

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DAMPAK KEBIASAAN MEROKOK

HEALTH COUNSELLING ON THE IMPACT OF SMOKING HABITS

Irwanti Gustina^{1*}, Mella Yuria Rachma Anandita²

*Penulis Koresponden: Irwanti@binawan.ac.id

^{1,2}Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Abstrak

Menurut WHO tahun 2015 di Indonesia diperkirakan 36% atau sekitar 60 juta penduduk Indonesia merokok secara rutin. Berdasarkan berbagai survey, perilaku merokok sudah mulai dilakukan oleh generasi penerus bangsa mulai dari usia sekolah. Tujuan PKM ini untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada para warga yang bertempat tinggal di Kelurahan Cawang Jakarta Timur. Kegiatan dilaksanakan melalui Metode Ceramah dilanjutkan dengan diskusi dan Tanya jawab. Hasil dari pengabdian ini, jika dilihat berdasarkan nilai pretest dan posttest rata-rata terdapat peningkatan pengetahuan warga dari sebelumnya 50% menjadi 80%. Hasil diskusi untuk dapat mencegah dan mengurangi kebiasaan merokok berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Selain itu para warga diharapkan dapat memahami tentang dampak kebiasaan merokok dan dapat memberikan informasi kepada keluarga dan khalayak khususnya para pemuda tentang dampak kebiasaan merokok.

Kata Kunci:

- dampak
- kebiasaan
- merokok

Abstract

According to the WHO in 2015, it was estimated that 36% or around 60 million Indonesians smoked regularly. Based on various surveys, smoking behavior has begin to be carried out by the nation's next generation starting from school age. The purpose of this PKM is to provide health education to residents who live in Cawang Village, East Jakarta. The activity was carried out through the Lecture Method followed by discussion and Q&A. The results of this service, if seen based on the average pretest and posttest scores, there is an increase in the knowledge of the citizens from the previous 50% to 80%. The results of the discussion are to be able to prevent and reduce smoking habits from themselves and the environment. In addition, residents are expected to understand the impact of smoking habits and can provide information to families and the public, especially young people about the impact of smoking habits.

Keywords:

- *impact*
- *habits*
- *smoking*

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia (WHO bahwa jumlah pecandu rokok di Indonesia cenderung meningkat, Kebiasaan merokok masyarakat masih sulit untuk dihentikan, padahal dalam rokok terkandung tidak kurang dari 4000 zat kimia beracun.

Ironisnya para perokok sebenarnya sudah mengetahui dampak dan bahaya dari merokok. (Ruhayat, 2019)

Di Indonesia, kebiasaan merokok merupakan kegiatan yang sering dijumpai di masyarakat. Saat ini Indonesia menghadapi ancaman serius akibat meningkatnya jumlah perokok, prevalensi perokok laki-laki di Indonesia merupakan yang tertinggi di dunia dan diprediksi lebih dari 97 juta penduduk Indonesia terpapar asap rokok (Kemenkes, 2018).

Merokok merupakan kebiasaan yang sulit dihentikan dan memberikan dampak buruk bagi perokok dan orang-orang yang berada disekelilingnya, melihat kondisi tersebut pemerintah membuat Undang-Undang berisi tentang kebijakan publik dilarang merokok di tempat umum, tempat kerja, tempat proses belajar mengajar, tempat pelayanan kesehatan, area kegiatan anak-anak, tempat ibadah dan angkutan umum (UU No. 32 Tahun 2010). Kebijakan lain dari pemerintah selanjutnya adalah Peraturan Pemerintah No. 19 tahun 2003 pasal 8 tentang diharuskannya produsen rokok meletakkan kutipan “Merokok Dapat Menyebabkan Kanker, Serangan Jantung, Impotensi Dan Gangguan Kehamilan Dan Janin” pada salah satu sisi kemasan rokok (Sari et al. 2019).

