

**PENINGKATAN KESADARAN REMAJA MENGENAI DAMPAK BURUK  
MEROKOK BAGI KESEHATAN DI SMP N 1 ANGKOLA SELATAN, KABUPATEN  
TAPANULI SELATAN**

**<sup>1</sup>Cory Linda Fitri, <sup>2</sup>Susi Yanti, <sup>3</sup>Soleman Jufri, <sup>4</sup>Karimatunnisa Matondang, <sup>5</sup>Fauziah Siregar, <sup>6</sup>Aulia Rumondasari, <sup>7</sup>Deswira Lianda Sari, <sup>8</sup>Siti Nurhalimah <sup>9</sup>Aldi Dohardo**

<sup>1,2,3</sup> Dosen Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

<sup>4</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Universitas Aufa Royhan

<sup>5</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan

<sup>6,7</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Farmasi Universitas Aufa Royhan

<sup>8,9</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Aufa Royhan

([cory.hrp20@gmail.com](mailto:cory.hrp20@gmail.com) /085275179343)

**ABSTRAK**

Merokok adalah kegiatan menghisap rokok yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari dan merokok sudah menjadi bagian dari kebutuhan bagi beberapa kalangan yang mengalami kecenderungan terhadap rokok. Merokok merupakan masalah yang masih sulit diselesaikan hingga saat ini, berbagai dampak dan bahaya merokok sebenarnya sudah dipublikasikan kepada masyarakat. Namun kebiasaan merokok masih sulit untuk dihentikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak buruk rokok bagi kesehatan. Populasi dan sampel pengabdian ini berjumlah 20 orang. Selama kegiatan berlangsung seluruh peserta sangat antusias mendengarkan sambil memberikan respon yang baik, kemudian pertanyaan - pertanyaan yang diberikan peserta di jawab dengan baik oleh Narasumber. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini siswa SMP Negeri 1 Angkola Selatan lebih bijak sehingga berhenti merokok, dan sekolah bebas asap rokok, para perokok pasif terhindar dari bahaya asap rokok.

**Kunci : Rokok, Siswa, Kesehatan**

**ABSTRACT**

*Smoking is the activity of smoking cigarettes carried out by humans in everyday life and smoking has become part of the need for some groups who have a tendency towards smoking. Smoking is a problem that is still difficult to solve today, the various impacts and dangers of smoking have actually been published to the public. However, the smoking habit is still difficult to stop. This activity aims to increase students' awareness of the bad effects of smoking on health. The population and sample for this service amounted to 20 people. During the activity, all participants were very enthusiastic in listening while giving good responses, then the questions given by the participants were answered well by the resource person. It is hoped that with this activity, students at SMP Negeri 1 South Angkola will be wiser so that they will stop smoking, and that the school will be smoke-free, and passive smokers will be protected from the dangers of cigarette smoke.*

**Keywords: Cigarettes, Students, Health**

## 1. PENDAHULUAN

Kegiatan yang sering kita jumpai di masyarakat dan aktivitas yang tidak asing lagi dalam kehidupan sehari-hari adalah merokok. Merokok dapat kita jumpai dimana saja, seperti di pedesaan, di perkotaan, fasilitas umum seperti tempat kerja, angkutan umum, pasar, tempat beribadah, area kegiatan anak-anak, sekolah, dan kampus. Kebiasaan merokok ini sangat tidak mudah diubah pada masyarakat meskipun pihak Sekolah sudah gencar melakukan penyuluhan-penyuluhan bahaya merokok terhadap kesehatan. Salah satu penyakit yang disebabkan oleh asap rokok adalah Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA).

Rokok merupakan salah satu faktor resiko utama dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Banyak penelitian sudah membuktikan bahwa merokok dapat meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hal ini menunjukkan bahwa rokok merupakan masalah besar bagi kesehatan masyarakat. Selain dari segi kesehatan, rokok juga mempengaruhi kepribadian perokok itu sendiri. Biasanya remaja usia SMP sudah mengenal rokok. Menurut mereka, kalau tidak merokok maka mereka dianggap tidak gaul. Sehingga banyak anak usia sekolah dengan santainya mereka merokok di luar sekolah dengan masih memakai seragam sekolah. Mereka tidak memperdulikan akibat dari rokok walaupun sudah banyak iklan-iklan yang menyampaikan bahwa merokok itu dilarang. Untuk itu sebaiknya kampanye anti rokok dilaksanakan sejak dini di sekolah-sekolah.

Kegiatan razia mengenai anti rokok di sekolah-sekolah harus digalakkan. Hal ini dikarenakan bahwa remaja merupakan tulang punggung bangsa yang bisa memelopori gerakan hidup

sehat dengan anti rokok. Manusia memiliki banyak sekali kebiasaan. Akan tetapi salah satu kebiasaan yang paling sulit dihilangkan adalah kebiasaan merokok dan kebiasaan tersebut jarang sekali diakui orang sebagai suatu kebiasaan buruk. Apalagi orang yang merokok untuk mengalihkan diri dari stress dan tekanan emosi, lebih sulit melepaskan diri dari kebiasaan ini dibandingkan perokok yang tidak memiliki latar belakang depresi.

