

**PENINGKATAN PENGETAHUAN BAHAYA MEROKOK UNTUK MENCEGAH DAN
MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK PADA REMAJA
DI SMP STELLA MATUTINA SALATIGA**

Elia Azani¹ Serafina Damar Sasanti², Aria Sanjaya³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AR RUM Salatiga
eliaazani@ar-rum/085271855675

Absrak

Saat ini perilaku merokok semakin merata, bukan hanya perilaku orang dewasa tetapi juga merupakan gaya hidup para remaja. Remaja merupakan pemuda generasi penerus bangsa yang perlu diperhatikan kesehatannya. Berdasarkan berbagai survey dan hasil penelitian, perilaku merokok sudah dimulai dan dilakukan sejak dari usia sekolah (10-12 tahun). Untuk itu perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dengan cara penyuluhan kesehatan mengenai bahaya merokok pada usia sekolah yaitu pada siswa sekolah lanjutan khususnya pada siswa SMP Stella Matutina Salatiga yang diikuti oleh 27 peserta. penyuluhan dilakukan dengan menampilkan gambar dan video tentang bahaya merokok. Setelah itu dilakukan diskusi interaktif dengan peserta mengenai cara menghindari kebiasaan merokok dan dilanjutkan tanya jawab. Hasilnya jika dilihat dari nilai pretest dan posttest terjadi peningkatan nilai rata rata dari sebelumnya 5,6 menjadi 8,1. Hasil diskusi tentang mencegah dan mengurangi kebiasaan merokok berasal dari diri sendiri dan lingkungan, sehingga diharapkan siswa dapat menyampaikan informasi mengenai bahaya merokok dan hasil pengabdian masyarakat ini kepada lingkungan terdekat mereka yaitu keluarga dan teman temannya.

Kata kunci : Bahaya merokok, remaja, penyuluhan

ABSTRACT

Nowdays, smoking not only the behaviour of adult, but si become a way of life for most teenagers. Teenagers of Youth is the nation's next generation whose health needs attention. Based on various surveys and research results, smoking behavior has started and is carried out since school age (10-12 years). For this reason, it is necessary to increase knowledge by means of health education about the dangers of smoking at school age, namely for secondary school students, especially junior high school students Junior Hight Shcool Stella Matutina Salatiga which was attended by 27 participants. outreach is done by displaying pictures and videos about the dangers of smoking. After that, an interactive discussion was held with the participants about how to avoid smoking and continued with questions and answers. The result, if seen from the pretest and posttest scores, there was an increase in the average value from the previous 5.6 to 8.1. The results of the discussion about preventing and reducing the smoking habit come from themselves and the environment, so that students are expected to be able to convey information about the dangers of smoking and the results of this community service to their closest environment, namely family and friends.

Key words: The dangers of smoking, adolescent, counseling

1. PENDAHULUAN

Pemuda sebagai generasi penerus bangsa sangat dibutuhkan untuk keberlangsungan suatu negara. Oleh sebab itu kualitas pemuda harus disiapkan baik dari peningkatan pengetahuan ataupun kesehatannya. Pemuda nantinya diharapkan dapat jadi pemimpin bangsa, hal ini membutuhkan persiapan yang baik sejak dini agar generasi penerus bangsa terhindar dari perilaku buruk yang menyebabkan berkurangnya kualitas kesehatan salah satunya adalah kebiasaan merokok.

Setiap tahun, sekitar 225.700 orang di Indonesia meninggal akibat rokok atau penyakit lain yang berhubungan dengan tembakau (WHO, 2019). Hari Tanpa Tembakau Sedunia diperingati oleh WHO, Negara-negara Anggota, dan mitra-mitra setiap tanggal 31 Mei. Kampanye global bertujuan untuk membantah mitos-mitos dan memberdayakan generasi muda dengan pengetahuan yang diperlukan untuk melawan taktik-taktik industri yang dirancang untuk menarik remaja agar tidak merokok. Bertentangan dengan tren global berkurangnya penggunaan tembakau, survei nasional yang diadakan pada tahun 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa penggunaan tembakau di Indonesia masih tergolong tinggi di kalangan dewasa dan remaja. Prevalensi pada orang dewasa masih belum menunjukkan penurunan selama periode 5 tahun ini, sementara prevalensi merokok pada remaja usia 10-19 tahun meningkat dari 7,2% di tahun 2013 menjadi 9,1% pada 2018 peningkatan sebesar kira-kira 20%.

