

## **Edukasi Bahaya Perilaku Merokok Sebagai Langkah Preventif Dalam Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Siswa SMA 1 GU Kabupaten Buton Tengah**

**Nurbaiti**

*Politeknik Kesdam VI Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia*

Received : 17 Juni 2025, Revised : 23 Juni 2025, Published : 1 Juli 2025

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Nurbaiti

E-mail: [nurbaitimkm3@gmail.com](mailto:nurbaitimkm3@gmail.com)

### **Abstrak**

*Pendidikan di tingkat SMA merupakan fase krusial dalam pembentukan karakter dan pola hidup remaja. Salah satu perilaku berisiko yang umum dijumpai pada kelompok usia ini adalah kebiasaan merokok. Faktor sosial seperti tekanan teman sebaya serta keinginan untuk terlihat "keren" seringkali menjadi pemicu utama. Perilaku merokok di kalangan remaja menjadi permasalahan serius karena berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Sebagai upaya promotif dan preventif, edukasi mengenai bahaya merokok perlu diberikan secara sistematis. Tujuannya adalah meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran akan risiko merokok dengan menggunakan pendekatan face to face (langsung bertatap muka) metode ceramah kepada siswa laki-laki di SMA Negeri 1 Gu, Kabupaten Buton Tengah, Sulawesi Tenggara. Evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman siswa pada seluruh indikator pertanyaan. Peningkatan paling rendah sebesar 17,6% tercatat pada pemahaman tentang perokok pasif, yang sebelumnya telah diketahui cukup baik oleh siswa. Sebaliknya, peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman bahaya merokok bagi remaja, dengan peningkatan sebesar 71,67%; dari 28,33% sebelum edukasi menjadi 100% setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pengetahuan siswa, terutama pada aspek yang sebelumnya kurang dipahami. Sekolah direkomendasikan memperluas edukasi bahaya merokok dengan melibatkan civitas akademika dan orang tua demi mendukung terciptanya Kawasan Tanpa Rokok (KTR).*

**Kata kunci** - edukasi, perilaku merokok, preventif, remaja, hipertensi

### **Abstract**

*High school education is a crucial phase in shaping the character and lifestyle of adolescents. One of the risky behaviours commonly found in this age group is smoking. Social factors such as peer pressure and the desire to look 'cool' are often the main triggers. Smoking behaviour among adolescents is a serious problem because it has a negative impact on physical and mental health. As a promotive and preventive effort, education on the dangers of smoking needs to be provided systematically. The aim was to increase health literacy and awareness of the risks of smoking by using a face to face approach using the lecture method to male students at SMA Negeri 1 Gu, Central Buton Regency, Southeast Sulawesi. Evaluation through pre-test and post-test showed an increase in students' understanding on all question indicators. The lowest increase of 17.6% was recorded in the understanding of passive smoking, which students had previously known quite well. In contrast, the highest increase occurred in the understanding of the dangers of smoking for adolescents, with an increase of 71.67%; from 28.33% before education to 100% after the intervention. These results show that educational activities are highly effective in improving students' knowledge, especially on aspects that were previously poorly understood. Schools are recommended to expand the education on the dangers of smoking by involving the academic community and parents to support the creation of a Smokefree Area (KTR).*

**Keywords** - education, smoking behaviour, preventive, adolescents, hypertension

**How To Cite** : Nurbaiti, N. (2025). Edukasi Bahaya Perilaku Merokok Sebagai Langkah Preventif Dalam Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Siswa SMA 1 GU Kabupaten Buton Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 551–557. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.213>  
**Copyright** ©2025 Nurbaiti Nurbaiti

## PENDAHULUAN

Pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi masa penting dalam pembentukan karakter dan pola hidup remaja. Pada tahap ini, remaja mulai memasuki dunia sosial yang lebih luas, yang tidak jarang membawa pengaruh dari lingkungan sekitar. Salah satu kebiasaan yang sering ditemukan di kalangan remaja SMA adalah merokok, yang dapat dipengaruhi oleh faktor sosial seperti tekanan teman sebaya atau ingin dianggap "dewasa" dan "cool". Banyak remaja yang mulai merokok karena pengaruh ini tanpa menyadari dampak buruknya, terutama bagi kesehatan jangka panjang mereka. Dalam kurun waktu tiga tahun terakhir, prevalensi merokok di kalangan remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia tetap menunjukkan angka yang cukup tinggi.