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ketahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. Para remaja sekarang sering kali menganggap enteng dengan kesehatan mereka. Mereka hanya memikirkan apa yang akan membuat mereka senang, seperti rokok. Remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar. Karena masa remaja adalah masa dimana seseorang masih mencari jati dirinya dan labil terutama terhadap pengaruh lingkungan. Remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ketahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, polaperilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah.

Konsumsi rokok di Indonesia mencapai 215 milyar batang per tahunnya. Di Indonesia ada 60% perokok, 59% diantaranya adalah lakilaki dan 37% nya perempuan. Di Indonesia tembakau ditambah cengkeh dan bahan-bahan lain dicampur untuk dibuat rokok kretek. Selain kretek tembakau juga dapat digunakan sebagai rokok liting, rokok putih, cerutu, rokok pipa dan tembakau tanpa asap (tembakau kunyah), silinder dari kertas

berukuran panjang antara 70-120 mm dengan diameter 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar disalah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dihirup melalui mulut pada ujung lain. Bahan dasar rokok adalah tembakau. Tembakau terdiri dari berbagai bahan kimia yang dapat membuat seseorang ketagihan, walaupun mereka tidak ingin mencobanya lagi. Beberapa bahan bahkan begitu beracun sehingga beberapa pabrik “rokok” besar biasanya akan memiliki standar yang tinggi untuk membuang bahan-bahan beracun yang sangat berbahaya tersebut, jumlah perokok di Indonesia menduduki peringkat ketiga tertinggi didunia. Jumlah perokok di negara-negara berkembang jauh lebih banyak dibanding jumlah perokok di negara maju.

Semua hal tersebut belum sepenuhnya dipahami oleh remaja yang aktifitas merokok bahkan menjadi salah satu budaya dalam sosial mereka. Seperti ketika mereka berkumpul hanya untuk sekedar nongkrong biasanya ada saja yang merokok. Untuk itu sangatlah penting dilakukan penyuluhan mengenai bahaya rokok bagi kesehatan guna memberikan edukasi bagi Remaja di SMP Negeri 1 Angkola Selatan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan observasi kepada siswa siswi SMP mengenai pengetahuan mereka tentang rokok. Selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang Roko dan bahaya rokok kepada 20 siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Angkola Selatan oleh narasumber. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah. Di akhir acara penyululuhan peserta mengajukan pertanyaan kemudian di jawab oleh

Narasumber. Selanjutnya acara di akhiri dengan foto bersama.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis, 6 Juni 2024, yang berlokasi di SMP Negeri 1 Angkola Selatan, Kabupaten Tapanuli Selatan. Peserta kegiatan ini merupakan siswa Sekolah Menengah Pertama kelas VII dan VIII yang berjumlah 20 Siswa kelas VII dan VIII. Kegiatan ini diawali dengan menjawab beberapa pertanyaan tentang pengetahuan anak-anak mengenai bahaya dan akibat rokok. Pertanyaan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan yang dimiliki oleh anak-anak kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Angkola Selatan mengenai bahaya akibat rokok. Selanjutnya dilakukan sosialisasi langsung oleh narasumber.

Narasumber mensosialisasikan mengenai Rokok dan bahaya merokok bagi siswa. Selanjutnya setelah sosialisasi berlangsung maka dibagikan kembali beberapa pertanyaan untuk mengetahui seberapa pengetahuan yang telah disampaikan tadi terserap oleh mereka.

Merokok merupakan masalah yang masih sulit diselesaikan hingga saat ini, berbagai dampak dan bahaya merokok sebenarnya sudah di publikasikan kepada masyarakat. Namun kebiasaan merokok masih sulit untuk dihentikan. Efek jangka panjang dari perilaku merokok dapat menyebabkan impotensi, penyakit jantung, penyakit paru-paru, pernafasan, dan juga dapat menurunkan fungsi otak.

Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung / dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya. Rokok termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan ketagihan dan dependensi ketergantungan bagi orang yang menghisapnya. Sedangkan

merokok adalah suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok.

Saat ini terdapat berbagai macam rokok salah satunya adalah rokok elektrik. Rokok elektrik adalah suatu alat yang berfungsi seperti rokok namun tidak menggunakan ataupun membakar daun tembakau, melainkan mengubah cairan menjadi uap yang dihisap oleh perokok ke dalam paru-paru. Baik itu rokok elektrik maupun rokok konvensional sama-sama berbahaya bagi kesehatan.

### **1. Fakta Merokok Di Kalangan Remaja**

Sebanyak 71% remaja pernah mencoba merokok. Dalam suatu penelitian diketahui 85% perokok adalah mereka yang berusia 19-22 tahun. Sedangkan setiap harinya lebih 50 remaja di bawah umur 18 tahun mulai menghisap rokok.

