni, H., Ma'fiah, S., & Kurdi, F. (2023). Relationship of Physical Activity and Blood Pressure: Data Analysis of the Integrated Non-Communicable Diseases Development Post (Posbindu PTM) Jenggawah Public Health Center in Jember Regency at 2020. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(1), 102–111.

Nurhayati, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi. *Jkep*, 5(2), 122–136. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.325>

Oktasari, K. N., Susanto, T., & Kurdi, F. (2023). Correlation between Family Participation in National Health Insurance and Fulfillment of Family Care Logistics in Jember Regency. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(2), 276–287.

Putra, A., Tahlil, T., Jufrizal, J., & Hajjul Kamil. (2022). Pemetaan Masalah Kesehatan Pada Masyarakat Desa Cot Gud Kabupaten Aceh Besar. *JEUMPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 8–16. <https://doi.org/10.30867/jeumpa.v1i2.77>

Putri, O. O., Susanto, T., & Susumaningrum, L. A. (2023). The Relationship Between Family History and Smoking Behavior of Family Members. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(2), 263–275.

Rahmatillah, V. P., Susanto, T., & Nur, K. R. M. (2020). Hubungan Karakteristik, Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Posbindu. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(3), 233–240. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i3.2547>

Subekti, I., Karika, NC., Suyanto, E., (2024). The Effect of Meditation on Blood Pressure in Middle Adult Hypertension Sufferers in the Pandanwangi Community Health Center Area, Malang City. *Journal of Rural Community Nursing Practice*. 2 (1): 61-69. <https://doi.org/10.58545/jrcnp.v2i1.254>

Suratun, S., Ekarini, N. L. P., & Sumartini, M. (2018). Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat terhadap Pencegahan Dini Hipertensi pada Remaja. *Jkep*, 3(2), 131-142.