

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG BAHAYA MEROKOK BAGI
PENDERITA HIPERTENSI**

***HEALTH EDUCATION ABOUT THE DANGERS OF SMOKING FOR
PEOPLE WITH HYPERTENSION***

Siti Robeatul Adawiyah¹, Indri Ameliani², Adilah Salsabila³, Aninda Rizki Maulida⁴, Anis Nurfaidah⁵, Anisa⁶, Dida Ningtias⁷, Dita Faradillah⁸, Dwi Sinta⁹, Ahmad Kurtusi¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Department of Nursing, Universitas Yatsi Madani

¹Email: SitiRobeatulAdawiyah@uym.ac.id

Naskah diterima tanggal 14-07-2025, disetujui tanggal 30-10-2025, dipublikasikan tanggal 23-11-2025

Abstrak: Pengetahuan merupakan informasi yang diperoleh seseorang melalui proses penginderaan terhadap suatu objek, yang kemudian dipahami dan disimpan dalam ingatan untuk digunakan dalam pengambilan keputusan atau tindakan. Salah satu perilaku yang berisiko terhadap kesehatan, khususnya dalam memicu penyakit hipertensi, adalah kebiasaan merokok. Merokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, dan memperburuk kondisi penderita hipertensi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai bahaya merokok sangat penting, terutama bagi individu yang telah terdiagnosis hipertensi. Meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok merupakan langkah preventif yang strategis untuk mencegah dan mengendalikan komplikasi serius akibat hipertensi, serta mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, stroke, hingga kematian. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai bahaya merokok pada penderita hipertensi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan melalui ceramah, pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*, serta diskusi interaktif. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Koang Jaya. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menghentikan kebiasaan merokok demi mencegah komplikasi hipertensi.

Kata Kunci: Pengetahuan; Bahaya Merokok; Hipertensi

Abstract: Knowledge is information obtained by a person through the process of sensing an object, which is then understood and stored in memory to be used in decision-making or action. One of the behaviors that is risky to health, especially in triggering hypertension, is the habit of smoking. Smoking can cause narrowing of blood vessels, increase blood pressure, and worsen the condition of people with hypertension. Therefore, understanding the dangers of smoking is essential, especially for individuals who have been diagnosed with hypertension. Increasing knowledge about the dangers of smoking is a strategic preventive step to prevent and control serious complications from hypertension, as well as encourage healthier lifestyle changes. Hypertension is known as a silent killer because it often

shows no symptoms, but it can cause cardiovascular disease, stroke, and death. This community service activity aims to increase the level of public knowledge about the dangers of smoking in hypertensive patients. The implementation method includes counseling through lectures, filling out pre-test and post-test questionnaires, and interactive discussions. This activity was carried out in Koang Jaya Village. The results of the activity showed a significant increase in the level of knowledge of the participants after participating in the activity. Thus, health education has proven to be effective in increasing public awareness of the importance of quitting smoking habits to prevent hypertension complications.

Keywords: Knowledge; The Dangers of Smoking; Hypertension

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, namun perilaku ini masih sulit untuk dihilangkan. Tingkat konsumsi rokok di Indonesia justru menunjukkan angka yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara lain di Asia tenggara (Julaecha & Wuryandari, 2021). *World Health Organization* (WHO) mencatat saat ini 36% penduduk Indonesia merokok, atau lebih dari 60 juta orang. WHO juga memperkirakan jumlah perokok di Indonesia tahun 2025 akan meningkat menjadi 90 juta orang, atau 45% dari jumlah populasi. Indonesia sebagai negara terbesar ketiga didunia dengan persentase perokok berat terbanyak setelah Cina dan India. Bahkan Indonesia mendapat penghargaan *Asthray Award* atau negara keranjang nikotin (Julaecha & Wuryandari, 2021).