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes), pada tahun 2018 sekitar 30,9% remaja laki-laki usia 15-19 tahun di Indonesia adalah perokok aktif (Balitbangkes, 2018). Berdasarkan data dari Global Youth Tobacco Survey (GYTS) tahun 2019, sekitar 19,2% siswa berusia 13 hingga 15 tahun telah mengonsumsi rokok (Global Youth Tobacco Survey, 2019). Survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023 mengindikasikan bahwa 7,4% populasi remaja usia 10 hingga 18 tahun merupakan perokok aktif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selain itu, Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa pada tahun 2022, sebanyak 22,04% remaja usia 15 hingga 19 tahun adalah perokok aktif. Data BPS juga mencatat bahwa persentase penduduk usia 15 tahun ke atas yang mulai merokok sedikit mengalami fluktuasi, yakni 28,69% pada tahun 2020, meningkat menjadi 28,96% pada tahun 2021, dan menurun menjadi 28,26% pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku merokok paling banyak terjadi pada kelompok usia produktif dan bahwa lamanya durasi merokok berkorelasi dengan peningkatan risiko ketergantungan nikotin. Serta dapat memicu peningkatan tekanan darah, kadar gula, dan lipid dalam darah (Kurniasih et al., 2022).

Konsumsi rokok di kalangan remaja SMA, khususnya yang tinggal di pedesaan, menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan, terutama karena kaitannya dengan risiko hipertensi (Nurbaiti et al., 2025). Di pedesaan, faktor lingkungan sosial yang sering kali mendukung kebiasaan merokok, kurangnya akses informasi kesehatan, dan pengaruh teman sebaya mempengaruhi keputusan remaja untuk merokok. Selain itu, norma sosial yang lebih toleran terhadap merokok dan terbatasnya fasilitas pendidikan tentang dampak buruk rokok, termasuk hubungannya dengan peningkatan tekanan darah, menjadikan remaja di pedesaan lebih rentan terhadap risiko kesehatan jangka panjang, seperti hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di kalangan remaja. Faktor risiko seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok dapat memicu perkembangan hipertensi sejak usia muda. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang bersifat preventif sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai faktor risiko serta cara pencegahan hipertensi. Pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan program edukasi di sekolah menjadi strategi efektif dalam menjangkau kelompok usia produktif ini. Melalui pendekatan yang interaktif dan partisipatif, diharapkan perilaku sehat dapat tertanam sejak dini sehingga dapat menurunkan risiko hipertensi dan komplikasi kesehatan lainnya di masa depan.

## METODE

Edukasi dalam kegiatan ini dilakukan menggunakan pendekatan *face to face* (langsung bertatap muka) metode ceramah dan melakukan edukasi memiliki banyak keuntungan, terutama dalam membangun hubungan yang lebih personal dan memberikan informasi yang lebih jelas serta interaktif. Selain itu, edukasi *face to face* juga memberikan kesempatan untuk memberikan informasi yang lebih mendalam tentang bahaya perilaku merokok. Subjek pengabdian adalah siswa SMA berjenis kelamin laki-laki, yang bersedia hadir saat kegiatan pengabdian dilaksanakan. Kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir.

A. Tahap Persiapan dalam melaksanakan program ini bertujuan untuk menjamin kualitas pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan efektif yang terdiri dari menentukan tempat pelaksanaan kegiatan, dan diskusi alur kegiatan, Sebelum kegiatan dimulai, kami mempersiapkan

