



TRANSFORMASI PERILAKU MELALUI EDUKASI: UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI BERBASIS KOMUNITAS DI DESA BULOTA KABUPATEN GORONTALO

Reinaldi Julfirman Saleh^{1*}, Yasir Mokodompis², Ayu Rofia Nurfadillah³, Amanda Adityaningrum⁴

¹Jurusan Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

²Jurusan Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

³Jurusan Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

⁴Jurusan Sarjana Statistika, Fakultas Matematika dan IPA, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Submitted : 31 Mei 2025
Revisi:
Diterima :
Diterbitkan:

Kata kunci:
Hipertensi; Merokok;
Penyakit; Pengetahuan;

Abstrak

Latar Belakang; Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Merokok menjadi salah satu faktor risiko utama yang mempercepat terjadinya hipertensi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Bulota, Kecamatan Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya merokok dalam kaitannya dengan hipertensi. Metode yang digunakan meliputi survei awal terhadap 457 kepala keluarga, penyuluhan, diskusi interaktif, dan pemeriksaan tekanan darah secara gratis. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar laki-laki usia produktif merupakan perokok aktif, dan 45% peserta penyuluhan tercatat memiliki tekanan darah di atas normal. Kegiatan penyuluhan yang diikuti lebih dari 100 peserta ini menghasilkan peningkatan pemahaman sebesar 40% berdasarkan evaluasi pre-test dan post-test. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan masyarakat tetapi juga memperkuat kolaborasi antara mahasiswa, aparat desa, dan masyarakat. Kegiatan ini juga sejalan dengan pencapaian SDG 3 (kesehatan dan kesejahteraan), SDG 10 (pengurangan ketimpangan), dan SDG 17 (kemitraan). Dengan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, program ini terbukti efektif sebagai strategi preventif dan promotif yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan masalah serupa.

*Alamat Korespondensi : Reinaldi Julfirman Saleh

E-mail : rjsaleh16@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu PTM yang sering tidak terdeteksi namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung (WHO, 2023). Berdasarkan data WHO (2023) dan Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi hipertensi di Indonesia masih cukup tinggi meskipun mengalami sedikit penurunan dalam lima tahun terakhir. Salah satu faktor yang secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi adalah kebiasaan merokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif.

Data Global Adult Tobacco Survey Indonesia (2021) menunjukkan bahwa 33,5% orang dewasa di Indonesia merupakan perokok aktif, sebagian besar dari kelompok usia produktif. Zat-zat kimia dalam rokok seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida terbukti memperburuk fungsi pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah (Siregar & Simanjuntak, 2021). Sayangnya, masih banyak masyarakat yang belum memahami keterkaitan antara kebiasaan merokok dan hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023).

Di Desa Bulota Kecamatan Telaga Jaya Kabupaten Gorontalo, hasil identifikasi masalah oleh mahasiswa PBL menunjukkan tingginya angka kasus hipertensi, yaitu sebanyak 104 kasus dari 500 kepala keluarga yang disurvei. Fakta ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya merokok sebagai upaya preventif terhadap hipertensi (Amelia et al., 2023).

Pengabdian ini juga mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya SDG 3 tentang kesehatan dan kesejahteraan, SDG 10 tentang pengurangan ketimpangan, dan SDG 17 tentang kemitraan. Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang untuk menjawab tantangan tersebut melalui edukasi masyarakat yang terstruktur dan melibatkan berbagai pihak (Katadata, 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Desa Bulota, Kecamatan Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dan edukatif, dengan beberapa tahapan sistematis. Tahap persiapan meliputi peninjauan lokasi dan identifikasi masalah kesehatan melalui survei awal, koordinasi dengan pemerintah desa serta pembekalan kepada mahasiswa yang terlibat. Selanjutnya, tahap pelaksanaan dimulai dengan survei awal kepada 457 kepala keluarga menggunakan metode door to door untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan prevalensi merokok. Masalah kesehatan yang ditemukan kemudian dianalisis menggunakan metode USG (Urgency, Seriousness, Growth) untuk menentukan prioritas, dan hipertensi menjadi fokus utama intervensi. Kegiatan inti berupa penyuluhan mengenai bahaya merokok dan pemeriksaan tekanan darah dilakukan secara interaktif dengan penyebaran media edukatif seperti leaflet

dan poster. Terakhir, tahap evaluasi dilakukan dengan mengukur perubahan pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test serta diskusi reflektif bersama masyarakat dan aparat desa. Pemeriksaan tekanan darah juga dimanfaatkan sebagai alat bantu edukatif dalam memotivasi perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian ini berhasil dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari masyarakat Desa Bulota. Hasil observasi dan diskusi menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang hubungan antara merokok dan hipertensi meningkat secara signifikan.



Gambar 1. Pengambilan data dimasyarakat oleh Mahasiswa PBL I Kesehatan Masyarakat UNG di Desa Bulota, Kecamatan Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

Hasil Observasi Lapangan

Dari survei awal terhadap 457 kepala keluarga, ditemukan bahwa sebagian besar laki-laki usia produktif merupakan perokok aktif. Sebagian besar responden tidak mengetahui bahwa merokok berpengaruh langsung terhadap tekanan darah.