Data terbaru dari *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) tahun 2019 yang dirilis pada hari ini menunjukkan bahwa 40,6% pelajar di Indonesia (usia 13-15 tahun), 2 dari 3 anak laki-laki, dan hampir 1 dari 5 anak perempuan sudah pernah menggunakan produk tembakau: 19,2% pelajar saat ini merokok dengan jumlah tersebut 60,6% bahkan tidak dicegah ketika membeli rokok karena usia mereka, mereka dapat membeli rokok secara eceran.

Data GYTS (2019) juga menunjukkan hampir 7 dari 10 pelajar melihat iklan atau promosi rokok di televisi atau tempat penjualan dalam 30 hari terakhir, dan sepertiga pelajar merasa pernah melihat iklan di internet atau media sosial. Angka-angka tersebut tentunya sangat

mengkhawatirkan karena menunjukkan bahwa generasi muda terus terekspos penggunaan tembakau dan iklan-iklan rokok dengan pesan tersamar yang dirancang dengan baik, untuk menarik generasi muda agar kecanduan tembakau.

Paparan terhadap tembakau di usia dini tak hanya menciptakan perokok seumur hidup, namun juga dapat berkontribusi terhadap *stunting* dan menghambat pertumbuhan anak-anak. Hal ini juga dapat meningkatkan risiko terjangkit penyakit tidak menular (PTM) kronis seperti penyakit jantung, penyakit saluran pernapasan kronis, diabetes, dan kanker saat mereka beranjak dewasa.

Perilaku merokok pada anak, dan remaja dapat disebabkan karena mencontoh perilaku keluarga yang merokok, selain itu di beberapa daerah juga terdapat budaya bahwa lelaki yang di khitan harus merokok (Yumaria, 2012). Hal ini juga terjadi di salah satu desa di wilayah kerja puskesmas Labuhan Rasoki, dimana banyak masyarakat yang meokok dan yang menjadi penyebabnya adalah tingkat pengetahuan yang rendah, pergaulan dan mudahnya mendapatkan rokok. Hal ini diketahui dari prevalensi perokok remaja usia 15-19 tahun mencapai 32% sehingga dibutuhkan upaya untuk meningkatkan pengetahuan kepada anak sebelum usia tersebut yaitu pada anak usia sekolah (12-15 tahun) pada sekolah lanjutan tingkat menengah (SMP).

Berdasarkan analisis situasi, observasi dan wawancara dengan kabid promkes, kader kesehatan di wilayah kerja puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga maka diperlukan upaya peningkatan pengetahuan tentang merokok, untuk itu diperlukan pengabdian masyarakat dengan judul "Peningkatan Pengetahuan tentang bahaya merokok pada siswa SMP Stella Matutina".

Tujuan dari kegiatan ini adalah agar anak-anak usia SMP mempunyai pengetahuan mengenai tanda bahaya merokok dan dapat mencegah anak-anak sebagai generasi penerus bangsa mempunyai kebiasaan merokok. Sedangkan manfaat dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan anak usia SMP di SMP Stella Matutina Salatiga mengenai bahaya merokok dan dapat mengurangi perilaku merokok pada anak-anak SMP di Kota Salatiga.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 Tahun 2012 Tentang Pengamanan Rokok bagi kesehatan, yang dimaksud rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lain yang dihasilkan dari tanaman *Nicotina Tabacum*, *Nicotina Rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan. Tembakau juga mengandung alkaloid yang beracun yaitu nikotin, *nikotinin*, *nikotein* dan *nikotelin*. Gejala keracunannya berupa diare, muntah, kejang-kejang dan sesak nafas.

