

INOVASI POJOK ROKOK BAMBU UNTUK MENGURANGI RISIKO HIPERTENSI DI DESA PADANG TUALANG, LANGKAT

Shinny Syahfitri Sagala^{1*}, Lailatul Mahpuja Dasopang², Adinda Dwi Fitria³, Fadillah Salwa⁴, Khovifah Khairani⁵, Nurul Rahmawati⁶, Susilawati⁷

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Fakultas Kesehatan Masyarakat^{1,2,3,4,5,6,7}

*Corresponding Author : shinnyasafitrisagala@gmail.com

ABSTRAK

Merokok dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti Hipertensi dikarenakan akibat bahan kimia nikotin yang terkandung dalam rokok. Hal ini, dapat merusak lapisan dinding arteri dan menyebabkan aterosklerosis. Nikotin merangsang sistem saraf simpatik, meningkatkan fungsi jantung, dan menyempitkan pembuluh darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi masalah kesehatan utama yang dihadapi masyarakat Desa Padang Tuaran dan menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prevalensinya. Metode penelitian ini kualitatif dengan FGD (*Focus Group Discussion*) mengidentifikasi masalah, tahap intervensi kedua, dan tahap akhir mengevaluasi intervensi yang dilaksanakan. Studi tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan pola makan yang buruk berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi di desa tersebut. Sebagai langkah intervensi, rencana pemasangan pojok tembakau dengan asbak bambu bertujuan untuk mengurangi dampak merokok di rumah dan melindungi keluarga, terutama anak-anak. Kami juga memberikan edukasi pencegahan darah tinggi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat. Hasil dari survey di Desa Padang Tualang berhasil mengidentifikasi hipertensi sebagai masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh masyarakat. Sebagai langkah solusi, diadakan rembuk desa yang menghasilkan rencana pembuatan Pojok Rokok dengan asbak dari bambu.

Kata kunci : hipertensi, intervensi, merokok, penyakit tidak menular

ABSTRACT

Smoking can cause various health problems such as hypertension due to the nicotine chemicals contained in cigarettes. This, in turn, can damage the lining of the artery wall and cause atherosclerosis. Nicotine stimulates the sympathetic nervous system, improves heart function, and narrows blood vessels. The purpose of this study is to identify the main health problems faced by the people of Padang Tuaran Village and analyze the factors that contribute to its prevalence. This research method is qualitative with FGD (Focus Group Discussion) identifying problems, the second intervention stage, and the final stage evaluating the interventions implemented. The study showed that unhealthy lifestyles such as smoking and poor diet contributed to the high rate of hypertension in the village. As an intervention measure, the plan to install tobacco corners with bamboo ashtrays aims to reduce the impact of smoking at home and protect families, especially children. We also provide high blood pressure prevention education to raise awareness of the importance of healthy living. The results of the survey in Padang Tualang Village succeeded in identifying hypertension as the main health problem faced by the community. As a solution, a village meeting was held which resulted in a plan to make a Cigarette Corner with an ashtray made of bamboo.

Keywords : hypertension, intervention, smoking, non-communicable diseases

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit berbahaya yang disebut “silent killer”. Masih banyak Masyarakat yang belum menyadari bahwa dirinya menderita Hipertensi. Karena, penyakit Hipertensi tidak menimbulkan gejala peringatan apa pun. Hipertensi umumnya terjadi seiring bertambahnya usia, namun bisa juga terjadi pada remaja dan dewasa muda (Feronika Prang et al., 2021). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada pemeriksaan ulang. Tekanan darah diastolik

merupakan pengukuran terpenting yang mendasari diagnosis hipertensi (Tiara, 2020). Merokok melibatkan menyalakan sebatang rokok dan menghisapnya dengan rokok atau pipa. Merokok menyebabkan gangguan kesehatan tubuh manusia, termasuk Hipertensi.

