

Edukasi Hidup Sehat Tanpa Rokok pada Remaja

Nel Efni^{1*}, Tina Yuli Fatmawati²

¹Program Studi SI Keperawatan dan Profesi Ners STIKes Baiturrahim

²Program Studi DIII Keperawatan STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nelefnil2016@gmail.com

Abstract

The habit of smoking in Indonesia was found to have started since childhood. According to the Riskesdas, the percentage of smoking behavior in school-age adolescents (age 10-18) was recorded at 9.1 percent. WHO also explained that 30% of the world's population who smoke are teenagers. The purpose of this community service is to increase adolescent knowledge about the dangers of smoking and to change adolescent behavior towards a healthy lifestyle (healthy without smoking). The methods of service applied are lectures, discussions, role plays. Community service activities were carried out from October 2022 to January 2023 with 30 teenager at SMP N 8 Jambi City. Results obtained. there was an increase in students' knowledge after being given health education about the dangers of smoking. By 93.3%. Parents / families pay more attention to growth and development and pay more attention to their children who have reached their teens, especially avoiding smoking behavior

Keywords: *healthy, teenager, the danger of smoking*

Abstrak

Kebiasaan merokok di Indonesia ditemukan sudah dimulai sejak anak-anak. Persentase perilaku merokok pada remaja usia sekolah (usia 10-18 tahun) menurut Riskesdas tercatat sebesar 9,1 persen. WHO memaparkan bahwa 30% penduduk dunia yang merokok adalah remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok serta merubah perilaku remaja kepada pola hidup sehat (sehat tanpa rokok). Metode pengabdian yang diterapkan adalah ceramah, diskusi, role play. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 s/d Januari 2023 pada remaja di SMP N 8 Kota Jambi berjumlah 30 orang. Hasil pengabdian diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan tentang bahaya merokok sebesar 93.3%. Kepada orang tua / keluarga disarankan lebih memperhatikan tumbuh kembang serta lebih memberikan perhatian kepada anak-anaknya yang telah menginjak remaja terutama menghindari perilaku merokok.

Kata Kunci : bahaya merokok, kesehatan, remaja

PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok di Indonesia ditemukan sudah dimulai sejak anak-anak. Dari aspek internal banyak remaja yang merokok akibat adanya krisis psikososial yang dialami pada masa remaja, yaitu dimana mereka sedang mencari jati dirinya. Dalam masa ini, sering digambarkan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang sudah matang dan belum diimbangi oleh perkembangan psikis

dan sosial. Upaya untuk menemukan jati diri tersebut terkadang tidak semua dapat berjalan sesuai dengan harapan masyarakat sekitar. Beberapa remaja beralih ke perilaku merokok sebagai kompensasinya. Perilaku merokok bagi remaja merupakan simbol kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik terhadap lawan jenis. Pada usia remaja, lingkungan sekitar sudah tidak dapat dikontrol karena para remaja sudah mandiri dan memiliki sifat yang eksploratif. Lingkungan yang paling dekat dengan remaja adalah lingkungan sekolah, keluarga, dan teman sebaya¹.

Epidemiologi merokok diperoleh bahwa sebagian penduduk Indonesia pertama kali merokok pada usia dini, yaitu 5-9 tahun. Persentase perilaku merokok pada remaja usia sekolah (usia 10-18 tahun) menurut Riskesdas 2018 tercatat sebesar 9,1 persen, meningkat dari Riskesdas 2013 yakni 7,2 persen. WHO memaparkan pula bahwa 30% penduduk dunia yang merokok adalah remaja. Walaupun sebagian besar remaja mengetahui bahaya merokok tetapi mereka tetap mencoba dan tidak menghindari perilaku tersebut. Hal ini dikarenakan dua hal, yaitu faktor internal remaja tersebut dan faktor eksternal atau pengaruh lingkungan. Terkadang kita tidak sadar bahwa tukang kebun, supir, guru, penjaga warung yang mungkin secara hubungan tidak dekat dengan para remaja, namun diam-diam diperhatikan oleh remaja kebiasaan merokoknya^{1,2}.

Beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan akibat merokok adalah tekanan darah tinggi, detak jantung bertambah cepat, menstimulasi penyakit kanker, penyempitan pembuluh darah, jantung, paru-paru, bronchitis kronis, dll. Di sisi ekonomi, merokok pada dasarnya 'membakar uang' terlebih lagi bagi remaja yang belum mempunyai penghasilan sendiri. Yang lebih mengerikan adalah bahwa merokok merupakan pintu untuk penggunaan obat-obatan terlarang. Merokok pada dasarnya dapat merusak masa depan remaja sehingga penting untuk mencegah kebiasaan tersebut sejak dini. Oleh karena itu penting untuk menjaga agar lingkungan remaja ini bersih dari perilaku merokok¹.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh tim tentang perilaku merokok, hasil yang diperoleh uji statistik didapat p-value 0,000 (p-value < 0,05) yang berarti dapat disimpulkan terdapat hubungan antara adanya perokok dengan kejadian ISPA pada balita di Kel. Kenali Asam Bawah dengan nilai OR 19.067 (6.170- 58.919), artinya yang perokok mempunyai peluang 19.06 kali untuk mengalami kejadian ISPA pada balita. Artinya paparan yang terus-menerus terhadap asap rokok akan menimbulkan gangguan pernapasan (infeksi saluran pernafasan akut) dan gangguan paru-paru pada saat dewasa. Semakin banyak rokok yang dihisap oleh keluarga maka semakin besar memberikan resiko terhadap kejadian ISPA pada balita³.

Penelitian lainnya hasil yang didapatkan dalam penelitian adalah bahwa faktor pengetahuan masyarakat utamanya yang berjenis kelamin perempuan, sudah cukup mengetahui akan dampak buruk dari kebiasaan merokok, serta mengetahui pula zat-zat berbahaya yang terkandung dalam rokok tersebut, akan tetapi pengetahuan yang mereka miliki belum cukup melawan arus kebiasaan merokok dari lingkungan yang mereka tempati. Faktor selanjutnya yaitu, iklan rokok, fakta lapangan bahwa mereka seringkali melihat iklan rokok di TV ataupun di jalanan, namun di sisi lain informan tidak terpengaruh dengan slogan rokok dan tidak mempunyai tokoh idola dalam iklan rokok. Faktor terakhir yakni dukungan social, diperoleh bahwa perlu kesadaran kolektif semua pihak untuk mengingatkan dalam rangka mewujudkan masyarakat bebas asap rokok secara menyeluruh, cara untuk mewujudkannya adalah pelibatan diri secara sukarela dengan institusi sosial⁴.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengubah perilaku sehat remaja dengan memberikan edukasi kepada remaja sehingga remaja dapat memutuskan pilihan mana yang paling tepat dalam mengambil keputusan bagi Kesehatan tubuhnya. Edukasi

kesehatan hakikatnya merupakan suatu kegiatan / usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja dengan harapan dengan adanya pesan tersebut, remaja dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Selain edukasi pentingnya Screening siswa/i dan konseling membangun motivasi anak untuk tidak merokok ⁵.

SMP N 8 terletak di Jl. Sunan Giri No.06, Simpang III Sipin, Kec. Kota Baru, Kota Jambi, Jambi 36124. Jumlah siswa/i 665 orang. SMPN 8 Kota Jambi mempunyai staf pengajar guru yang kompeten pada bidang pelajarannya berjumlah 55 orang tenaga pendidik⁶. Pada survei awal di bulan September, sebagian siswa mengatakan tidak tahu dampak jangka panjang dari merokok, dari 2 siswi yang diwawancarai diantaranya tidak tahu bahaya paparan asap rokok terhadap kesehatan reproduksi. Siswa/i tersebut mengatakan salah satu anggota keluarganya (ayah) sering merokok di dalam rumah. Dari analisis situasi diatas maka tim tertarik memberi edukasi dengan tema "Edukasi Hidup Sehat Tanpa Rokok pada Remaja di SMPN 8 Kota Jambi".

METODE

Metode pengabdian yang diterapkan oleh tim berupa presentasi dan diskusi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam kurun waktu bulan September 2022 s/d Januari 2023 pada siswa di SMP N 8 Kota Jambi berjumlah 30 orang. Pelaksanaan diawali dari persiapan meliputi pembuatan media edukasi berupa modul, leaflet, Banner, pengadaan barang/alat, persiapan ruangan penyuluhan. pelaksanaan edukasi dan evaluasi.

