



PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK BAGI KESEHATAN REMAJA DI SMA SWASTA PERSIAPAN STABAT

**Haryati¹⁾, Riskyka², Tedy Putra³, Zulham Siregar⁴,
Supriadi⁵, Muhammad Fadli⁶**
STKIP AL Maksum Langkat, Stabat, Indonesia
aharyati237@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku merokok merupakan tindakan seseorang untuk menghisap asapnya. 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. Sebelum dilakukan penyuluhan, diberikan pretest yang menilai pengetahuan siswa mengenai bahaya rokok yang terdiri dari 10 butir pertanyaan pilihan ganda yang mewakili materi yang akan diberikan. Durasi pretest selama 10 menit. Setelah pretest dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan dengan menggunakan media power point. Peserta tampak antusias dan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai bahaya rokok. Setelah materi selesai dilakukan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang berlangsung 30 menit. Setelah sesi tanya jawab selesai, dilanjutkan dengan posttest selama 10 menit yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda mengenai materi yang telah diberikan. Dari pengabdian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja tentang zat berbahaya dalam rokok dan dampak rokok bagi remaja setelah penyuluhan dilakukan.

Kata Kunci: Bahaya merokok, kesehatan remaja, perilaku remaja

ABSTRACT

Smoking behavior is the act of a person to inhale the smoke. Consumption of cigarettes and tobacco is one of the main risk factors for various diseases. According to WHO, smoking is a killer that is familiar to all of us, because every 6 seconds, one person dies from smoking. Prior to the counseling, a pretest was given which assessed students' knowledge about the dangers of smoking which consisted of 10 multiple choice questions representing the material to be given. The pretest duration is 10 minutes. After the pretest, it was continued with the provision of counseling materials using power point media. Participants seemed enthusiastic and asked several questions about the dangers of smoking. After the material was completed, it was followed by a question and answer session which lasted 30 minutes. After the question and answer session was completed, it was followed by a 10 minute posttest consisting of 10 multiple choice questions regarding the material that had been given. From this service, it shows an increase in adolescent knowledge about harmful substances in cigarettes and the impact of smoking for adolescents after counseling is carried out.

Keywords: the dangerous of smoking, teenagers healthy, teenager behaviour.

I. PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan perilaku yang membakar salah satu produktembakau yang dimaksudkan untukdibakar, dihisap dan/atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu ataubentuk lainnya yang dihasilkan daritanaman nicotina tabacum, nicotinarustica dan spesies lainnya atau sintetisnyayang asapnya mengandung nikotin dan tar,dengan atau tanpa bahan tambahan(Kemenkes, 2013).

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 & Kiay, 2017). 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. Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan bahwa seseorang merokok karena factor sosio cultural seperti kebiasaan budaya, kelas social, gengsi, dan tingkat pendidikan (Rahmadi, Lestari, & Yenita, 2013).

Kebiasaan merokok sangatlah memprihatinkan, setiap saat kita menjumpai dimasyarakat dari berbagai usia. Tak terkecuali masa remaja. Masa remaja merupakan masadimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya danmengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. Para remaja sekarang seringkali menganggap enteng dengan kesehatan mereka. Mereka hanya memikirkan apa yang akan membuat merekasenang, seperti rokok. Para remaja lebih banyak menggunakan rokok di usia muda tanpa memperhatikan akibat yang akan di timbulkan dan kurangnya kesadaran pada diri mereka sehingga mereka tidak memperhatikan bahaya dari penggunaan rokok tersebut.