Menurut data WHO tahun 2011, Indonesia menduduki peringkat kelima dunia pada tahun 2007 untuk jumlah perokok. Merokok dapat menyebabkan tekanan darah tinggi karena bahan kimia seperti nikotin pada rokok dapat merusak lapisan dinding arteri dan menyebabkan aterosklerosis (Efriandi et al., 2023). Nikotin dapat merusak sistem saraf simpatik, meningkatkan fungsi jantung dan menyempitkan pembuluh darah. Selain itu, karbon monoksida menggantikan oksigen dalam darah sehingga jantung terbebani untuk mampu memenuhi kebutuhan oksigen di tubuh. Nikotin yang terkandung dalam rokok juga dapat merusak pelepasan ketocholamines, dan peningkatan ketocholamines ini menyebabkan peradangan pada otot jantung. Denyut jantung meningkat, pembuluh darah menyempit (menyempit), dan akhirnya tekanan darah dan hormon serum meningkat sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Hal ini disebabkan oleh nikotin, yang merangsang sistem saraf simpatik dan membuat jantung bekerja lebih cepat. Hal ini tidak hanya menyebabkan penyumbatan bagian pembuluh darah, tetapi peran karbon monoksida yang menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (Erman et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan di Desa padang tualang, kecamatan padang tualang, kabupaten langkat, penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat padang tualang tentang bahayanya mengonsumsi rokok dan dapat mengakibatkan penyakit hipertensi. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan adanya edukasi terkait bahaya merokok untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi. Penelitian ini diberikan khusus kepada masyarakat yang merokok dan anggota keluarga tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan kualitatif dengan FGD (*Focus Group Discussion*), diawali dengan menganalisis permasalahan yang ditemui di desa Padang Tuaran. Setelah hasil analisa permasalahan sudah ada, kumpulkan dan identifikasi permasalahan yang muncul, yaitu 1) banyak penderita darah tinggi, 2) banyak penderita tuberkulosis, 3) kadar rendah, dan seterusnya. Perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya dilakukan upaya untuk menyelesaikan masalah prioritas dengan menggunakan metode USG. tingginya pengidap penyakit hipertensi. Setelah ditemukannya prioritas masalah tingginya pengidap penyakit hipertensi, lalu dicari akar dari permasalahan tersebut yaitu tingginya perokok aktif sehingga memperburuk perokok pasif, Adapun solusi untuk menangani masalah yang terjadi di desa Padang tualang, yaitu pembuatan pojok rokok untuk membantu menangani permasalahan tersebut.

Pojok Rokok merupakan fasilitas kesehatan khusus bagi perokok. Merupakan hasil FGD dengan para stakeholder dan masyarakat, sengaja didirikan dengan tujuan semata-mata untuk meningkatkan kesadaran dan menjaga kesehatan masyarakat agar perokok aktif tidak merugikan perokok pasif yang ada disekitarnya. Oleh karena itu, perokok yang masih belum bisa berhenti merokok dianjurkan untuk merokok di tempat yang telah ditentukan. Metode pelaksanaan kegiatan pendirian pojok rokok di desa Padang Tualang dilakukan beberapa langkah yaitu dengan cara mengidentifikasi pemilihan rumah warga yang akan dilaksanakan pembuatan pojok rokok khususnya di rumah tersebut ada perokok aktif, serta Pemilihan area tempat yang cocok dibuat pojok rokok.

Persiapan perlengkapan yaitu bambu, gergaji, dan cat. Pembuatan pojok rokok dilakukan di Dusun 4 Desa Padang Tualang Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat dengan melibatkan para Kepala Dusun dan beberapa warga. Kegiatan ini dilakukan dengan memotong

bambu untuk dijadikan asbak, pemilihan bahan bambu karena bambu merupakan bahan yang ramah lingkungan, serta memperindah tampilan asbak rokok dengan cara di cat. Penyelesaian kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan yang di harapkan agar warga mampu merubah perilaku dan gaya hidup sehat. Sehingga mereka tidak merokok di sembarang tempat yang akan merugikan orang lain.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli-27 Agustus 2024 dengan lokasi pelaksanaan kegiatan di Desa Padang Tualang, Kecamatan Padang Tualang, Kabupaten Langkat. Dalam cakupan wilayah kerja UPT Puskesmas Tanjung Selamat, berdasarkan data yang telah didapatkan dari Bidan desa terdapat 3 jenis penyakit yang sering terjadi dan dialami oleh masyarakat Desa Padang Tualang yaitu Hipertensi, Diabetes Melitus, dan TBC. Berikut merupakan data sekunder 10 penyakit terbesar yang ada di derita warga.