Monitoring dan evaluasi Monitoring dan evaluasi (Monev) dilaksanakan secara langsung dengan wawancara dan pemantauan kepada sasaran. Cakupan Monev ini meliputi tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Monev Perencanaan.

Pada tahap ini tim mengevaluasi mitra, tujuan program, permasalahan dan solusi, isi materi, media/ alat yang digunakan, sasaran, waktu pelaksanaan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dan dana yang digunakan.

b. Monev Pelaksanaan

Pada pelaksanaan tim melakukan Monev meliputi aspek:

- 1) Kehadiran peserta edukasi,
- 2) Keaktifan peserta,
- 3) Keaktifan Guru Kelas/BK selama pelaksanaan kegiatan
- 4) Kemampuan Tim dalam menyampaikan materi
- 5) Kemampuan peserta dengan mengisi *pretest* dan *posttest*

c. Monev Hasil

Setelah dilaksanakan kegiatan, Tim melakukan Monev terhadap kemampuan siswa/i.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di SMP N 8 Kota Jambi dalam kurun waktu September s/d Januari 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh Mahasiswa dari Prgram studi SI Keperawatan dan Profesi Ners. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuesioner, peserta diminta untuk mengisi lembar kuesioner *pre test* sebelum diberikan materi. Setelah peserta mengisi *pretest*, kemudian peserta mengikuti edukasi kesehatan tentang Bahaya Merokok yang disampaikan oleh Tim pelaksana.

Peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan edukasi dan sangat aktif berpartisipasi mengikuti sesi diskusi dan any jawaban. Sesi terakhir dari rangkaian kegiatan edukasi adalah pengisian *post test*, peserta diminta untuk mengisi

kuesioner *post test*, untuk mengetahui tingkat penyerapan materi dan peningkatan pengetahuan para siswa. Program pengabdian ini berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Berkat dukungan dari kepala sekolah, Guru BK dan staf Guru. Hasil pre dan post tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan penyuluhan Obesaitas

Pengetahuan	<i>Pre test</i>		Pengetahuan	<i>Post test</i>	
	Jumlah	%		Jumlah	%
Baik	8	26.6	Baik	28	93.3
Kurang	22	73.4	Cukup	2	6.7

Berdasarkan tabel.1 di atas diperoleh pengetahuan siswa tentang bahaya merokok *pretest* didapat pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (73.4%). Hal ini memerlukan tindak lanjut dalam meningkatkan pengetahuan siswa melalui pemberian penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok. Setelah diberikan edukasi hasil pengetahuan meningkat menjadi 28 orang (93.3%) maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan tentang bahaya merokok.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui pengindraan yang dimiliki, dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan seseorang, yang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Terjadinya perubahan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi baik, dikarenakan siswa telah menerima informasi yang diberikan. Pemberian Informasi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan siswa menjadi baik dikarenakan memperhatikan serta mendengar ketika diberikan penjelasan selama diberikan pendidikan kesehatan ⁷.

Salah satu upaya pengendalian Penyakit tidak menular (PTM) adalah melalui pengendalian konsumsi rokok melalui implementasi Kawasan Tanpa Rokok di Sekolah-sekolah, hal ini sebagai upaya penurunan prevalensi perokok ≤ 18 tahun⁸. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang memiliki perilaku merokok. Kebiasaan merokok pada sebagian orang, umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam masyarakatnya. Kebiasaan merokok dapat diawali sekedar meniru orang lain atau mengikuti tren yang ada di sekitarnya ⁹.

Merokok sangat berbahaya bagi Kesehatan. Pada perokok aktif, bahaya mengancam segenap organ tubuh dengan gangguan fungsi hingga kanker seperti pada jantung dan pembuluh darah (penyakit jantung koroner dan pembuluh darah), saluran pernafasan (PPOK, asma dan kanker paru), saluran cerna (kanker mulut, kanker lidah dan kanker nasofaring), dan gangguan sistem reproduksi dan kehamilan (kecacatan janin, keguguran, infeksi panggul, dan kanker serviks) serta organ lainnya. Pada perokok pasif terancam mengalami gangguan fungsi hingga timbulnya kanker pada organ-organ tubuh perokok pasif dewasa dan anak ¹⁰.