Kandungan yang terdapat pada rokok yaitu :

a. Tar

Yang dimaksud tar adalah senyawa *polinuklir* hidrokarbon aromatik yang bersifat karsinogenik. Tar terbentuk selama pemanasan tembakau dan kadar tar yang terdapat asap rokok inilah yang menyebabkan resiko kanker.

b. Nikotin

Nikotin adalah zat atau bahan senyawa pirolidin yang terdapat dalam *Nicotianan Tobacum*, *Nicotianan Rustika* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang bersifat adiktif dan dapat mengakibatkan ketergantungan. Formula Nikotin adalah $C_{10}H_{14}N_2$ yaitu cairan berminyak dan beracun dan tidak berwarna atau terkadang berwarna kekuningan. Nikotin merupakan obat yang memiliki efek memberikan rangsangan sekaligus menenangkan nikotin menyebabkan ketagihan karena dapat memicu dopamine yaitu unsur kimi dalam otak yang berhubungan dengan perasaan senang.

c. Karbonmonoksida

Merupakan gas beracun yang tidak berwarna yang terkandung dalam rokok dengan kandungan 2%-6%. Karbonmonoksida pada paru-paru mempunyai daya pengikat (afinitas) dengan hemoglobin sekitar 200 kali lebih kuat dibandingkan dengan daya ikat Oksigen dengan Hb.

Berbagai macam anggota tubuh dapat terkena penyakit yang disebabkan oleh rokok dalam PERMENKES NO 56 TAHUN 2017 tentang pencantuman peringatan kesehatan dan informasi kesehatan pada kemasan produk tembakau, dan Suryo Sukendro (2007) antara lain :

a. Mata

Rokok dapat menyebabkan katarak dan kebutaan tiga kali lebih tinggi dibanding dengan bukan perokok.

b. Mulut, tenggorokan, pita suara dan esofagus

Rokok dapat menyebabkan kanker pada mulut, tenggorokan, pita suara dan esofagus lebih besar 20% dibandingkan dengan yang bukan perokok.

c. Gigi

Pada perokok terjadinya *Periodontitis* (gusi terbakar) dan merusak jaringan halus dalam tulang 10 kali lebih tinggi.

d. Paru-paru

Kematian akibat kanker paru-paru berkisar lebih dari 80%, selain asma. Pneumonia, dan batuk kronis.

e. Perut

Penyakit akibat merokok yang menyerang perut adalah kanker perut, resiko kanker perut berbanding lurus dengan jumlah dan lama merokok.

f. Ginjal

Kanker ginjal lebih sering ditemukan pada perokok dibanding dengan yang tidak merokok

g. Pakreas

Tingkat kesembuhan kanker pakreas kurang dari 4% pada penderita yang lebih dari lima tahun menderita kanker ini.

h. Kandung kemih

Kanker kandung kemih merupakan resiko penyakit akibat merokok

i. Leher rahim

Pada perokok kanker dapat menyerang leher rahim

j. Kehamilan

Bayi lahir prematur, keguguran, berat badan bayi lahir rendah juga disebabkan karena merokok.

k. Tulang

Kerapuhan tulang banyak diderita oleh perokok

l. Darah

Resiko terkena kanker darah lebih besar pada perokok.

Menurut Notoadmojo (2014), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera

dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek pengetahuan atau kognitif merupakan diamain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Proses perubahan perilaku oleh Soekidjo Notoadmojo yang disitasi dari Rogers (1974) mengatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada yang tidak didasari oleh pengetahuan, dan mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru akan terjadi proses yang berurutan, yakni *Awareness* (kesadaran), *Interest* (tertarik), *Trial* (mencoba), *Adoption* (perilaku baru).

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang menerima suatu perilaku yang baru atau merubah perilaku salah satunya adalah pengetahuan, menurut teori L.Green (1980) dikelompokkan menjadi 3 faktor :

a. *Predisposing Factor*

Merupakan faktor yang menjadi prasarat/dasar seseorang nerubah perilaku meliputi, pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, norma dan unsur lain yang terkait pada individu.

b. *Enabling Factor*.

Meliputi semua karakter lingkungan dari sumber daya atau fasilitas yang mendukung terjadinya perilaku.

c. *Reinforcing Factor*

Yaitu sikap dan perilaku diluar individu yang menguatkan perilaku seseorang misalnya adalah pengaruh dari teman atau kelompok sebaya, orangtua, tokoh masyarakat, pimpinan dan sebagainya.