Merokok dapat mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak dapat kita pungkiri. Banyak penyakit telah terbukti menjadi akibat buruk merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kebiasaan merokok bukan saja merugikan si perokok, tetapi juga bagi orang di sekitarnya. Asap rokok merupakan masalah bagi manusia dan lingkungan sekitarnya. Bukan hanya bagi kesehatan, merokok juga merupakan problem di bidang ekonomi. Di negara industri maju, kini terdapat kecenderungan berhenti merokok, sedangkan di negara berkembang khususnya Indonesia, malah cenderung timbul peningkatan kebiasaan merokok. Merokok adalah salah satu penyebab terjadinya 90% kanker paru-paru pada laki-laki dan 70% pada perempuan. Merokok juga menjadi 22% penyebab dari seluruh dari seluruh penyebab penyakit jantung dan pembuluh darah, bahkan merokok juga menyebabkan kematian. Riset memperkirakan bahwa orang yang memulai untuk

merokok pada usia remaja dan terus menerus merokok sampai sepanjang usia (Asyura et al., 2025).

Hipertensi tidak memiliki gejala, seseorang yang menderita hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka mengidap hipertensi. Tekanan darah sistolik yang melampaui 140 mmHg atau tekanan darah diastolik yang melampaui 90 mmHg merupakan jenis tanda gejala khas hipertensi (Ameliani et al., 2024).

Pengetahuan adalah sebagai hasil yang tahu atau fakta bahwa seseorang telah melakukan pengindraan pada sesuatu. Seseorang harus memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk membuat keputusan atau bertindak. Pengalaman pribadi dan orang lain, lingkungan, media, dan pendidikan formal dan informal adalah sumber pengetahuan. Pengetahuan di masyarakat terbilang rendah telah terbukti dengan jelas tentang bahaya rokok seperti apa tetapi hanya sedikit dari perokok yang memahami bahwa rokok dapat merugikan setiap organ tubuh dan penyebab banyaknya penyakit. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya merokok menjadi satu alasan remaja merokok (Widyawati & Sihite, 2025).

Pengetahuan ialah sebuah informasi yang didapat atau dimiliki seseorang dan terbentuk apabila seseorang tersebut telah melaksanakan penginderaan pada suatu objek. Apabila seorang tidak berpengetahuan maka seseorang tersebut tidak memiliki dasar dalam menentukan tindakan terhadap suatu masalah dan pengambilan keputusan (Widyawati & Sihite, 2025).

Hasil penelitian Emika Sianturi et al., 2025 setelah dilakukan pendidikan Kesehatan tentang bahaya merokok Tingkat pengetahuan responden meningkat dengan hasil yang didapatkan dari analisis uji Gamma terdapat hubungan antara pengetahuan dengan hipertensi dengan nilai p-value 0,000 dan terdapat hubungan antara perilaku dengan hipertensi dengan nilai p-value 0,027.

Lokasi pengabdian masyarakat dipilih di RW 02 Kelurahan Koang Jaya Kecamatan Karawaci Kota Tangerang dengan pertimbangan yang kuat dan relevan dengan tujuan kegiatan. Pelayanan kesehatan masyarakat di Kelurahan Koang Jaya saat ini berfokus pada peningkatan derajat kesehatan individu, keluarga, dan kelompok. RW 02 merupakan wilayah perkampungan padat penduduk, dengan kondisi permukiman yang rapat dan bangunan permanen yang saling berdekatan.

Kepadatan ini berpotensi memengaruhi pola hidup masyarakat, termasuk dalam hal kesehatan. Dari hasil observasi awal, diketahui bahwa masyarakat di RW 02 cenderung kurang menjaga pola makan sehat, jarang melakukan aktivitas fisik, dan memiliki kebiasaan merokok yang cukup tinggi. Kebiasaan-kebiasaan tersebut merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular, terutama hipertensi. Tingginya prevalensi kebiasaan merokok di wilayah ini menjadi dasar pertimbangan penting untuk melakukan intervensi edukatif. Oleh karena itu, RW 02 Kelurahan Koang Jaya dianggap sebagai lokasi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahaya merokok bagi penderita hipertensi.