Tabel 1. Data Jenis Penyakit di Desa Padang Tualang

No.	Nama Penyakit	Jumlah
1.	Hipertensi	950
2.	Diabetes Melitus	750
3.	ISPA	570
4.	Gasritis	520
5.	Dispepsia	470
6.	Dermatitis	465
7.	Myalgia	450
8.	Osteoarthritis	380
9.	Penyakit Gigi dan Mulut	350
10.	Febris/Demam	345

Setelah mengumpulkan data tentang penyakit, prioritas masalah kesehatan ditentukan melalui Focus Group Discussion (FGD) yang melibatkan tokoh masyarakat, perangkat desa, bidan desa, dan warga setempat. Hasil diskusi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan utama adalah hipertensi. Hal ini disebabkan bahwa sebagian besar warga menderita penyakit hipertensi, serta gaya hidup mereka yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan menghisap rokok, pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi garam yang berlebihan, kurangnya waktu istirahat, dan stres.



Gambar 1. Musyawarah Masyarakat Desa

FGD ini merupakan salah satu bentuk diagnosis komunitas yang efektif. Analisis kondisi kesehatan masyarakat atau diagnosis komunitas adalah salah satu upaya yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyakit yang berdampak pada sekelompok individu atau masyarakat yang berbagi lingkungan dan waktu yang sama. Diagnosis komunitas sangat diperlukan untuk memperoleh gambaran komprehensif tentang kondisi masyarakat, sehingga dapat mengevaluasi dan menghubungkan antara masalah, kebutuhan, aspirasi, dan sumber daya yang tersedia dalam komunitas. Berdasarkan empat keterkaitan ini, strategi atau intervensi untuk mengatasi masalah dapat ditetapkan (Solikhah & Kurniawani, 2023).

Hasil FGD menyatakan bahwa prioritas masalah di Desa Padang Tualang adalah Hipertensi. Dalam mencari solusi atas permasalahan tersebut, maka dilakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang diadakan di Aula Kantor Desa Padang Tualang dan dihadiri oleh perangkat desa, tokoh masyarakat, bidan desa, dan masyarakat. Pertemuan ini merupakan forum untuk membahas hasil kajian mengenai kondisi desa dan bersama-sama mencari solusi atas permasalahan yang ada. Selama FGD, kesepakatan juga dicapai dengan warga bahwa bentuk intervensi yang akan dilakukan adalah dengan membuat Pojok Rokok di rumah melalui pembuatan asbak rokok dari bambu. Kegiatan tersebut memperoleh hasil diskusi sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Diskusi

Kegiatan	Peran	Hasil Diskusi
Pemaparan hasil analisis masalah di Desa Padang Tualang	Bidan Desa	Bidan desa menyatakan bahwa angka hipertensi di Desa Padang Tualang tinggi, namun masih banyak masyarakat yang tidak rutin memeriksakan kesehatannya. Salah satu aspek penyebab hipertensi yaitu kebiasaan merokok di dalam rumah harus diperhatikan karena tidak hanya si perokok saja yang kena dampaknya namun juga orang lain yang menghisap asap rokoknya juga kena dampak buruk terutama balita. Bidan desa menghendaki kegiatan pendidikan kesehatan tentang pencegahan Hipertensi di wilayah desa Padang Tualang dan juga pembuatan pojok rokok melalui pembuatan asbak rokok dari bambu.
	Perangkat Desa	Perangkat desa mengusulkan sumber daya berupa bahan utama bambu yang akan digunakan dalam pelaksanaan intervensi. Hal ini merupakan dukungan dari pihak perangkat desa.
	Tokoh Masyarakat	Tokoh masyarakat menghendaki bahwa hipertensi menjadi prioritas dan setuju dengan pembuatan pojok rokok dari asbak berbahan bambu sebagai intervensinya.
	Masyarakat	Masyarakat beranggapan bahwa tidak merokok membuat stress dan masih terdapat masyarakat yang merokok dalam rumah dan ada anak kecil di rumahnya. Perkiraan intervensi pojok rokok mendapat dukungan dari masyarakat dan mereka antusias dalam pemanfaatan pojok rokok di luar rumah sebagai tempat merokok.