Kandungan Yang terdapat dalam rokok (tembakau) adalah Nikotin. Nikotin merupakan senyawa alkaloid utama dalam daun tembakau yang aktif sebagai insektisida, Nikotin diyakini dapat menjadi racun syaraf yang potensial dan digunakan sebagai bahan baku berbagai jenis insektisida. (Aji, et al. 2015)

Pengaruh Nikotin ini sangat berbahaya, dijelaskan bahwa otak perokok memiliki aktivitas yang berbeda dengan Non perokok di daerah Ventral. Gangguan yang terjadi pada otak terkait dengan gangguan psikologis seperti cemas, Depresi/sedih, marah, gelisah, sulit berkonsentrasi, hingga perilaku kompulsif. Selain itu peningkatan Grey meter pada insula otak menimbulkan emosi tertentu dan memberi sensasi pada tubuh, sehingga mendorong terjadinya penurunan cara memverbalisasi emosi. (Liem, 2016)

Kecenderungan peningkatan prevalensi merokok terlihat lebih besar pada kelompok anak-anak dan remaja, Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi merokok penduduk usia 18 tahun dari 7,2% menjadi 9,1%. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, persentase penduduk umur 10 tahun ke atas 24,3% merokok setiap hari, 4,6% merokok kadang-kadang, sebanyak 5,3% adalah mantan perokok dan bukan perokok 65,9%.

Kajian Badan Litbangkes Tahun 2015 menunjukkan Indonesia menyumbang lebih dari 230.000 kematian akibat konsumsi produk tembakau setiap tahunnya. Globocan 2018 menyatakan, dari total kematian akibat kanker di Indonesia, Kanker paru menempati

urutan pertama penyebab kematian yaitu sebesar 12,6%. Berdasarkan data Rumah Sakit Umum Pusat Persahabatan 87% kasus kanker paru berhubungan dengan merokok. (Kemenkes, 2019).

Jika konsumsi rokok setiap tahunnya tidak bisa diminimalisir maka angka kematian akibat merokok di Indonesia juga akan terus meningkat. Kegiatan merokok ini tidak bisa dipungkiri lagi sudah mengakar dalam kehidupan masyarakat Indonesia, menjadi budaya dan tradisi masyarakat. Setiap orang memiliki hak untuk memilih merokok atau tidak. Terlepas dari itu, masih banyak masyarakat yang bersikap acuh akan dampak atau bahaya dari kebiasaan merokok.

Beberapa hal melatarbelakangi seseorang untuk merokok, seperti faktor sosial, faktor farmakologis dan faktor psikologis. Faktor sosial merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi sikap seseorang untuk merokok. Umumnya faktor sosial ini berasal dari lingkungan sekitar seperti orang tua dan teman sebaya. Dari tinjauan farmakologis, nikotin yang terkandung dalam rokok menimbulkan efek adiktif atau ketergantungan, sehingga seseorang cenderung atau ketagihan untuk terus merokok. Faktor psikologis merupakan faktor internal yang mempengaruhi seseorang untuk merokok. Adanya krisis psikososial berupa simbolisasi diri bahwa merokok merupakan simbol kematangan, kekuatan, dan daya tarik terhadap lawan jenis melatarbelakangi seseorang untuk merokok.

Teman sebaya memberikan kontribusi yang cukup besar kepada remaja untuk merokok, dalam hal ini jika orang tua tidak menginginkan anaknya merokok, maka orang tua perlu waspada terhadap kelompok teman sebaya anak-anaknya (Komasari, 2000).

Rokok merupakan salah satu produk industri dan komoditi internasional yang mengandung sekitar 300 bahan kimiawi. Unsur-unsur yang penting antara lain tar, nikotin, benzovrin, metal-kloride, aseton, amonia, dan karbon monoksida (Bustan, 2007).

Selain itu sebatang rokok mengandung 4.000 jenis senyawa kimia beracun yang berbahaya untuk tubuh dimana 43 diantaranya bersifat karsinogenik. Dengan komponen utama adalah nikotin suatu zat berbahaya penyebab kecanduan, tar yang bersifat karsinogenik, dan CO (karbon) yang dapat menurunkan kandungan O₂ (oksigen) dalam darah. Rokok juga dapat menimbulkan penyakit seperti jantung koroner, stroke dan kanker (Aditama, 1997).

Mayoritas Perilaku Merokok lebih dilakoni oleh remaja pria, walaupun sebagian kecil remaja wanita berperilaku merokok. Pencegahan perilaku merokok perlu disesuaikan dengan karakteristik remaja yang merokok, sehingga informasi serta tindakan dapat tepat sasaran dan efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja pria. (Hardiyanti, et al. 2019)

Berdasarkan pendataan yang telah dilakukan bersama mahasiswa di wilayah sekitar kampus Universitas Binawan (kelurahan Cawang) Jakarta Timur. ditemukan para remaja usia sekolah yang aktif merokok. Selain remaja juga ditemukan sebanyak 20% adalah pria produktif yang aktif (rutin) merokok.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan di Ruang Kelas (201) Universitas Binawan, pukul 09.00 s/d 12.00, pada Hari Rabu, tanggal 23 Desember 2020 dengan jumlah peserta sebanyak 35 peserta.