Terdapat peningkatan jumlah perokok pada generasi muda. Di tahun 2013 perokok remaja berjumlah kurang lebih 7,2% dan meningkat di tahun 2016 menjadi 8,8%. (Anggreani, 2019) Seperti diketahui bahwa merokok adalah penyebab utama penyakit tidak menular yang sebenarnya dapat ditanggulangi sejak dini. Dalam hal ini, anak-anak perlu mendapatkan edukasi yang tepat sebagai salah satu bentuk pencegahan perilaku merokok. Selain itu, biaya yang digunakan untuk keperluan rumah tangga seringkali dialihkan untuk konsumsi rokok. Hal tersebut tentunya memberikan dampak bagi perkembangan anak-anak terutama ketika semakin beranjak remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Menurut Crofton dan Simpson (2002), dalam Christina Imelda.S, Juanita, & Rusmalawaty, (2012) 34 penelitian mengenai kanker paru menunjukkan suatu kombinasi peningkatan risiko 24% lebih tinggi kejadian kanker paru pada mereka yang terpajan asap rokok dalam rumah. Karena adanya risiko ini, berbagai upaya dilakukan oleh banyak Negara untuk melindungi mereka yang bukan perokok dari asap rokok. Melalui perundangan dan persuasi, makin banyak alat transportasi, tempat-tempat umum, tempat kerja, dan rumah menjadi kawasan tanpa asap rokok.

Adanya pola kebiasaan merokok sebagai perokok aktif pada remaja saat ini menjadi semakin dini. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terjadinya pergeseran usia awal merokok yang awalnya berusia 13 tahun menjadi berusia 5-9 tahun. Banyaknya anak yang mencoba merokok sejak dini tidak diimbangi pula dengan kebijakan pemerintah yang tegas terhadap rokok. Selain itu, lingkungan anak-anak yang dekat dengan kebiasaan merokok semakin menjadikan anak-anak tersebut memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap rokok (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2013).

Beberapa penelitian mengungkapkan faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja antara lain seperti yang tercantum dalam penelitian (Safitri et al., 2019) bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku pada remaja yaitu kedekatan teman sebaya, stres dan pola asuh. Penelitian widyawathi, arta & surasta, mengemukakan bahwa berdasarkan penelitian ini didapatkan data bahwa beberapa faktor mempengaruhi perilaku merokok pada remaja antara lain yaitu regulasi merokok, akses yang mudah untuk mendapatkan rokok, serta pengaruh teman dan keluarga. Dari hasil penelitian alasan remaja merokok antara lain : coba-coba, ikut-ikutan, keingin tahu, sekedar ingin merasakan, kesepian, agar terlihat gaya, meniru orang tua, iseng, menghilangkan ketegangan, agar tidak dikatakan benci, lambang kedewasaan, mencari inspirasi. Alasan lain juga sebagai penghilang stres, penghilang jenuh, gengsi, pengaruh lingkungan, anti mulut asam, pencuci mulut, kenikmatan.

Ada beberapa cara menghindari kebiasaan merokok. Pada dasarnya semua perokok tahu, bahwa merokok merupakan sebuah tingkah laku yang merugikan kesehatan. Hanya saja kebiasaan tersebut susah dihilangkan. Merokok merupakan salah satu aktivitas yang dipengaruhi oleh kecanduan zat-zat yang ada dalam rokok. Melihat dari bahaya yang ditimbulkan oleh rokok terhadap generasi muda serta faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja yang cukup banyak, maka diperlukan upaya penanggulangan perilaku merokok pada anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan pendidikan ataupun penyuluhan kesehatan mengenai bahaya merokok pada remaja melalui diskusi.

II. METODE

2.1 Materi Dan Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan studi kebutuhan dan penyusunan proposal. Studi kebutuhan dilakukan dengan melakukan wawancara dengan Kepala sekolah SMK Al Maksum Langkat. Hasil dari studi kebutuhan menunjukkan bahwa terdapat beberapa kebutuhan informasi untuk para remaja tentang bahaya merokok. Selain itu juga perlu mengenalkan alasan di balik bahaya merokok, terutama zat yang terkandung dalam rokok dan dampak asap rokok. Pengurusan perizinan dan administrasi ke pihak SMA Swasta Persiapan Stabat Setelah mendapatkan izin, maka mulai untuk melakukan setting tempat dan mempersiapkan sarana, alat dan bahan.