Kesimpulan dari MMD di Desa Padang Tualang menyatakan bahwa pemberdayaan pada masyarakat Desa Padang Tualang dalam mencegah masalah kesehatan yakni Hipertensi melalui program pendidikan kesehatan tentang mengelola stress, pembuatan Pojok Rokok di rumah melalui pembuatan asbak rokok, serta penyuluhan terkait pengaturan pola istirahat dan pola makan. Dari alternatif tersebut maka didapatkan prioritas intervensi yaitu pembuatan Pojok Rokok dari asbak rokok berbahan bambu.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian yang telah dilakukan melalui rembuk desa untuk menentukan angka tertinggi dari prioritas masalah kesehatan di dapatkan kasus tertinggi yakni Hipertensi. Penyakit hipertensi ini merupakan keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah sistolik >160 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg. Killer (pembunuh diam-diam), karena penyakit yang paling mematikan dengan 70% penderita hipertensi tidak mengetahui dan merasakan gejala-gejalanya (Waskito et al., 2022). Dengan hasil diskusi rata – rata pengaruh dari hipertensi merupakan merokok yang menjadi salah satu kebiasaan yang tidak dapat di hindari. Di dalam rokok terdapat kandungan yang dapat menyebabkan risiko terkena hipertensi, zat kimia dalam tembakau, terutama nikotin, dapat memicu berbagai reaksi dalam tubuh, seperti: Merangsang saraf simpatis sehingga jantung bekerja lebih cepat, Mempersempit pembuluh darah, Meningkatkan tekanan darah, Merusak lapisan dalam dinding arteri.

Setelah mendapatkan hasil dari rembuk desa dilakukan intervensi yang berupa pembuatan asbak rokok di pojok rumah dengan kata lain pojok rokok sebagai antisipasi bagi perokok aktif agar tidak membahayakan orang lain di dalam rumah, pembuatan asbak rokok juga merupakan bentuk dukungan warga setempat. Kegiatan secara resmi dibuka dan dimulai dengan Pelaksanaan Edukasi atau Penyuluhan Hipertensi dalam pembuatan asbak rokok yang dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2024 di Aula kantor desa.



Gambar 2. Pembuatan Asbak Rokok

Pembuatan asbak rokok ini menggunakan bahan alami dari bambu dengan mengambil bagian ujung bambu dan di potong agar mendapatkan banyak bagian untuk pembuatan asbak, alat yang di gunakan yaitu gergaji, pisau, paku, dan cat. Pembuatan asbak rokok ini dilakukan secara bersama sama oleh masyarakat dan perangkat desa untuk mendapatkan bambu yang dapat digunakan sebagai objek pembuatan asbak.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dan hasil intervensi yang di berikan kepada masyarakat yakni membuat pojok rokok di luar sudut rumah. Pembuatan pojok rokok ini dari bahan alami yaitu bambu yang telah dibuat. Hal ini sebagai bentuk antisipasi guna memberikan peringatan kepada masyarakat bahwa kebiasaan perilaku merokok dapat membahayakan orang sekitar. Pembuatan pojok rokok juga sebagai bentuk dukungan masyarakat untuk pengguna perokok aktif yang sudah menjadi kebiasaan agar mereka memiliki tempat terkhusus untuk merokok secara bebas dan tidak di dalam rumah atau ruangan.