- tempat yang nyaman, alat-alat yang diperlukan seperti LCD, laptop, handphone, buku, pulpen, dan lembar *pre-test* dan *post-test*.
- B. Tahap Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui edukasi bahaya perilaku merokok untuk pencegahan kejadian hipertensi. Pada tahap ini, peserta akan mengisi daftar kehadiran sebagai registrasi awal, setelah itu dilakukan kegiatan *pre-test*, kami membagikan kuesioner *pre-test* sebelum dilakukannya edukasi dan di isi 5-10 menit, setelah itu dilakukannya sesi edukasi selama 30-60 menit. Kemudian dilanjutkan sesi diskusi 15-30 menit, diskusi ini penting untuk memastikan bahwa peserta benar-benar memahami informasi yang diberikan dan merasa didukung dalam pencegahan sedini mungkin terkait bahaya perilaku merokok, selanjutnya dilakukan kegiatan membagikan kuesioner *post-test* setelah melakukan edukasi, untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikannya edukasi.
- C. Tahap akhir, setelah pelaksanaan edukasi mengenai bahaya perilaku merokok selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pengolahan data, pembuatan laporan hasil kegiatan, serta publikasi hasil pengabdian masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi mengenai bahaya perilaku merokok pada remaja, yang ditujukan kepada siswa SMA Negeri 1 Gu. Edukasi diberikan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif yang melibatkan 34 siswa sebagai peserta. Berikut adalah gambaran hasil peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan, yang di ukur dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 1.** Gambaran Hasil Peningkatan Pengetahuan

No	Pertanyaan	Nilai Benar <i>Pre-Test</i> %	Nilai Benar <i>Post-Test</i> %	Peningkatan Pengetahuan %
1	Apa saja bahan dasar yang digunakan dalam pembuatan rokok?	71,3%	100%	28,7%
2	apa saja dua jenis perokok yang umum dikenal? Jelaskan!	43,1%	100%	56,9%
3	Apa yang dimaksud dengan perokok pasif?	78,9%	96,2%	17,6%
4	Berapa banyak zat kimia yang terkandung dalam sebatang rokok?	31,4%	100%	68,6%
5	Tanda-tanda fisik apa yang dapat dikenali pada orang yang sering merokok	58,8%	98,6%	39,8%
6	Apa saja bahaya rokok bagi remaja ?	28,33%	100%	71,67%
7	Faktor apa saja yang mempengaruhi remaja merokok	54,97%	100%	45,03%
8	Bagaimana upaya berhenti merokok bagi remaja	63,4	98,6%	35,2%
9	Bagaimana cara terhindar menjadi perokok aktif	42,1%	87,58%	45,48%
10	Bagaimana cara terhindar menjadi perokok pasif	55,9%	78,3%	22,4%

Berdasarkan data pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Persentase peningkatan terendah ditemukan pada item pertanyaan mengenai "Apa yang dimaksud dengan perokok pasif?", yaitu sebesar 17,6%. Berdasarkan

hasil pre-test, diketahui bahwa siswa telah memiliki tingkat pemahaman awal yang relatif baik terkait pengertian perokok pasif, sehingga selisih peningkatan pada aspek tersebut tidak terlalu signifikan dibandingkan dengan pertanyaan lainnya. Sedangkan persentase peningkatan pengetahuan tertinggi ditemukan pada item pertanyaan mengenai "Apa saja bahaya rokok bagi remaja?", yaitu sebesar 71,67%. Hal ini berdasarkan hasil pre-test yang menunjukkan tingkat pengetahuan siswa sebesar 28,33% sebelum diberikan edukasi. Setelah pelaksanaan edukasi, persentase hasil post-test pengetahuan siswa meningkat secara signifikan menjadi 100%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukatif yang diberikan sangat efektif dalam menambah wawasan siswa mengenai dampak negatif rokok terhadap kesehatan.

Edukasi kesehatan yang menargetkan perubahan perilaku merokok terbukti efektif dalam menurunkan risiko hipertensi. Individu yang berhenti merokok menunjukkan penurunan tekanan darah secara signifikan dalam jangka panjang (Santoso et al., 2021). Perilaku kecanduan terhadap rokok di kalangan siswa, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), telah menjadi permasalahan yang kian mengkhawatirkan (Riska, 2025). Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya insiden hipertensi adalah merokok. Telah diketahui bahwa bahan kimia berbahaya dalam rokok merusak struktur dan fungsi pembuluh darah, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, merokok dianggap sebagai faktor penting dalam perkembangan hipertensi (Nurbaiti et al., 2024). Meskipun orang-orang dalam kelompok usia produktif biasanya memiliki kondisi fisik yang baik dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, merokok menangkalkan atau bahkan menghambat efek perlindungan dari gaya hidup sehat ini. Akibatnya, kejadian hipertensi pada remaja meningkat. Jika tidak diobati, penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi serius di kemudian hari, termasuk peningkatan risiko kardiovaskular di usia tua (Siswanto et al., 2023).