Tabel 1. Distribusi frekuensi perokok aktif di Desa Bulota, Kecamatan Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo 2025

Data Perokok	Dusun								Jumlah	
	Dusun 1		Dusun 2		Dusun 3		Dusun 4			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Perokok Aktif	57	22.3%	55	21.5%	62	24.2%	82	32.0%	256	56.0%
Tidak Perokok	48	23.9%	46	22.9%	41	20.4%	66	32.8%	201	44.0%
Jumlah	105	23.0%	101	22.1%	103	22.5%	148	32.4%	457	100.0%

Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada 20 Mei 2025 dan dihadiri lebih dari 100 peserta. Materi disampaikan secara interaktif, disertai sesi tanya jawab dan diskusi kelompok. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada seluruh peserta penyuluhan. Sebanyak 45% peserta menunjukkan tekanan darah di atas normal dan mayoritas merupakan perokok aktif.



Gambar 1. Sosialisasi Bahaya Merokok dalam Memicu Penyakit Hipertensi pada masyarakat di Balai Desa Bulota, Kecamatan Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman peserta sebesar rata-rata 40%. Selain itu, dilakukan diskusi dengan pemerintah desa yang menyambut baik kegiatan ini dan merekomendasikan agar kegiatan serupa dilakukan secara rutin.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan gambaran yang jelas tentang urgensi edukasi kesehatan masyarakat terkait bahaya merokok sebagai faktor risiko hipertensi (Amelia et al., 2023). Berdasarkan hasil survei awal, diketahui bahwa kebiasaan merokok masih sangat tinggi terutama pada laki-laki usia produktif di Desa Bulota. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang dapat menyentuh langsung pemahaman masyarakat tentang dampak merokok terhadap kesehatan kardiovaskular (Siregar & Simanjuntak, 2021). Minimnya pengetahuan sebelumnya mencerminkan rendahnya akses informasi dan literasi kesehatan yang perlu ditingkatkan melalui intervensi berkelanjutan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023).

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar rata-rata 40%, yang menjadi indikator keberhasilan penyampaian materi secara komunikatif dan

10

relevan dengan konteks lokal (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Penggunaan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta media edukatif yang sederhana namun informatif memudahkan masyarakat dalam memahami informasi kesehatan yang diberikan (Global Adult Tobacco Survey Indonesia, 2021). Hal ini juga diperkuat dengan keterlibatan aktif aparat desa dan tokoh masyarakat yang memperkuat daya jangkauan pesan kesehatan.

Pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan pada saat kegiatan menjadi salah satu strategi edukatif yang paling menarik perhatian masyarakat. Fakta bahwa 45% peserta menunjukkan tekanan darah tinggi memberikan bukti langsung kepada masyarakat bahwa kebiasaan merokok berdampak nyata terhadap kondisi kesehatan mereka (WHO, 2023). Pengalaman empiris seperti ini menjadi motivator perubahan perilaku yang lebih kuat dibandingkan sekadar penyampaian informasi teoritis.

Lebih jauh, kegiatan ini memperlihatkan pentingnya kolaborasi antara institusi pendidikan, mahasiswa, pemerintah desa, dan masyarakat dalam menciptakan program promotif dan preventif yang berkelanjutan. Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya ditentukan oleh isi materi, tetapi juga oleh bagaimana proses pelaksanaan dapat membangun partisipasi dan kepemilikan masyarakat terhadap isu kesehatan yang dihadapi (Katadata, 2024). Model pendekatan ini dapat direplikasi di daerah lain sebagai strategi efektif dalam menanggulangi masalah PTM berbasis komunitas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bulota menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang partisipatif dan berbasis komunitas dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat terhadap bahaya merokok dan risiko hipertensi. Survei awal, penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, serta pemeriksaan tekanan darah telah memberikan bukti nyata bahwa masyarakat, khususnya laki-laki usia produktif, sangat membutuhkan informasi dan motivasi untuk mengubah perilaku tidak sehat. Peningkatan pemahaman sebesar 40% berdasarkan evaluasi pre-test dan post-test serta temuan bahwa 45% peserta mengalami tekanan darah tinggi menunjukkan urgensi intervensi promotif dan preventif yang terstruktur. Kegiatan ini tidak hanya memberi manfaat jangka pendek berupa peningkatan literasi kesehatan, tetapi juga membuka peluang untuk kolaborasi berkelanjutan antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat dalam membangun budaya hidup sehat dan mendorong pencapaian SDGs di tingkat lokal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amelia, R., dkk. (2023). *Hubungan Merokok dan Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Nasional.
2. Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Gorontalo*.

3. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Laporan Tahunan Program PTM*. Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
4. Global Adult Tobacco Survey Indonesia. (2021). *Global Adult Tobacco Survey: Indonesia Report*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
5. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *InfoDATIN Hipertensi*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
6. Katadata. (2024). *Tren Penurunan Hipertensi di Indonesia*. Diakses dari www.katadata.co.id pada Mei 2025.
7. Siregar, M., & Simanjuntak, R. (2021). *Bahaya Asap Rokok Terhadap Kesehatan Jantung*. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
8. World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension*. Geneva: WHO.