

Edukasi Pada Remaja Tentang Bahaya Merokok Di Sma 12 Bulukumba

Amirullah¹, Arhan²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panrita Husada Bulukumba

²Akademi Keperawatan Pemkab Bulukumba

amirullahners80@gmail.com

ABSTRAK

Rokok merupakan salah satu faktor resiko penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Hal ini menunjukkan bahwa rokok merupakan masalah besar bagi kesehatan masyarakat khususnya pada remaja usia SMA. Menurut mereka, kalau tidak merokok maka mereka dianggap tidak gaul. Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 12 Bulukumba ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak buruk rokok bagi kesehatan. Berdasarkan masalah tersebut, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang perilaku merokok pada remaja menggunakan metode penyuluhan. Peserta pengabdian ini adalah siswa kelas X yang berjumlah 40 orang. Hasil yang didapatkan adalah terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang bahaya merokok setelah penyuluhan. Kesimpulannya adalah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja SMA tentang bahaya rokok sehingga diharapkan juga mempengaruhi perilaku remaja untuk bisa berhenti merokok.

Kata Kunci: Remaja, Bahaya Merokok, Edukasi.

ABSTRACT

Smoking is one of the risk factors for chronic disease which can lead to death. This shows that smoking is a big problem for public health, especially in high school-age adolescents. According to them, if they don't smoke, they are considered not sociable. This community service activity at SMA Negeri 12 Bulukumba aims to increase student awareness about the harmful effects of smoking on health. Based on these problems, the purpose of this community service is to provide education about smoking behavior in adolescents using counseling methods. The participants in this service were 40 class X students. The results obtained were an increase in participants' knowledge about the dangers of smoking after counseling. The conclusion is counseling can increase high school youth's knowledge about the dangers of smoking so that it is hoped that it will also influence adolescent behavior to be able to stop smoking.

Keywords: Adolescents, Dangers of Smoking, Education.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang sejak dahulu sudah mengenal dengan yang namanya rokok. Kebiasaan merokok adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang masih sulit untuk dihentikan. Pada sebagian masyarakat Indonesia merokok merupakan salah satu kebiasaan yang lazim dilakukan sampai saat ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Bahkan tidak hanya masyarakat Indonesia tetapi juga masyarakat di dunia (Laia et al., 2020).

Merokok tidak hanya pada orang dewasa, remaja bahkan anak-anak pun sudah mulai berani untuk merokok, baik laki-laki maupun perempuan. Mereka menggunakan rokok sebagai salah satu makanan penutup setelah memakan makanan utama, selain itu untuk meningkatkan temperature tubuh, penambah konsentrasi, penghilang rasa kantuk, bahkan sebagai imbalan. Namun, beberapa diantaranya mulai mencoba merokok karena berpikir bahwa dengan melakukannya akan membuat image diri bertambah drastis (Jalanti and Oktaviani, 2018) (Zulaikhah1a et al., 2021).

Dalam Aliansi Pengendalian Tembakau Indonesia (2013) didapatkan

laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2010 terdapat satu miliar orang pengguna produk tembakau di seluruh dunia (Firmansyah et al., 2019). Pada tahun 2030 diperkirakan angka kematian penduduk di dunia mencapai 10 juta jiwa dikarenakan rokok. Berdasarkan data tersebut, sekitar 70% berasal dari negara berkembang. presentase kemaian akibat rokok di negara berkembang mencapai 50% (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Perilaku merokok menjadi permasalahan, baik secara lingkungan maupun individu (Amira et al., 2019). Konsumsi rokok dan tembakau merupakan salah satu faktor resiko utama terjadinya berbagai penyakit. Menurut WHO, rokok adalah pembunuh yang akrab di sekeliling kita, karena setiap 6 detik, satu orang meninggal akibat merokok (Ahmad, T., & Kiay, 2017). Kebiasaan merokok telah terbukti berhubungan dengan kurang lebih 25 jenis penyakit dari berbagai organ tubuh manusia (Giemza, 2014). Penyakit tersebut, antara lain: kanker mulut, esophagus, faring, laring, paru, pancreas, kandung kemih, dan penyakit pembuluh darah (Prihatiningsih et al., 2020).

WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa Indonesia berada pada

peringkat ketiga di dunia setelah China (390 juta perokok) dan India (144 juta perokok). Tahun 2010 Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menyatakan secara nasional prevalensi perokok sebanyak 80 juta penduduk (34,7%). Sedangkan, pada tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 36,3% (Balitbangkes Menkes RI, 2013).

Rokok merupakan suatu barang berbahaya dan bersifat adiktif yang dapat menjadi salah satu penyebab kematian utama di dunia (Seko et al., 2020). Komposisi yang terdapat di dalam rokok mengandung banyak sekali zat kimia seperti tar, nikotin, arsen, karbonmonoksida, serta nitrosamine yang dapat mengancam kesehatan si perokok aktif. Bahkan, tidak hanya perokok aktif saja yang terkena dampak negatif dari rokok, tetapi perokok pasif juga menerima efek dari asap hasil rokok yang akan membahayakan kesehatannya (Jatmika, 2020). Banyak sekali jenis penyakit yang dapat menyerang akibat merokok, diantaranya gangguan kehamilan dan janin, kekurangan gizi, penyakit infeksi saluran pernapasan (ISPA), asma, kanker paru-paru, penyakit jantung, stroke, impotensi, kanker mulut, kanker tenggorokan, penyakit pembuluh darah

otak, hipertensi dan bronkitis (Zulaikhah1a et al., 2021).

Ada beberapa alasan yang dikemukakan oleh para ahli untuk menjawab mengapa seseorang merokok. Setiap individu mempunyai kebiasaan merokok yang berbeda dan biasanya disesuaikan dengan tujuan mereka merokok (et al., 2017). Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan bahwa seseorang merokok karena faktor sosio cultural seperti kebiasaan budaya, kelas sosial, gengsi, dan tingkat pendidikan (Rahmadi & Lestari, 2013). Salah satu faktor yang mungkin terjadi adalah kurangnya kesadaran dan sikap negative masyarakat tentang bahaya merokok bagi dirinya maupun lingkungannya (Faridah F, 2015). Sehingga diperlukan upaya untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut.

Terdapat sejumlah program yang telah dibuat untuk membantu para perokok agar dapat menghentikan kebiasaan merokoknya. Bentuk umum program menghentikan kebiasaan merokok yang berhasil antara lain meliputi dukungan sosial, pelatihan keterampilan dan pemecahan masalah, pendidikan gaya hidup yang sehat, dan penggantian nikotin atau terapi farmakologi lainnya (Larasati et al., 2019) . Oleh karena itu, keluarga dan

teman sangat dibutuhkan untuk mendukung sebagian besar perokok yang ingin berhenti merokok. Hal ini harus dipahami dengan baik oleh remaja dengan merokok. Pentingnya pengetahuan tentang ini membuat perawat sebagai petugas kesehatan harus memberikan edukasi kepada remaja

Berdasarkan hal tersebut, maka dipandang perlu dilakukan edukasi kepada remaja tentang bahaya Rokok Tujuan pengabdian tersebut adalah mengedukasi para remaja SMA sehingga dapat diterapkan secara langsung di kehidupan sehari-hari agar mengubah suatu kebiasaan buruk, dan lebih sadar dengan kesehatan diri. Dikarenakan, Remaja SMA merupakan masa peralihan dari masa kanak - kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini dikenal sebagai proses mencari jati diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidup serta mengeksplorasi banyak hal-hal baru(Nur and Daulay, 2020). Maka dengan dilaksanakannya penyuluhan ini diharapkan remaja yang belum mencoba merokok agar tidak mencobanya dan yang sudah perlahan-lahan berhenti serta menjauhi rokok. Selain itu, menciptakan kawasan tanpa rokok di lingkungan setempat.