Manfaat bagi masyarakat desa dengan didirikan dan disosialisasikannya warung tembakau adalah dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengubah gaya hidup menjadi lebih baik, sehingga meningkatkan motivasi masyarakat untuk hidup sehat.

Manfaat lainnya adalah sebagai sarana untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pencegahan dini penyakit hipertensi dan mengkomunikasikan informasi kesehatan terkait hipertensi (Muchamad Rifai, 2024). Menurut Menteri Kesehatan, cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi dan komplikasi yaitu dengan menjaga berat badan normal, mengatur pola makan melalui asupan sayur dan buah, berolahraga secara teratur, mengelola stres dan emosi, berhenti merokok, dan melakukan tindakan. hindari minuman beralkohol dan periksa tekanan darah secara rutin (Siti Muliani Julianty, Nilsya Febrika Zebua, Eva Sartika Dasopang, 2024).



Gambar 3. Pojok Rokok

KESIMPULAN

Hasil dari survey di Desa Padang Tualang berhasil mengidentifikasi hipertensi sebagai masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh masyarakat. Sebagai langkah solusi, diadakan rembuk desa yang menghasilkan rencana pembuatan Pojok Rokok dengan asbak dari bambu. Inisiatif ini bertujuan untuk mengurangi dampak merokok di dalam rumah dan melindungi anggota keluarga, terutama anak-anak. Kesadaran masyarakat sangat dibutuhkan, karena masyarakat yang mengetahui dampak negatif jika masih merokok. Hal ini dapat merugikan orang lain terutama dapat merugikan keluarga sendiri. Oleh karena itu, mari bersama-sama membangun hidup sehat agar terhindar dari Hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang ikut serta dalam membantu dan mendukung selama program kegiatan berjalan, Kepada Bapak Kepala Desa Padang Tualang beserta jajaran, Kepada Bapak Kepala Dusun 1-6, Masyarakat Desa Padang Tualang, dan juga Kepada Ibu dosen Pembimbing Lapangan KKN Kelompok 185.

DAFTAR PUSTAKA

- Effriandi, N., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Jekan Raya Tahun 2022. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 112–118. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5157>
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.983>

- Feronika Prang, M., J Kaunang, W. P., S Sekeon, S. A., & Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado ABSTRAK, F. (2021). hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi di Kota Tomohon. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 117–123.
- Ifalahma, D., Yuliana, A., Sulistiyanti, A., Syamtari, N. K., & Safitri, H. (2024). Mewujudkan Kawasan Bebas Asap Rokok (KBAR) dengan Pembuatan Pojok Rokok di Kelurahan Sondakan. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(1), 229–234.
- Muchamad Rifai, M. A. R. N. R. L. T. S. A. B. B. R. , E. A. R. (2024). Cegah Hipertensi Untuk Hidup Lebih Sehat Di Rt 09 Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. *Jurnal BUDIMAS*, Vol. 06(No. 01), 1–9.
- Siti Muliani Julianty, Nilsya Febrika Zebua, Eva Sartika Dasopang, L. M. (2024). *Cegah dan Hindari Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat*. 1(1), 46–51.
- Solikhah, & Kurniawani, D. (2023). Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Berbasis Diagnosis Komunitas di Padukuhan Cabeyan, Sewon, Kabupaten Bantul. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 113–119. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.419>
- Suherdin, S., Lolan, Y. P., Fauziah, D. A., L, A. L., N, A. M., S, B. A., S, D. P. S. P., SN, F. M., H, R. D., & Sraun, S. (2022). Penyuluhan bahaya merokok pada remaja di Kelurahan Cipadung Kidul Kota Bandung. *Abdimas Siliwangi*, 5(3), 608–616. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/abdimas-siliwangi/article/view/10903>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Waskito, A., Safitri, N. D., Mandiri, M. D. A., Rahmah, A., & Paulina, P. (2022). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Melalui Program Masyarakat Cerdik Cegah Hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 848. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8717>