2.2 Realisasi Pemecahan Masalah

Penyuluhan bahaya merokok bagi kesehatan remaja di SMA Swasta Persiapan Stabat dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Senin, 26 April 2021

Pukul : 09.00-15.00 WIB

Tempat : SMA Swasta Persiapan Stabat

Agenda : Penyuluhan bahaya merokok bagi kesehatan remaja:

- Kata sambutan dari kepala sekolah SMA Swasta Persiapan Stabat
- Pemberian soal pretes untuk mengetahui pengetahuan awal siswa terhadap kandungan rokok dan bahayanya bagi kesehatan
- Pemaparan materi oleh tim pengabdian mengenai kandungan rokok dan bahayanya bagi kesehatan dengan menggunakan media power point
- Pemberian posttest setelah adanya pemaparan materi

2.3 Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa SMA Swasta Persiapan Stabat kelas X sebanyak 15 orang.

2.4 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan guru wali kelas, menentukan permasalahan, menentukan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari senin, 26 april 2021 di SMA Swasta Persiapan Stabat, dengan melakukan penyuluhan pada siswa kelas X. Kegiatan ini diikuti oleh siswa sebanyak 15 orang. Acara dimulai pukul 09.00 WIB. Sebelum dilakukan penyuluhan, diberikan pretest yang menilai pengetahuan siswa mengenai bahaya rokok yang terdiri dari 10 butir pertanyaan pilihan ganda yang mewakili materi yang akan diberikan. Durasi pretest selama 10 menit. Setelah pretest dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan dengan menggunakan media power point. Peserta tampak antusias dan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai bahaya rokok. Setelah materi selesai dilakukan sesi

tanya jawab yang berlangsung 30 menit. Setelah sesi tanya jawab selesai, dilanjutkan dengan posttest selama 10 menit yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda mengenai materi yang telah diberikan. Selesai posttest, acara dilanjutkan dengan penutupan, foto bersama para peserta, dan doa.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN (Times News Roman, 12pts)

3.1 Administrasi

Sebelum dilakukannya kegiatan tim melakukan pertemuan terlebih dahulu untuk menawarkan proposal kegiatan kepada kepala sekolah SMA Swasta Persiapan Stabat. Dari pertemuan tersebut didapatkan kelas yang akan mengikuti kegiatan serta menentukan tanggal serta melakukan setting ruangan yang akan digunakan.

3.2 Tahap Pelaksanaan Teknis

Kegiatan penyuluhan bahaya merokok bagi remaja dilakukan di SMA Swasta Persiapan Stabat yang diikuti sekitar 15 siswa. Proses pelaksanaan dimulai dengan mempersiapkan ruang kelas dan siswa. Setelah pengkondisian ruangan dan siswa, siswa diminta untuk dapat mengisi daftar hadir. Penyuluhan diawali dengan proses pencairan kelas yaitu dengan pengenalan terlebih dahulu. Setelah tahap pencairan, penyuluhan dilakukan pada pukul 10.10 WIB dengan mengajak siswa untuk berinteraksi dalam penyuluhan. Setelah penyuluhan, siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai topik yang diberikan. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan terlihat peserta sangat antusias mendengarkan materi penyuluhan dari tim pengabdian, hal tersebut terlihat dengan beberapa peserta menyatakan pendapat dan bertanya mengenai materi yang disajikan. Selain itu juga terjadi peningkatan jumlah anak yang memahami bahaya merokok pada remaja dan bahaya zat-zat yang terkandung dalam rokok.