Penyuluhan berasal dari terjemahan *counseling* yang merupakan bagian dari bimbingan. Dan penyuluhan merupakan hubungan timbal balik antara dua individu (penyuluh dan klien) untuk mencapai pengertian tentang diri sendiri dalam hubungannya dengan masalah masalah yang dihadapi pada waktu yang akan

datang(Natawijaya, 1987). Dalam dunia kesehatan sasaran penyuluhan adalah masyarakat umum dengan orientasi masyarakat pedesaan, masyarakat kelompok khusus dan individu.

2. METODE PELAKSANAAN

Cara yang dipilih dalam memberikan pengetahuan pada anak usia sekolah (SMP) adalah dengan memberikan penyuluhan dengan metode kegiatan sebagai berikut :

a. Pre test dan post test

Metode ini digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan, pretest diberikan sebelum penyampaian materi, postest diberikan setelah tanya jawab. Hasil pretest dan postest dianalisis menggunakan analisis univariat untuk dicari nilai rata-ratanya.

b. Metode ceramah

Metode ceramah disertai dengan penggunaan gambar visual seperti video/film pendek, gambar dan diagram digunakan untuk menyampaikan materi tentang bahaya merokok.

c. Metode diskusi

Pada metode ini kelas akan dibagi menjadi kelompok kecil untuk mendiskusikan mengenai cara menghindari kebiasaan merokok.

d. Metode tanya jawab

Masing masing kelompok dapat saling menyampaikan pendata, bertanya dan menjawab mengenai cara menghindari atau mencegah kebiasaan merokok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 27 siswa yang terdiri dari kelas 7a dan 7b. Pada siswa yang mengikuti penyuluhan diberikan soal sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Hasil nilai pretest rata-rata 5,6 dan hasil rata-rata post test 8,1.

Pertanyaan pada pretest sama dengan pertanyaan pada postest, pertanyaan meliputi klasifikasi perokok, kandungan kimia dalam

rokok, bahan pembuat rokok, penyakit yang disebabkan oleh rokok. Diskusi kelompok kecil dilakukan sebelum posttest, ada beberapa siswa yang terlibat aktif dalam diskusi dengan kesimpulan bahwa mencegah kebiasaan merokok berasal dari diri sendiri dan lingkungan, jika lingkungan tidak mendukung akan sulit mengurangi kebiasaan merokok. Dalam tanya jawab seluruh pertanyaan dapat dijawab dengan benar oleh peserta.

Dengan peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok diharapkan siswa mendapatkan bekal sebelum terpengaruh oleh lingkungan pergaulan dan lingkungan sekitarnya. Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang, mereka yang berpengetahuan tinggi diharapkan dapat berperilaku positif. Hasil penelitian menunjukkan sekitar 72% responden remaja merokok mempunyai teman yang merokok dalam kelompok sepermainan dan 51% mempunyai teman akrab merokok. Pengaruh lingkungan pergaulan, teman sebaya sangat besar dan menjadi faktor dominan remaja merokok. (Muhammad Rachmad, 2013)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapat dari pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan tentang bahaya merokok. Dalam pelaksanaan diskusi didapatkan hasil untuk mencegah kebiasaan merokok berasal dari diri sendiri dan lingkungan, jika lingkungan tidak mendukung maka akan sulit mengurangi kebiasaan merokok.

Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya adalah penyuluhan kesehatan tentang tanda bahaya merokok dilanjutkan secara terus menerus kepada siswa usia 12 sampai 15 tahun, dan juga sekolah masih mengharapkan penyuluhan kesehatan bidang lainnya.

5. REFERENSI

- Muhammad Rachmad. (2013). *Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama*: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional vol.7, No 11, Juni 2013 : Universitas Hasanudin.
- Notoadmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan: Rineka cipta* : Jakarta
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 tahun 2012 tentang Pengamanan Rokok Bagi Kesehatan.
- Suryo Sukendro. (2017). *Filosofi Rokok , sehat tanpa berhenti merokok*. Pinus Book Publisher : Yogyakarta
- World Health Organization. (2019) *Global Youth Tobacco Survey (GYTS)*: www.who.int/indonesia

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