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait bahaya meroko pada kesehatan, meningkatkan keinginan masyarakat untuk berhenti meroko dan meningkatkan pengetahuan masyarakat akibat rokok dan asap rokok bagi kesehatan diri sendiri atau orang lain.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam satu hari di RW 02 Kelurahan Koang Jaya, Karawaci Kota Tangerang, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya merokok, khususnya bagi penderita hipertensi. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 30 orang yang merupakan warga setempat, dipilih berdasarkan kesediaan dan keterlibatan aktif dalam kegiatan posyandu serta kegiatan kesehatan lingkungan. Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dan pendekatan kepada kader kesehatan setempat sebagai mitra pelaksana kegiatan. Koordinasi ini bertujuan untuk mendapatkan dukungan serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan secara efektif. Setelah itu, dilakukan persiapan materi edukasi yang berisi informasi mengenai dampak negatif merokok terhadap kesehatan, khususnya dampak pada penderita hipertensi, serta penyusunan instrumen kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

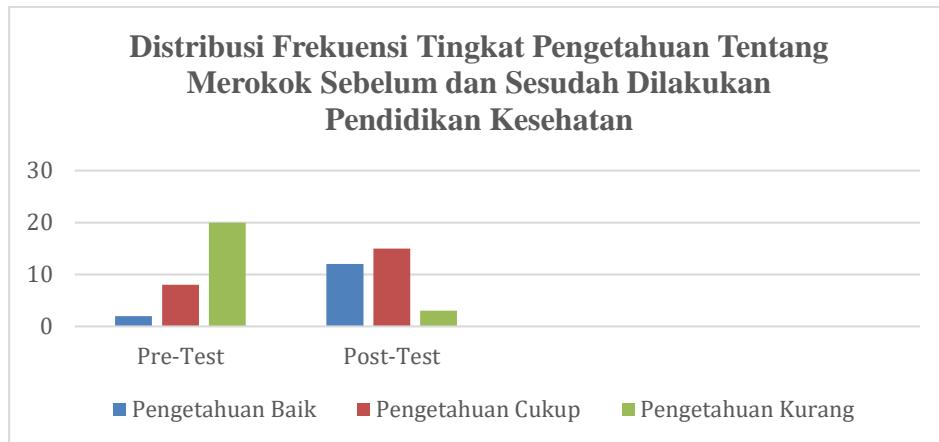
Pengabdian masyarakat ini dilakukan selama satu hari dengan tahapan sebagai berikut:

- Dilakukan pendidikan kesehatan terkait bahaya merokok bagi penderita hipertensi
- Menyebarluaskan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengatahan masyarakat.

Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung secara kondusif dengan antusiasme tinggi dari peserta. Kegiatan ini juga melibatkan kader kesehatan dan tokoh masyarakat setempat untuk memperkuat dukungan berkelanjutan terhadap perilaku hidup sehat dilingkungan RW 02. Berdasarkan hasil evaluasi melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok terhadap penderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh adalah semakin meningkatnya pengetahuan peserta dan peserta dapat memahami tentang bahaya merokok sebagai upaya mengontrol dan menjaga kesehatan akibat dari dampak rokok itu sendiri. Dimana setelah kegiatan ini dapat diperoleh tingkat pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan, sejalan dengan teori bahwa semakin meningkatnya pengetahuan responden tentang bahaya rokok akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol perilaku merokok guna meningkatkan derajat kesehatan (Soekidjo, 2017). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Emika Sianturi et al., 2025 dan Iriyanti & Mandagi, 2022) dimana menyatakan setelah dilakukan pendidikan Kesehatan tentang bahaya merokok Tingkat pengetahuan responden meningkat. Bahaya merokok adalah salah satu zat aktif yang bisa membahayakan bagi diri sendiri maupun masyarakat, bahaya meroko bisa menyebabkan penyakit asma, hipertensi, jantung dan kanker paru-paru. Cara pencegahannya dengan niat dan motivasi, bisa mengurangi rokok yang dihisap perhari secara bertahap, meminum atau memakan permen, buah, sibukan diri dengan beraktivitas seperti olahraga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah faktor internal yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. Perilaku seseorang tersebut akan berdampak pada status kesehatannya.