Gambar 1 Pelaksanaan teknis

Dari hasil evaluasi setelah dilakukan pretes dan postes dengan beberapa indikator keberhasilan kehadiran bahwa dari awal penyuluhan materi hingga selesai jumlah peserta tidak berkurang yaitu dengan persentase sebesar 100%. Kemudian setelah postes peserta mampu menyebutkan bahaya atau dampak yang diakibatkan merokok pada usia remaja memiliki persentase sebesar 90% yang pada mulanya hanya sebesar 65%. Kemampuan untuk menyebutkan zat-zat berbahaya yang terkandung dalam rokok setelah peserta mendapatkan penyuluhan yang awalnya sebesar 20% meningkat menjadi 80%. Data hasil evaluasi disajikan dalam tabel dibawah ini.



Gambar 2 Pamaran dan pengisian kuesioner

Menurut Riset Kesehatan Dasar terjadi peningkatan perilaku merokok menjadi 36,3% ditahun 2013. Perilaku merokok pada remaja umumnya semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, yang mengakibatkan para perokok mengalami ketergantungan nikotin. Nikotin merupakan alkaloid yang bersifat stimulan dan dapat menyebabkan ketagihan. Untuk mengurangi dampak negatif oleh rokok, perlu adanya kebijakan pengendalian. Dari beberapa penelitian membuktikan bahwa pencegahan tembakau terbukti efektif dalam mengurangi perilaku merokok. Sebagai contoh ditetapkan undang-undang yang membatasi merokok ditempat umum dan tempat kerja sehingga perilaku merokok dapat dikurangi.

Tabel 1. Persentase kegiatan

INDIKATOR YANG DICAPAI	PRETES (Sebelum penyuluhan dalam persen)	POSTES (Setelah penyuluhan dalam persen)
Kehadiran peserta dari awal sampai selesai penyuluhan	100 %	100%
Kemampuan menyebutkan bahaya atau dampak merokok di usia remaja	65%	90%
Kemampuan menyebutkan zat-zat berbahaya dalam rokok	20%	80%

Remaja menghabiskan banyak waktunya dengan teman sebaya dibandingkan dengan orangtua, sehingga para remaja cenderung meniru perilaku teman sebaya yang memiliki sikap positif terhadap rokok. Teori sosialisasi primer menunjukkan bahwa teman sebaya mempengaruhi remaja untuk merokok. Banyak remaja berpikir bahwa merokok tidak memiliki dampak atau merokok kurang beresiko bagi kesehatan, dan kebanyakan dari mereka tidak mengetahui efek jangka pendek dan sifat adiktif dari perilaku merokok. Perokok remaja memahami resiko merokok secara umum namun sangat meremehkan resiko yang akan ditimbulkan kesehatan tubuhnya (Misbakhul, 2018).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memungkinkan remaja dapat menghentikan perilaku merokok yaitu dukungan sosial, jenis kelamin(perempuan lebih cenderung untuk berhenti merokok), durasi lamanya merokok, pengalaman berhenti merokok sebelumnya yang merupakan faktor yang berpengaruh pada tahapan berhenti merokok pada remaja. Kondisi psikologis remaja juga menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam program penghentian rokok pada remaja (Oh et al., 2013).

3.3 Ketercapaian Target Luaran

Berdasarkan kegiatan penyuluhan bahaya merokok pada usia remaja di SMA Swasta Persiapan Stabat, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok pada usia mereka.
2. Meningkatkan kesadaran siswa bahwa merokok bukan hanya merusak kesehatan diri sendiri tapi juga orang disekitarnya karena terhirup asap rokok atau dalam arti sebagai perokok pasif.
3. Siswa menjadi paham zat-zat berbahaya apa saja yang terkandung dalam rokok.

3.4 Kendala yang dihadapi

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan bahaya merokok bagi kesehatan remaja di SMA Swasta Persiapan Stabat berjalan dengan lancar, akan tetapi dalam pelaksanaan masih terdapat kendala teknis yaitu pada saat pemutaran video terjadi pemadaman listrik dan pihak sekolah belum memiliki alat pengganti daya listrik, sehingga kegiatan diberhentikan sebentar sampai listrik kembali menyala dan kegiatan dilanjutkan kembali.

