

**Penyuluhan dan Peningkatan Kesadaran Masyarakat Tentang Perilaku
Merokok Terhadap Resiko Terjadinya Hipertensi Serta Masalah
Kesehatan Rongga Mulut**

**Ayu Wijaya¹, Nur Latifah², Rahmat Rustiadil³, Siti Alfah⁴,
Ayu Rahayu Feblina⁵**

^{1,2,3,4,5}Program Studi D-III Kesehatan Gigi, STIKES Amanah Makassar
Jl Inspeksi Kanal II Hertasning Baru, Makassar, Indonesia
Email: ayuwijayadam@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan sering dialami oleh masyarakat baik disadari ataupun tidak disadari. Permasalahan kesehatan dapat terjadi karena pola hidup yang kurang baik. Kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan mengonsumsi gula secara berlebihan dapat menimbulkan penyakit seperti hipertensi. Pengobatan hipertensi dapat memberikan pengaruh bagi lingkungan rongga mulut. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan masyarakat sekitar lingkungan tempat tinggal tim penulis terkait hipertensi dan masalah kesehatan gigi dan mulut beserta faktor risikonya sebelum dan setelah dilakukan pemberian edukasi kesehatan melalui seminar tentang materi terkait. Hasil memeperlihatkan rata-rata hasil skor ujian sebelum pemberian edukasi (89%) dan sesudah pemberian edukasi (97%). Dari hasil dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan masalah kesehatan gigi dan mulut beserta faktor risikonya, sebelum dan setelah dilakukan intervensi berupa pemberian edukasi kesehatan melalui seminar online ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Masalah Kesehatan , Pola Hidup, Hipertensi, Rongga Mulut,

***Counseling and Increasing Public Awareness About Smoking Behavior
Against the Risk of Hypertension and Problems
Oral Health***

**Ayu Wijaya¹, Nur Latifah², Rahmat Rustiadil³, Siti Alfah⁴,
Ayu Rahayu Feblina⁵**

*^{1,2,3,4,5}Study Program D-III Dental Health, Stikes Amanah Makassar,
Street Inspeksi Kanal II Hertasning Baru,
Makassar, Indonesia
Email: ayuwijayadam@gmail.com*

ABSTRACT

Health problems are often consciously or unconsciously experienced by the public. Health problems can occur because of an unfavorable lifestyle. Lack of physical activity, smoking, and consumption of excessive sugar can cause diseases, such as hypertension. The treatment for hypertension can give an effect on the oral cavity. The purpose of this study is to see the knowledge regarding hypertension, oral health problems, and their risk factors of the people who live in the same areas as the researchers before and after providing health education about the issue on webinar. The results of the study are seen from the average score of the tests that were taken before giving health education (89%) and after giving health education (97%) on the study group. From the results of the study, it can be concluded that there are significant differences in the knowledge of the public regarding hypertension and oral health problems and their risk factors before and after the intervention of providing health education on the online seminar ($p < 0.05$).

Keywords: Health Problems, Lifestyle, Hypertension, Oral Cavity

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia. Angka kematian akibat hipertensi terus bertambah setiap tahun. WHO (*World Health Organization*) memperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang di dunia dapat menderita hipertensi. Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease*, karena orang tidak menyadari dirinya terkena hipertensi sebelum dilakukan pemeriksaan darah (Rudianto, 2013).

Tingginya angka kejadian hipertensi di dunia, dipengaruhi oleh dua jenis faktor. Faktor pertama adalah faktor yang tidak bisa diubah, seperti umur, jenis kelamin, dan ras. Faktor kedua adalah faktor yang bisa diubah, seperti obesitas, konsumsi alkohol, kurang olahraga, konsumsi garam yang berlebihan, dan kebiasaan merokok, kurang estrogen/ mengonsumsi pil KB (Setyanda *et al.*, 2015; Kemenkes RI, 2014).