Gambar 1. Grafik Distribusi Pengetahuan Bahaya Merokok *Pre-Test* dan *Post Test*

Dari gambar di atas didapatkan hasil evaluasi terhadap pengetahuan Pendidikan Kesehatan tentang bahaya merokok oleh 30 responden yang terdiri dari 26 perempuan dan 4 orang laki-laki. Berdasarkan kuesioner dengan nilai maksimal 20 point didapatkan nilai *Pre-test* dengan pengetahuan baik sebanyak 2 responden (6,7 %), pengetahuan cukup sebanyak 8 responden (26,7%) dan pengetahuan kurang sebanyak 20 responden (66,7%). Setelah dilakukan implementasi Pendidikan Kesehatan tentang bahaya merokok didapatkan nilai *Post-test* dengan pengetahuan baik sebanyak 12 responden (40%), pengetahuan cukup sebanyak 15 responden (50%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 responden (10%), sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan terkait bahaya merokok.

Penyuluhan kesehatan ini termasuk dalam strategi pelaksanaan perawatan komunitas pada bagian *Health Promotion*, karena kegiatan pendidikan yang dilakukan bertujuan untuk menyebarkan informasi, menanamkan keyakinan. Dengan demikian, masyarakat tidak hanya menjadi sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan mampu melakukan anjuran yang berkaitan dengan kesehatan (Muzdalia et al., 2022).

Teori pengetahuan menurut Nursalam (2011) menyatakan, pengetahuan seseorang dapat terpengaruh oleh 2 komponen dalam dan luar. Faktor dalam (internal) termasuk umur, pengalaman, pendidikan dan pekerjaan, sementara faktor luar (eksternal) seperti informasi, lingkungan dan sosial budaya. Pengetahuan memainkan peran terpenting dalam membentuk perilaku seseorang karena perilaku

yang didasarkan pada pengetahuan lebih bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan (Ameliani et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian (Ariasti & Ningsih, 2020) mengatakan ada 53 responden (81,5%) memiliki tingkat pengetahuan tinggi, 12 responden (18,5%) memiliki tingkat pengetahuan sedang, dan tidak ada responden dengan tingkat pengetahuan rendah. Diketahui terdapat hubungan tingkat pengetahuan hasil ($p=0,001$; $r =-0,591$) dengan perilaku merokok. Tingkat pengetahuan yang baik mengenai bahaya merokok akan berdampak pada keinginan yang tinggi untuk bisa berhenti dari kebiasaan merokoknya dan merubah perilaku menjadi baik guna mempertahankan kesehatan untuk diri sendiri dan orang lain. Sejalan dengan penelitian (Suaib et al., 2023) memperoleh hasil terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai p -value 0,002, dapat dilihat bahwa pengetahuan seseorang terhadap merokok dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Pengetahuan adalah faktor penting yang mempengaruhi perilaku individu, termasuk dalam hal kebiasaan merokok. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang dampak yang timbul akibat merokok cenderung akan menghindari kebiasaan merokok, menerapkan gaya hidup sehat guna pencegahan penyakit. Namun sebaliknya jika pengetahuan kurang sering kali individu menyebabkan dan beranggapan rokok tidak berbahaya, tidak mengetahui penyakit akibat rokok salah satunya tekanan darah tinggi yang mengakibatkan penyempitan pembuluh darah atau vasokonstriksi akibat nikotin yang berada dalam kandungan rokok. Jadi, semakin sering individu perokok jangka panjang semakin besar risiko terkena penyakit hipertensi.