Para peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan adalah para warga/masyarakat yang bertempat tinggal di lingkungan Universitas Binawan (Kelurahan Cawang Jakarta Timur). Selanjutnya para peserta yang hadir diberikan pendidikan kesehatan tentang “Dampak dari Kebiasaan Merokok” (Gambar 1).



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Penyuluhan Dampak Kebiasaan Merokok:
(a). Pemberian penyuluhan dengan ceramah (b). Peserta penyuluhan

Dalam pelaksanaan kegiatan kami juga mengundang para kader sebagai peserta. Alasan menyertakan kader sebagai peserta dalam pendidikan kesehatan ini karena peran serta aktif kader cukup tinggi dalam kegiatan di wilayah tersebut, dan karena penyelenggaraan kegiatan pendidikan kesehatan di adakan pada saat hari kerja dan sekolah, maka kami melibatkan kader sebagai peserta, dengan harapan peran serta aktif kadar dapat memberikan perubahan terhadap lingkungan di wilayah tersebut.

Persiapan yang dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan dengan menginformasikan melalui pesan personal melalui aplikasi handphone (*Whats App*) serta Undangan tertulis yang kami sampaikan atas nama Prodi Kebidanan Universitas Binawan kepada para Kader dan warga serta tokoh masyarakat di wilayah Universitas Binawan (kelurahan cawang).

Proses penyuluhan disampaikan dalam paparan *Power Point Presentation* (PPT), dan peserta diberikan *leaflet* sebagai ringkasan pengetahuan dari materi yang disampaikan.

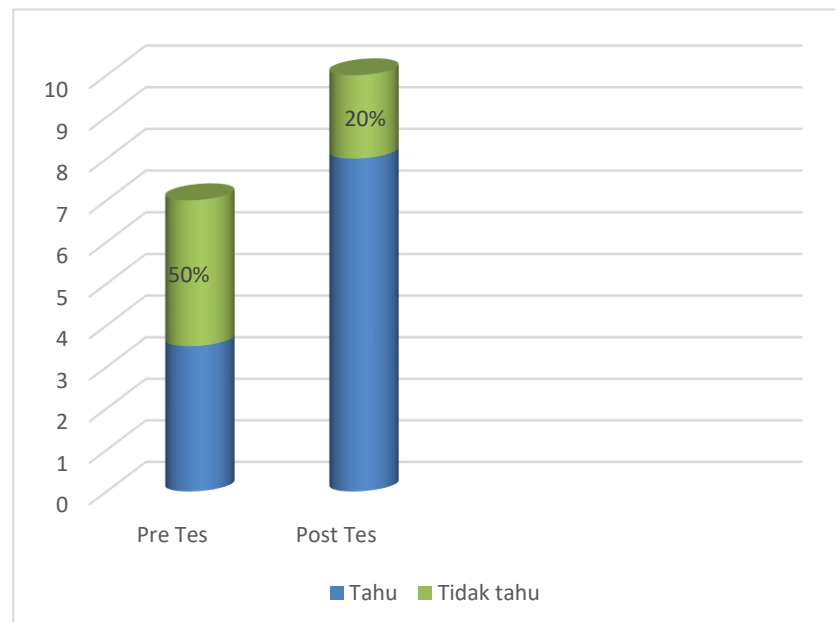
Adapun materi yang disampaikan adalah tentang definisi atau kandungan yang terdapat dalam rokok, Dampak dari merokok, penyakit yang ditimbulkan dari bahaya merokok dan solusi atau cara untuk dapat berhenti merokok. Diakhir sesi diadakan diskusi atau tanya jawab seputar bahaya merokok.

Indikator capaian atau target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menambah pengetahuan warga tentang dampak kesehatan yang ditimbulkan dari bahaya atau kebiasaan merokok.

Untuk mengukur ketercapaian kegiatan tersebut, maka dilakukan evaluasi dalam bentuk *pre test* dan *post test* secara tertulis, berupa Pilihan ganda dengan jumlah 10 butir soal pada saat sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan berlangsung.