IV. KESIMPULAN

Dari pengabdian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja tentang zat berbahaya dalam rokok dan dampak rokok bagi remaja setelah penyuluhan dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik serta penyuluhan tentang bahaya merokok dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok pada remaja. Remaja menghabiskan banyak waktunya dengan teman sebaya dibandingkan dengan orangtua, sehingga para remaja cenderung meniru perilaku teman sebaya yang memiliki sikap positif terhadap rokok. Menurut Riset Kesehatan Dasar terjadi peningkatan perilaku merokok menjadi 36,3% ditahun 2013. Perilaku merokok pada remaja umumnya semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, yang mengakibatkan para perokok mengalami ketergantungan nikotin. Nikotin merupakan alkaloid yang bersifat stimulan dan dapat menyebabkan ketagihan. Untuk mengurangi dampak negatif oleh rokok, perlu adanya kebijakan pengendalian. Dari beberapa penelitian membuktikan bahwa pencegahan tembakau terbukti efektif dalam mengurangi perilaku merokok. Teori sosialisasi primer menunjukkan bahwa teman sebaya mempengaruhi remaja untuk merokok. Banyak remaja berpikir bahwa merokok tidak memiliki dampak atau merokok kurang beresiko bagi kesehatan, dan kebanyakan dari mereka tidak mengetahui efek jangka pendek dan sifat adiktif dari perilaku merokok. Perokok remaja memahami resiko merokok secara umum namun sangat meremehkan resiko yang akan ditimbulkan kesehatan tubuhnya

V. SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ada beberapa hal yang perlu diajukan sebagai rekomendasi yaitu adanya keberlanjutan program penyuluhan untuk remaja terutama bagi siswa baru, adanya pendampingan program oleh guru dan siswa terpilih, dan diharapkan institusi pendidikan dan kesehatan dapat memberikan penyuluhan tentang bahaya merokok pada remaja secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, T., & Kiay, I. P. D. (2017). Description of Smoking Behavior In Pulmonary Tuberculosis Patients At The Public Health Center Laatula Jaya 2014-2015, 4(2), 41–51.
- Anggreati, R. (2019). Rokok dan Ancamannya bagi Masa Depan Anak. Available from: Sumber: <https://mediaindonesia.com/read/detail/238938-rokok-dan-ancamannya-bagi-masa-depananakhttps://mediaindonesia.com/read/detail/238938-rokok-dan-ancamannya-bagi-masa-depan-anak>.
- Christina Imelda.S, , Juanita, & Rusmalawaty. (2012). Pengaruh pengetahuan dan sikap guru dan siswa tentang rokok dan kebijakan kawasan tanpa rokok terhadap partisipasi dalam penerapan kawasan tanpa rokok di SMP Negeri 1 Kota Medan tahun 2012. Jurnal Kebijakan, Promosi Kesehatan Dan Biostatistika, 1(1), 1–9.
- Kementrian Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013).
- Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Suara Hati Anak: Sayangi Kami, Sayangi Keluarga, Berhenti Merokok Sekarang Juga. Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/16052700003/-suara-hati-anak-sayangi-kami-sayangi-keluarga-berhenti-merokok-sekarang-juga.html>.
- Munir, M. (2018). Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Resiko Merokok pada Santri Mahasiswa di Asrama UIN Sunan Ampel Surabaya. Jurnal Klorofil, 1(2), 93-104.
- Oh, H., Jeong, H., & Seo, W. (2013). Stage model for Chinese students studying in Korea. Asian Nursing Research, 7(4), 182–190. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2013.09.001>.
- Rahmadi, A., Lestari, Y., & Yenita, Y. (2013). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Rokok Dengan Kebiasaan Merokok Siswa SMP di Kota Padang. Jurnal Kesehatan Andalas, 2(1), 25–28.