Sejalan dengan penelitian (Sari & Ikbal, 2022) mengatakan setelah dilakukan penyuluhan bersama lansia di poliklinik puskesmas Lubuk Buaya padang 90% peserta menyebutkan pengertian hipertensi, 70% peserta dapat menyebutkan tanda dan gejala, 80% peserta dapat menyebutkan penyebab hipertensi dan 70% peserta dapat menyebutkan perawatan hipertensi. Edukasi yang dilakukan secara langsung efektif untuk meningkatkan pengetahuan individu dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dari faktor bahaya merokok.

Pengetahuan yang memadai juga mendorong masyarakat atau individu untuk menghindari lingkungan perokok, mendukung upaya berhenti merokok dan menerapkan gaya hidup sehat. Kesadaran ini menjadi langkah awal yang efektif dalam pencegahan penyakit hipertensi, baik pada tingkat individu atau komunitas. Oleh karena itu, edukasi kesehatan dan penyuluhan yang berkelanjutan sangat diperlukan guna menciptakan lingkungan yang bebas rokok serta dapat mendukung pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dengan baik. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan kemampuan tentang Pengetahuan Bahaya Meroko Pada Penderita Hipertensi Di RW 02 Kelurahan Koang Jaya Tangerang. Peningkatan pengetahuan masyarakat memiliki peran penting dalam menyadarkan individu akan bahaya rokok, terutama dalam kaitannya dengan penyakit hipertensi. Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat akan lebih menyadari bahwa paparan terhadap asap rokok, baik sebagai perokok aktif atau pasif dapat meningkatkan risiko hipertensi atau tekanan darah tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan lancar. Tim penulis pengucapan terimakasih kepada kampus Universitas Yatsi Madani, pihak Puskesmas Pasar Baru, Ketua RT, RW 02 dan Kader Kelurahan Koang jaya serta para peserta atas antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliani, I., Sartika, I., & Rohmah, M. (2024). Hubungan Self Management Behaviour Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit An-Nisa. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7, 55–64.
- Ariasti, D., & Ningsih, E. D. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Lingkungan Sosial Dengan Perilaku Merokok. *KOSALA : Jurnal Ilmu*

INTEGRITAS : Jurnal Pengabdian

Vol 9 No 2, Agustus – Desember 2025

ISSN 2580 – 7978 (cetak) ISSN 2615 – 0794 (online)

Kesehatan, 8(1), 34–44. <https://doi.org/10.37831/jik.v8i1.186>

- Asyura, F., Anwar, C., Rosdiana, E., Dhirah, U. H., Samaniyah, S., & Wilis, R. (2025). Perbandingan Efektifitas Peningkatan Pengetahuan Tentang Bahaya Rokok Dengan Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Siswa Kelas I Di Smp Swasta Islam Jamiah Al-Aziziyah Batee Iliek Samalanga Kabupaten Bireun Tahun 2018. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 2615–109.
- Emika Sianturi, E., Jenever Lumbaa, G., Malau, M. T., Maxmila Yoche, M. A., Panjaitan, T., & Keperawatan, F. (2025). *Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Merokok Terhadap Hipertensi Pada Anggota Kepolisian Di Poliklinik X Maluku Tengah*. 6(1), 48–55.
- Julaecha, J., & Wuryandari, A. G. (2021). Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 313.
- Muzdalia, I., Darmawan, S., Sakka, L., & Muzakkir. (2022). *Belajar Promosi Kesehatan* (A. Burchanuddin (ed.)). Eksismedia Grafisindo (Eksisgraf).
- Sari, R. P., & Ikbal, R. N. (2022). Pendidikan Kesehatan Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian di Puskesmas Lubuk Buaya. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIK)*, 1(1), 22–25.
- Soekidjo, N. (2017). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Suaib, M., Cheristina, N., & Dewiyanti, N. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(2), 269–275. <https://ojs.ikbkjp.ac.id/JFK/article/view/59>
- Widyawati, & Sihite, A. R. T. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Bahaya Rokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 1(1), 7–16.