3. HASIL DAN DISKUSI

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan pada tanggal 23 Desember 2020, langkah awal dilakukan *pre test* sebelum kegiatan penyuluhan berlangsung diperoleh nilai dari 100% peserta didapatkan, nilai pre test sebanyak 50% peserta yang sudah mengetahui dampak kesehatan secara langsung dari kebiasaan merokok, sedang 50% nya tidak mengetahui, dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan data 80% menyatakan mengetahui dampak kesehatan secara langsung dari kebiasaan merokok, sedang 20% nya tidak tahu (Gambar 2).



Gambar 2. Hasil *Pre test* dan *Post test*

Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini membuktikan adanya perubahan ilmu pengetahuan seseorang melalui proses belajar, seperti dijelaskan dalam Teori kognitif yang mulai berkembang pada abad 20-an. Secara sederhana teori ini menggambarkan bahwa belajar adalah aktivitas internal yang terdiri dari beberapa proses, seperti pemahaman, mengingat, mengolah informasi, *problem solving*, analisis, prediksi, dan perasaan. Ada juga yang menggambarkan bahwa teori belajar kognitif itu ibarat komputer. Proses awalnya dimulai dengan *input* data, kemudian mengolahnya hingga mendapatkan hasil akhir (Ramadhani, 2020).

Dengan demikian pendidikan kesehatan dapat merubah perilaku manusia, selain itu Notoatmodjo juga menjelaskan perilaku kesehatan adalah sesuatu respon (organisme) terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan. Dari batasan ini, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terjadi dari tiga aspek: Aspek pertama adalah perilaku pencegahan penyakit, dan penyembuhan penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari sakit. Aspek kedua adalah Perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat. Aspek ketiga merupakan perilaku konsumsi gizi makan dan minum.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh Bambang Wahyono dan tim tentang bahaya merokok pada siswa SLTP Negeri Limbangan Kendal Jawa Tengah. Di dapatkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan tentang Dampak Kebiasaan merokok yang dapat dilihat melalui *pre test* dan *post test* rata-rata terdapat peningkatan dari sebelumnya sebesar 5,6 menjadi 8,75.

Menurut Dony Tri wahyudi, 2020 dalam penelitiannya tentang Pendidikan Kesehatan dengan Media Asbak terhadap persepsi pencegahan merokok didalam rumah tangga Proses pendidikan yang berkelanjutan menjadikan faktor anggota keluarga memiliki peran penting dalam mengingatkan untuk tidak merokok di dalam rumah. Upaya tersebut dilakukan dengan promotif dengan memberikan stimulus agar perilaku merokok dapat dicegah. Kondisi ini didukung dengan pemberian informasi atau pengetahuan oleh tenaga kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan di daerah tersebut dengan kolaborasi pemberian informasi tentang bahaya merokok.

Beberapa alasan yang diberikan para remaja perokok adalah merokok dianggap bergaya, dari gambar-gambar bintang pop dan film. Selain itu, orang dewasa yang melambangkan 'otoritas' sehingga remaja menganggap bahwa merokok merupakan cara untuk mengungkapkan penentangan dan kemandirian. Alasan lain mengapa remaja

merokok adalah adanya pendapat bahwa merokok menimbulkan rasa santai dan merupakan cara untuk mengatasi stres (Alamsyah, 2009).

Hal lain yang menjadi alasan remaja putra untuk merokok adalah Remaja mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi dan sering meniru perilaku yang dilakukan oleh orang dewasa termasuk merokok, walaupun sebagian remaja mengetahui dampak atau bahaya umum dari merokok namun mereka tetap melakukan kebiasaan merokok (Maseda, et al. 2013)

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura pada bulan Maret 2015 didapatkan bahwa jumlah siswa laki-laki sebanyak 103 Orang. Pada saat dilakukan wawancara, didapatkan siswa kelas VIII yang benar-benar perokok itu berjumlah 87 orang (84.47%) dan sisanya 16 orang (15.53%) siswa itu tidak pernah merokok. Pengetahuan tentang merokok pada para siswa masih kurang. Pada 10 orang siswa mengatakan tidak mengetahui tentang bahaya merokok dan sebanyak tiga siswa mengatakan tidak peduli untuk mengetahui sumber yang benar tentang merokok.