Merokok dan hipertensi adalah dua faktor risiko yang paling berperan dalam penyakit aterosklerosis, penyakit jantung koroner, infark miokard akut, dan kematian mendadak. Merokok telah menyebabkan 5,4 juta orang meninggal setiap tahun (Gümüş *et al.*, 2014). Pada penelitian yang telah banyak dilakukan, dijelaskan bahwa

efek akut yang disebabkan oleh merokok antara lain meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah dengan adanya peningkatan kadar hormon epinefrin dan norepinefrin karena aktivasi sistem saraf simpatis. Banyak penelitian juga mengatakan bahwa efek jangka panjang dari merokok adalah peningkatan tekanan darah karena adanya peningkatan zat inflamasi, disfungsi endotel, pembentukan plak, dan kerusakan vaskuler (Gümüş *et al.*, 2014).

Merokok tidak hanya menimbulkan efek secara sistemik, tetapi juga dapat menyebabkan timbulnya kondisi patologis di rongga mulut (Warnakulasuriya *et al.*, 2010). Penelitian sebelumnya memperlihatkan hasil bahwa merokok dapat memberikan pengaruh langsung terhadap jaringan periodontal. Perokok memiliki peluang lebih besar menderita penyakit periodontal seperti kehilangan tulang alveolar, peningkatan kedalaman *pocket* gigi, serta kehilangan gigi, dibandingkan dengan yang bukan perokok

Selain itu merokok dapat menyebabkan gangguan kondisi patologis sistemik maupun lokal rongga mulut. Hal ini disebabkan karena terjadinya penurunan fungsi molekul termasuk molekul saliva. Kerusakan komponen antioksidan saliva akan diikuti penurunan fungsinya dan menyebabkan beberapa kelainan di rongga mulut (Revianti, 2007).

Tim melakukan survei kecil terhadap masyarakat di sekitar tempat tinggal tim penulis. Masyarakat yang masuk kedalam survei berasal dari provinsi Yogyakarta, Jawa tengah, Jawa timur, Maluku dan Kalimantan selatan. Hasil survei tersebut menunjukkan permasalahan kesehatan yang paling banyak dialami adalah hipertensi dan karies. Sedangkan penyebab permasalahan terbesar adalah kurangnya pengetahuan terhadap pola hidup yang baik.

Hasil survei tersebut membawa tim penulis untuk melakukan suatu pengabdian masyarakat untuk meningkat pengetahuan terhadap kesehatan bagi masyarakat sekitar tempat tinggal penulis.

TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan dari kegiatan ini adalah mengetahui permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat serta faktor-faktor penyebabnya. Untuk kemudian dibuat suatu program peningkatan pengetahuan terhadap permasalahan dihadapi.

Dari program peningkatan pengetahuan yang dilaksanakan dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku untuk selalu menjaga pola hidup yang sehat dan peduli terhadap diri dan lingkungan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kelompok sasaran yang merupakan masyarakat yang tinggal di sekitar tempat tinggal tim penulis di hubungi untuk ikut berpartisipasi dalam program penyuluhan yang dikemas dalam bentuk seminar secara online atau webinar yang berlangsung pada Januari 2021.

Seminar ini mengangkat tema "Perilaku Sehat untuk Hidup Sehat" sesuai dengan permasalahan masyarakat yaitu kejadian hipertensi dan karies akibat pola hidup yang kurang baik. Pelaksanaan seminar dilakukan selama lebih kurang 150 menit dengan penyampaian materi dilakukan oleh dua penyaji. Rangkaian kegiatan acara seminar adalah sebagai berikut :

1. Pembukaan
2. Tilawah
3. Sambutan
4. Pretes
5. Penyajian materi 1
6. Penyajian materi 2
7. Diskusi
8. *Closing statement*
9. *Post-test*
10. Dokumentasi – foto bersama
11. Penutupan

Sebelum penyajian materi peserta seminar yang merupakan kelompok sasaran diberikan pretes. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dasar peserta sebelum diberikan materi seminar ini. Di akhir seminar peserta akan diminta kembali mengerjakan soal yang sama dalam bentuk post- test, sehingga diketahui efektivitas seminar terhadap peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan peserta.