Perokok dapat diklasifikasikan berdasarkan jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari. Individu yang merokok antara 1 hingga 10 batang per hari termasuk dalam kategori perokok ringan, sedangkan mereka yang menghisap 11 hingga 20 batang disebut perokok sedang. Sementara itu, perokok berat adalah mereka yang mengonsumsi lebih dari 20 batang rokok setiap harinya. Kebiasaan merokok memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, salah satunya adalah peningkatan risiko terkena hipertensi (Prihatin, et al., 2024). Sosialisasi dalam bentuk edukasi mengenai bahaya rokok di kalangan remaja tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa terhadap dampak negatif rokok bagi kesehatan. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga berisiko lebih besar untuk mencoba merokok. Oleh karena itu, penyampaian informasi yang tepat, akurat, dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa menjadi penting dalam proses edukasi.

Program edukasi berbasis komunitas yang menasar perokok dewasa telah terbukti meningkatkan pengetahuan dan mengurangi prevalensi merokok, yang pada akhirnya menurunkan insiden hipertensi (Widodo et al., 2023). Edukasi kesehatan juga membantu remaja mengembangkan keterampilan hidup yang sehat, yang memungkinkan mereka mengelola stres, tekanan dari teman sebaya, dan berbagai tantangan lainnya tanpa harus menggunakan rokok sebagai cara untuk mengatasi masalah (Irwansjah, et al., 2025). Melalui pendidikan kesehatan berbasis edukasi, individu dapat diajarkan cara-cara untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka, yang pada gilirannya memiliki potensi untuk mengubah perilaku mereka (Bahar, 2025).

Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hubungan antara kebiasaan merokok dan tekanan darah tinggi, sehingga dapat mendorong perilaku pencegahan sejak dini (Lestari & Anwar, 2020). Pemberian edukasi dapat mengubah pengetahuan remaja karena pada masa remaja terjadi perkembangan kemampuan berpikir yang lebih kompleks, sehingga mereka mulai mampu memahami informasi kesehatan secara logis dan kritis. Edukasi yang disampaikan dengan metode yang menarik dan sesuai, seperti media audiovisual, diskusi, atau penyuluhan interaktif, dapat meningkatkan pemahaman remaja terhadap topik yang sebelumnya kurang mereka pahami, seperti bahaya merokok. Dengan memperoleh informasi yang benar dan jelas, remaja menjadi lebih sadar akan risiko merokok terhadap kesehatan, termasuk kaitannya dengan penyakit hipertensi. Pengetahuan yang meningkat ini dapat mempengaruhi pola pikir dan membantu membentuk sikap serta perilaku hidup sehat sejak dini (Nurbaiti et al., 2025). Sosialisasi ini bertujuan membangun kesadaran hidup sehat tanpa rokok serta meningkatkan pemahaman tentang dampak negatif merokok bagi kesehatan fisik dan mental (Rasu et al., 2024). Agar mereka mampu mengambil