Hal yang melatar belakangi kegiatan Edukasi ini adalah masih ditemukan banyaknya remaja di lingkungan sekitar yang merokok, mereka terlihat masih mengabaikan dampak yang akan ditimbulkan oleh rokok dalam jangka panjang, meskipun pada bungkus rokok sendiri telah disertai himbuan bahaya merokok. Kesadaran diri pada remaja akan kesehatan dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar terbilang masih cukup kurang.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan dengan cara mengadakan penyuluhan sebagai sarana komunikasi dengan para Siswa SMA 12 Bulukumba Kelas X.

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Selain itu, terdapat pre-test dan post-test pada saat penyuluhan Dengan mempertimbangkan materi penyuluhan, khalayak yang dituju dan masalah yang ingin dipecahkan, maka metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Ceramah dan Diskusi

Metode yang pertama digunakan adalah dengan menyambut hangat para peserta yang hadir supaya mereka

semakin antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Kami menjelaskan beberapa hal dengan metode ceramah berupa cara mengisi pre test kepada para peserta. Namun, dalam kegiatan ceramah tersebut kemudian diselipkan beberapa kesempatan diskusi di mana para remaja, di sini sebagai peserta penyuluhan, diajak untuk terlibat ikut mengomentari dan/atau membahas beberapa contoh kasus yang diberikan.

2. Diskusi

Pada kesempatan ini, para pelajar juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman pribadinya dan komentar serta tanggapannya mengenai bahaya rokok. Kemudian peserta diberikan kesempatan untuk mengomentari dan menganalisis kasus tersebut.

3. Presentasi kesimpulan

Pada kesempatan ini, beberapa peserta diminta untuk menyampaikan hal-hal apa saja yang telah dia dapatkan melalui kegiatan penyuluhan ini. Para remaja juga diminta untuk menyimpulkan mengenai hal-hal apa saja yang harus mereka perhatikan berkaitan dengan bahaya merokok. Peserta pun aktif dan sangat antusias

ketika menceritakan kembali point-point penting berkaitan dengan materi yang telah didapatkan. Bahkan setelah kegiatan selesai, mereka sangat berterima kasih karena mereka merasa mendapatkan pengetahuan yang berharga mengenai bahaya rokok yang baru mereka ketahui dari hasil kegiatan penyuluhan ini. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian *Post-test* pada akhir kegiatan bertujuan untuk mengukur seberapa jauh pemahaman responden sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dengan langsung bertemu dengan Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Bulukumba. Kegiatan dilaksanakan di Ruang Kelas pada tanggal 27 Desember 2021 jam 08.00 Wita – 12.00 Wita dengan jumlah peserta 40 Orang. Kegiatan penyuluhan ini disampaikan oleh Amirullah, S.Kep, Ns., M.Kep Dosen Prodi S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba dan Arhan, S.Kep, Ns., M.Kep Dosen Akademi Keperawatan Pemkab Bulukumba yang dipandu oleh moderator Asrar As, S.Kep, Ns Tenaga Kependidikan Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

Adapun hasil kegiatan pengabdian sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (*Pre Test*)

Pengetahuan	N	%
Baik	15	37,50
Kurang	25	62,50
Total	40	100

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa 37,50% peserta yang sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai bahaya merokok. Dan masih ditemukan 62,50% peserta yang memiliki pengetahuan kurang mengenai bahaya merokok terhadap kesehatan.

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Setelah Penyuluhan (*Post Test*)

Pengetahuan	N	%
Baik	38	95
Kurang	2	5
Total	40	100

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa 95% peserta yang sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai bahaya merokok. Dan masih ditemukan 5% peserta yang memiliki pengetahuan kurang sesudah dilakukan penyuluhan mengenai bahaya merokok terhadap kesehatan pada remaja.

Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Peningkatan pengetahuan tentang perilaku merokok dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja tentang bahaya merokok (Istyanto

& Maghfiroh, 2021). Untuk menekan angka korban dari keganasan rokok, gambar yang tertera di kemasan rokok pada perusahaan rokok supaya tidak menarik lagi tapi dituntut agar menuruti aturan pemerintah, memberi peringatan berbentuk gambar-gambar dari korban keganasan rokok. Hal ini dilakukan dalam upaya menurunkan angka perokok, dan diharapkan memberikan efek jera bagi para perokok. Yang paling penting adalah meningkatkan kesadaran perokok tersebut untuk berhenti merokok karna kalau tidak kuat motivasi untuk berhenti merokok dari pelakunya sendiri diberikan penyuluhan atau terapi berbagai macam cara tetap akan susah berhenti dan kembali merokok (Sekeronej et al., 2020). Banyak perokok yang sebenarnya memiliki niat untuk berhenti merokok tetapi tidak mengetahui caranya (Siti et al., 2019).





Dokumentasi kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan tanggal 27 Desember 2021 dengan jumlah peserta 40 Orang yang terdiri atas Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Bulukumba. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan pada tingkat pengetahuan remaja antara sebelum dilakukan penyuluhan yaitu hanya 37,50% yang berpengetahuan baik dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai bahaya merokok terhadap kesehatan meningkat menjadi 95%.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, T., & Kiay, I. P. D. (2017). Description of Smoking Behavior In Pulmonary Tuberculosis Patients At The Public Health Center Laatula Jaya (4(2)).

Anasari, F., Suyatno, A., Astuti, I.F., 2016. Sistem Pelaporan Terpadu Kuliah Kerja Nyata Berbasis Digital (Studi Kasus: Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Mulawarman). Informatika

Mulawarman : Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer 10, 11–19.
<https://doi.org/10.30872/jim.v10i1.18>

Balitbangkes Menkes RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 [WWW Document].

Effendy, 2012. Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat. EGC, Jakarta.

Faridah F. (2015). Analisis faktor penyebab perilaku merokok remaja di SMK “X” Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 3(3), 887–897.

Firmansyah, A., Jahidin, A., Najamuddin, N.I., 2019. Efektivitas Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Leaflet Dan Video Bahasa Daerah Terhadap Pengetahuan Bahaya Rokok Pada Remaja. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan* 11, 80–86.

Jatmika, S.E.D., 2020. Edukasi Rumah Tangga Bebas Asap Rokok. *J-Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5, 98–103.

Kementerian Kesehatan RI, 2013. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI - Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia Berdasarkan RISKESDAS 2007 dan 2013 [WWW Document].

Nur, H., Daulay, N., 2020. Dinamika Perkembangan Remaja. *Kencana*.

Rahmadi, A., & Lestari, Y. (2013). Artikel Penelitian Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Rokok Dengan Kebiasaan Merokok Siswa SMP di Kota Padang. 2(1), 25–28.

Riduwan, A, 2016. Pelaksanaan Kegiatan Pengandian Kepada Masyarakat Oleh Perguruan Tinggi [WWW Document]. URL http://www.researchgate.net/publication/31377846_pelaksanaan_kegiatan_pengabdiankepada_masyarakat_oleh_perguruan_tinggi

Siti, D., Uin, N., Gunung, S., & Bandung, D. (2019). Terapi Kecanduan Rokok Dengan Menggunakan Metode Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft). *Syifa Al-Qulub*, 3(2), 112–119. journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub

Wahyudi, D.T., 2020. Pendidikan Kesehatan Dengan Media Asbak Terhadap Persepsi Pencegahan Merokok Di Dalam Rumah Tangga. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah* 9, 52– 58.

Zulaikhah^{1a}, V.N., Zahrania^{2b}, A., Wijayadi^{3c}, K.M.Z., Apriliani^{4d}, N., Fatimah, N.A., Julianto, E., 2021. Evaluasi hasil edukasi masyarakat tentang bahaya kandungan dalam rokok.