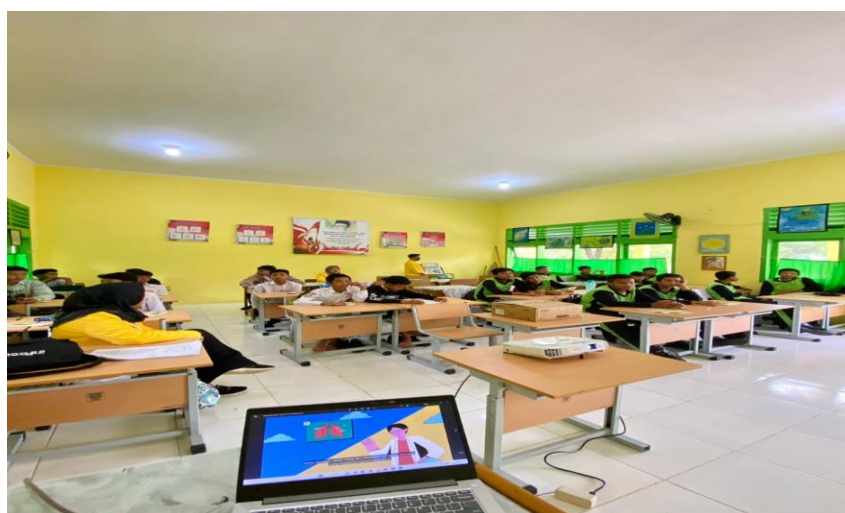
Perilaku merokok biasanya berkaitan dengan kondisi disekitar subjek yang cenderung tidak menunjukkan pertentangan atas perilaku merokok. Hal demikian dapat dilihat dari sikap orang tua dan teman-teman disekitar subjek yang menunjukkan sikap biasa saja. Oleh karena itu sangat penting peran orangtua/ keluarga untuk memberikan contoh yang baik khususnya untuk tidak merokok baik dilingkungan keluarga maupun diluar rumah.



Gambar 1. Pemberian kenang-kenangan kepada sekolah



Gambar 2. Penyerahan media KIE kepada Pihak sekolah



Gambar 3. Kegiatan Edukasi



Gambar 4. Kegiatan *postest*



Gambar 5. Media KIE (Banner)

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan tentang bahaya merokok. Dengan edukasi tentang bahaya merokok diharapkan dapat memberikan kesadaran siswa untuk tidak mengonsumsi rokok. kepada orang tua / keluarga lebih memberikan perhatian kepada anak-anaknya yang telah menginjak remaja terutama dalam menghindari perilaku merokok. Siswa juga harus lebih selektif dalam memilih teman, mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim Jambi yang telah memberikan dana pengabdian kepada masyarakat dan kepada Kepala Sekolah SMP N 8 Kota Jambi beserta staf dan siswa/i yang telah memfasilitasi dan meluangkan waktu mengikuti kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H. & Harsian, H. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. (Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2019).
2. Kesehatan, K. *Riset Kesehatan Dasar*. (Kementerian Kesehatan RI, 2013).
3. Fatmawati, T. Y. Analisis Karakteristik Ibu, Pengetahuan dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian ISPA pada Balita di Kelurahan Kenali Asam Bawah. *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi* 18, (2018).
4. Adam, A., Munadhir, M. & Patasik, J. R. Perilaku Merokok Pada Kaum Perempuan. *J. Berk. Kesehat.* 4, 30 (2018).
5. Kemenkes RI. *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Kementrian Kesehatan Indonesia (Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2017).
6. Jambi, S. N. 8 K. *Profil SMP N 8 Kota Jambi*. (Jambi, 2021).
7. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2014). doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
8. Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. (Indonesia: Kementrian Kesehatan Republik, 2018).
9. Nindapitra, C. Studi Kasus remaja putri yang Berperilaku Merokok di Kota Yogyakarta. (Universitas Negeri Yogyakarta, 2015).
10. Jatmika, S. E. D. & Dkk. *Buku Ajar Pengendalian Tembakau*. (K-Media, Yogyakarta: Penerbit, 2018).