Bahaya rokok juga bukan hanya ditunjukkan bagi para perokok (perokok aktif) tetapi juga bagi orang-orang yang bukan perokok menghirup asap rokok yang berada disekitar perokok (perokok Pasif) dan justru efek yang di terima dari perokok pasif akan jauh lebih berbahaya dari perokok aktif (Parwati, 2018).

Penyakit yang ditimbulkan akan tergantung dari kadar zat berbahaya yang terkandung, kurun waktu kebiasaan merokok, dan cara menghisap rokok. Semakin muda seseorang mulai merokok, makin besar risiko orang tersebut mendapat penyakit saat mencapai lanjut usia.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Pentingnya terlaksana kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang Dampak Kebiasaan Merokok bagi warga atau lingkungan masyarakat, khususnya para Remaja yang aktif merokok. Selain itu untuk dapat mencegah dan mengurangi kebiasaan merokok berasal dari kesadaran diri akan bahaya yang ditimbulkan, baik bagi diri sendiri maupun bagi lingkungan sekitar.

Untuk dapat terus meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya pemantauan berkelanjutan sebagai monitoring dan evaluasi dari kegiatan penyuluhan kesehatan yang telah diberikan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada seluruh Warga, Ketua RW 13, RT 07, dan para kader yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan, LPPM Universitas Binawan yang telah memfasilitasi kegiatan serta Tim PKM dosen dan Mahasiswa yang ikut mendukung pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Kesehatan di Lingkungan Universitas Binawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama T.Y. (1997), "*Rokok dan Kesehatan*" Edisi ketiga, UI Press, Jakarta.
- Aji, A. Maulinda, L. Amin, S. (2015), Isolasi Nikotin Dari Puntung Rokok Sebagai Insektisida, *Jurnal Teknologi Kimia Unimal 4 : 1 (Mei 2015) 100 - 120*<https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jtk/article/view/67>
- Alamsyah, RM. (2009) Faktor faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok dan Hubungannya Dengan Penyakit Periodontal Remaja di Kota Medan, 2009 <https://www.researchgate.net/publication/42324630>
- Bustan, M.N. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Cet 2, Jakarta : Rineka Cipta <https://scholar.google.co.id/citations?user=vSLjcgkAAAAJ&hl=id>
- Ruhyat, E. (2021). Perilaku Merokok Di Masa Covid 19, *Jurnal Sehat Masada Volume XV NO.1 Januari 2021*, Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Dharma Husada Bandung, <http://ejurnal.stikesdnhb.ac.id/index.php/Jsm/article/view/178/145>
- Hardiyanti, V. Efendi, F. Kusumaningrum, T. (2019). *Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja Pria*: https://www.researchgate.net/publication/342923167_Determinan_Perilaku_Merokok_Pada_Remaja_Pria_Literatur_Review
- Kemendes. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kemendes https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Kemendes, 2019. Jangan biarkan rokok merenggut nafas kita <https://www.kemkes.go.id/article/view/19071100001/https-2019-jangan-biarkan-rokok-merenggut-napas-kita.html>
- Komasari D, dan Helmi, FA. Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Press. 2000; 2-3. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7008/5460>

- Liem, A (2016), Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas Dan Fungsi Otak Serta Hubungannya Dengan Gangguan Psikologis Pada Pecandu Rokok. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada: <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11536>
-
- Maseda, DR. Suba, BR. Wongkar, D. (2013), Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Bahaya Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Putra Di Sma Negeri I Tompasobaru, *Jurnal Keperawatan Unsrat*, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2176>
- Parwati, E.P. (2018), Pengaruh merokok pada perokok aktif dan pasif terhadap kadar Trigliserida, *Stikes surya mitra Husada*, <https://osf.io/wp4tf/>
- Ramadhani, N. (2020), Contoh dan pengertian teori belajar menurut para ahli <https://www.akseleran.co.id/blog/teori-belajar/>
- Sari, M.J, Yanto dan Sari, S. (2019). Sikap Perokok aktif dalam menanggapi peringatan bahaya merokok pada Iklan rokok di TV, Prodi FIKOM dan FIS, Universitas Dehasen Bengkulu. *Jurnal Profesional FIS UNIVED* Vol 6 No 1 Juni 2019. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/prof/article/view/840>
- Wahyudi D.T.(2020), Pendidikan Kesehatan dengan Media Asbak terhadap persepsi pencegahan merokok didalam rumah tangga, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09 (1), 2020, <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/160>