Pretes dan post-test dilaksanakan dengan menggunakan google form. Pertanyaan yang diajukan berjumlah 10 pertanyaan. Lima pertanyaan pertama dibidang kesehatan umum yaitu tentang aktivitas fisik, makan dan minuman yang sehat, tekanan darah, dan kebiasaan (habit). Pertanyaan di bidang kedokteran gigi yang ditanyakan adalah tentang pola hidup, kebiasaan kedokteran gigi, efek konsumsi obat rutin terhadap rongga mulut.

Materi disampaikan oleh penyaji 1 dan 2 dalam waktu 40 menit. Materi berisi tentang penyebab hipertensi, hubungan rokok dan konsumsi gula dengan hipertensi, hubungan

hipertensi dengan kesehatan rongga mulut dan perilaku menjaga kesehatan diri dan kesehatan gigi dan mulut.

HASIL DAN DISKUSI

Peningkatan pengetahuan peserta seminar terlihat pada tersebut menggambarkan rata-rata pengetahuan pada peserta sebelum dan sesudah dilaksanakannya intervensi berupa pemberian edukasi kesehatan dengan pelaksanaan seminar secara online dengan tema "Perilaku Sehat untuk Hidup Sehat". Terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan dengan $p < 0,05$.

Pengabdian ini merupakan aplikasi penerapan model pendidikan kesehatan dalam program edukasi berbasis komunitas yang telah dilakukan tim penulis sesuai dengan teori yang mendasari. Pengabdian ini melibatkan peran peserta Webinar "Perilaku Sehat untuk Hidup Sehat" dalam proses pemberian edukasi kesehatan. Penyampaian materi edukasi meliputi

memberikan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya berperilaku sehat dalam kehidupan sehari – hari salah satu contohnya yakni penjelasan tentang bahaya merokok, kemudian tata cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkala, serta penjelasan tentang masalah kesehatan gigi dan mulut dan hubungannya dengan perilaku hidup yang kurang baik (Sari, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari pelaksanaan pengabdian kesehatan dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian edukasi kesehatan melalui seminar *online* menjadi salah satu alternatif pelaksanaan penyuluhan untuk peningkatan pengetahuan masyarakat. Terutama untuk masyarakat yang kurang memahami perilaku sehat dan perilaku tidak sehat beserta dampak dari perilaku tersebut. Dengan dilaksanakannya seminar *online* kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait kesehatan tubuhnya secara umum serta kesehatan gigi dan mulutnya. Penulis mengharapkan dapat dilaksanakannya seminar *online* kesehatan lainnya yang mudah dijangkau oleh masyarakat sehingga nantinya dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam pelaksanaan pengabdian dengan "Perilaku Sehat untuk Hidup Sehat" tim penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Stikes Amanah Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

Gümüş, A., Kayhan, S., Cinarka, H., Baydur, S., Giakoup, D., Şahin, Ü. 2014. The relationship between cigarette smoking and obesity. *Journal of Experimental*

and *Clinical Medicine*, 30(4), 311–315.
https://doi.org/10.5835/jecm.omu.30.04.00_6

Octavian, Y., Setyanda, G., Sulastri, D., Lestari,

Y. 2015. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 4, Issue 2).
<http://jurnal.fk.unand.ac.id>

Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. (n.d.). <http://www.kemkes.go.id>

Revianti, S. 2007. Pengaruh Radikal Bebas pada Rokok terhadap Timbulnya Kelainan di Rongga Mulut. *DENTA Jurnal Kedokteran Gigi FKG-UHT*, 1(2).

Rudianto, B. F. 2013. *Menaklukan Hipertensi Dan Diabetes; Mendeteksi, Mencegah Dan Mengobati Dengan Cara Medis Dan Herbal* (Cetakan I, 2013). Sakkhasukma.

Sari. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika.

Warnakulasuriya, S., Dietrich, T., Bornstein, M., Peidr , E., Preshaw, P., Walter, C., Wennstr m, J., Bergstr m, J. 2010. Oral health risks of tobacco use and effects of cessation. *International Dental Journal*, 60, 7–30.