## KESIMPULAN DAN SARAN

Intervensi edukatif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya merokok terbukti efektif dan sejalan dengan tujuan kegiatan, yaitu memberikan peningkatan pengetahuan secara signifikan. Peningkatan pemahaman paling besar terjadi pada aspek yang sebelumnya kurang diketahui siswa, khususnya mengenai bahaya merokok bagi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif mampu menjawab kebutuhan informasi yang relevan dan mendorong kesadaran siswa terhadap pentingnya perilaku hidup sehat tanpa rokok. Sebagai tindak lanjut dari temuan ini, disarankan agar sekolah mengintegrasikan program edukasi bahaya merokok ke dalam kegiatan pembinaan siswa secara berkelanjutan. Keterlibatan aktif seluruh civitas akademika, termasuk guru dan orang tua, menjadi krusial dalam memperkuat pesan-pesan kesehatan dan mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan bebas asap rokok melalui pengembangan Kawasan Tanpa Rokok (KTR). Selain itu, disarankan untuk mengadakan lomba poster atau video pendek bertema bahaya merokok, seminar bersama tenaga kesehatan, serta pelatihan bagi guru sebagai agen perubahan agar pesan-pesan anti-rokok dapat lebih efektif tersampaikan dan melekat di lingkungan sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMA Negeri 1 GU (SMA 1 GU) atas izin dan kesempatan yang telah diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat kepada para siswa. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Politeknik Kesdam VI Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dana sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan yang tulus juga ditujukan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, sehingga memberikan kontribusi nyata terhadap keberhasilan program pengabdian masyarakat ini. Tidak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas dedikasi, kerja keras, dan semangat yang telah diberikan dalam merencanakan dan melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan hingga terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Persentase Penduduk Usia 15 Tahun Ke Atas yang Merokok dalam Sebulan Terakhir*.
- Bahar, H., 2025. Edukasi Bahaya Rokok pada Siswa-Siswi SMAN 5 Kota Kendari. *VEOMPUH Journal Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Januari, Volume 2, pp. 42-248.
- Balittbangkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia 2019 country report. U.S. *Department of Health and Human Services*. <https://www.cdc.gov/tobacco/global/gtss/gtssdata/index.html>
- Irwansjah, N., D. & N., 2025. Hubungan Edukasi Kesehatan Dengan Pencegahan Perilaku Merokok Siswa Di Sma Negeri 11 Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, Volume 5, pp. 1-5.
- Kemendes (2023). *Dalam 5 Tahun Jumlah Perokok Pada Anak dan Remaja Melonjak*.
- Kurniasih, H., Purnanti, K. D., & Atmajaya, R. (2022). Pengembangan Sistem Informasi Penyakit Tidak Menular (PTM) Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Teknoinfo*, 16(1), 60-65.
- Lestari, Y., & Anwar, M. (2020). Edukasi bahaya merokok sebagai upaya preventif hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), 55-61.
- Nurbaiti, N., Adawiah, R., Asih, HA, & Haerani, H. (2025). Skrining dan Edukasi Tekanan Darah Sebagai Langkah Preventif dalam Deteksi Hipertensi pada Karyawan PT Dharma Lautan Utama Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2 (11), 4924-4929.
- Nurbaiti, N., Adawiah, R., Chantika, RD, & Haerani, H. (2025). Studi Epidemiologi Deskriptif Pasien Hipertensi Berdasarkan Data Rekam Medis Rawat Jalan Dirumah Sakit TK III DR.R Soeharsono Banjarmasin . *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1 (8), 925-935.
- Nurbaiti, Noor, N. N., Arsin, A. A. ., Andi Zulkifli, Arifin Seweng, & Suryani Tawali. (2024). Analysing The Role of Lifestyle Factors on Hypertension Among Rural Indonesian Adults: A Case-Control Study. *National Journal of Community Medicine*, 15(03), 167-174.

- Pratiwi, F. (2023). Promosi kesehatan tentang bahaya merokok di Posyandu Remaja Padukuhan Kembanggede Kelurahan Guwosari. *DIMASLIA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 1, Juli.
- Prihatin, K., A. & Fatmawati, B. R., 2024. Peningkatan Pemahaman Bahaya Rokok Pada Remaja Dalam Pengendalian Hipertensi. *Lentera (Jurnal Pengabdian)*, Volume 4, pp. 242-247.
- Rasu, S. et al., (2024). Edukasi Tentang Bahaya Merokok Pada Kalangan Remaja Di SMA Katolik Don Bosco Lembean. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, Volume 5, pp. 2489-2496.
- Riska, F., (2025). *Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Peserta Didik SMA Negeri 1 Beutong. s.l., s.n.*
- Santoso, D., Wulandari, N., & Rahmawati, I. (2021). Pengaruh edukasi berhenti merokok terhadap tekanan darah pada perokok aktif. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 87–92.
- Siswanto, Y., Wahyuni, S. & Widyawati, S. A., 2023. *Perilaku Berisiko Hipertensi Pada Remaja Di Kabupaten Semarang*. Januari, Volume 5, pp. 284-290.
- WHO. (2020). *Global Health Observatory: Tobacco Use among Youth in Southeast Asia*. World Health Organization.
- Widodo, H., Permatasari, D., & Nugroho, A. (2023). Intervensi komunitas dalam pencegahan hipertensi melalui pengurangan perilaku merokok. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(3), 123–130.
- World Health Organization (WHO). (2023). Hypertension. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>