Merokok sejak umur 16 tahun karena menyukai sensasi asap yang menari-nari keluar dari rokok, merokok sejak umur 13 tahun dengan alasan agar terlihat keren. Isu tentang rokok bukan sesuatu hal yang baru, namun sampai sekarang masih menjadi masalah utama di Indonesia.

Prevalensi remaja perokok aktif di Indonesia tercatat sebesar 18.8% (GYTS 2019) dan meningkat

menjadi 22.04% (BPS, 2022). Adapun masalah risiko penyakit akibat rokok tidak hanya terjadi pada perokok aktif, namun juga pada perokok pasif atau second-hand smoke. Menurut Global Youth Tobacco Survey (GYTS) 2019, terdapat 57.8% remaja yang terpapar asap rokok di rumah, dan 67.2% remaja terpapar asap rokok di tempat umum yang terbuka.

### **2. Bahaya Merokok**

Di dalam sebatang rokok terkandung 4.000 jenis senyawa kimia beracun yang berbahaya untuk tubuh dimana 43 diantaranya bersifat karsinogenik, dengan komponen utama nikotin (zat berbahaya penyebab kecanduan), Tar (bersifat karsinogenik), CO (menurunkan kandungan oksigen dalam darah)

Ketika seseorang telah kecanduan rokok, nikotin yang terkandung dalam tembakau merangsang otak untuk melepas zat yang memberi rasa nyaman (Dopamine), sehingga menyebabkan rasa ketergantungan. Untuk mempertahankan rasa nyaman, timbul dorongan untuk merokok kembali, inilah awal dari proses kecanduan. Seseorang yang

mencoba merokok biasanya akan ketagihan, karena rokok bersifat sulit dilepaskan dalam kondisi apapun. Seorang perokok berat akan memilih rokok dari makan jika uang yang dimilikinya terbatas.

### 3. Penyakit Akibat Merokok

Merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit, khususnya kanker paru, stroke, penyakit paru obstruktif kronik, penyakit jantung koroner, dan gangguan pembuluh darah, disamping menyebabkan penurunan kesuburan, peningkatan insidens hamil diluar kandungan, gangguan pertumbuhan janin (fisik dan IQ), kejang pada kehamilan, gangguan imunitas bayi dan peningkatan kematian perinatal. Selain berdampak buruk bagi kesehatan perokok itu sendiri, asap rokok orang lain (AROL) juga berbahaya bagi kesehatan orang di sekitarnya (perokok pasif).

### 4. Tips Untuk Berhenti Merokok

Hindari berkumpul dengan teman-teman yang sedang merokok, yakinlah bahwa rokok bukan satu-satunya sarana pergaulan, jangan malu mengatakan bahwa diri kita bukan perokok, perbanyak mencari informasi tentang bahaya rokok,

hindari sesuatu yang terkait tentang rokok (sponsor, iklan, poster, rokok gratis), dan lakukan hal-hal positif seperti olah raga, membaca, atau hobi lain yang menyehatkan.

### 4. KESIMPULAN

Penyuluhan terkait bahaya rokok guna meningkatkan kesadaran remaja akan besarnya dampak buruk rokok bagi kesehatan diikuti dengan baik oleh siswa dan seluruh siswa mendengarkan penyuluhan secara tertib. Kegiatan ini sangat di respon baik oleh pihak sekolah sasaran, dan harapannya agar siswa SMP Negeri 1 Angkola Selatan mampu menerapkan apa yang telah disampaikan. Dengan terlaksananya kegiatan ini bisa menjadi pengingat dan menyadarkan mereka akan pentingnya menjaga kesehatan dengan menghindari rokok.

### 5. REFERENSI

- Abdullah, N. (2019). Perancangan dan Implementasi Alat Penyaring Hidrogen, Metana dan Karbonmonoksida yang Terkandung dalam Asap Rokok Berbasis Arduino Uno. *EProceedings of Engineering*, 1212-1218.
- Ammang, W. (2020). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Perilaku Merokok pada Anak Usia Remaja. *e-journal "Acta Diurna"*, 1-14.
- Asiking, W. (2020). Hubungan Merokok dengan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Pria Dewasa di Desa Poyowa Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan Kota

- Kotamobagu. ejournal Keperawatan.
- Pramana, U. (2022). Penyuluhan Kesehatan Bahaya Merokok Pada Remaja Di Gampong Bak Buloh Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar. *baktimas jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 281-287
- Prihatiningsih, D. (2020). Penyuluhan Bahaya Rokok untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja Mengenai Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan di SMP Tawwakal Denpasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKes Cendekia Utama Kudus*, 50-58.
- Rifqi, M. (2022). Program STAR (Sehat Tanpa Asap Rokok) Penyuluhan Mengenai Bahaya Rokok bagi Perokok Aktif dan Pasif. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 1569-1573.
- Suryati, I. (2019). Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Di Kenagarian Simpang Sugiran Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota. *jurnal abdimas kesehatan perintis*, 15-18.

**6. DOKUMENTASI**

