

DAMPAK MEROKOK TERHADAP KESEHATAN REMAJA**Deviarbi Sakke Tira^{1*}, Sigit Purnawan², Yuliana Radja Riwu³**^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana*e-mail Korespondensi : deviarbi.tira@staf.undana.ac.id**ABSTRAK**

Kebiasaan merokok dapat membahayakan kesehatan seseorang karena rokok mengandung nikotin dan 4000 jenis zat kimia yang berbahaya yang mematikan. Salah satu cara untuk dapat dicegah kebiasaan merokok adalah dengan edukasi yang lebih baik dan tepat sasaran. Usia remaja merupakan usia yang penuh gejolak dan cenderung lebih menuruti kemauan mereka sehingga menuntun mereka untuk mengambil keputusan yang salah, termasuk keputusan untuk merokok. Oleh karena itu, mereka yang berusia remaja dinilai tepat untuk dijadikan sasaran edukasi. Pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kepada remaja, yakni siswa-siswi di SMP Negeri 20 Kota Kupang; dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok sehingga membangun kesadaran mereka untuk tidak merokok atau menghindari kebiasaan merokok, dan menerapkan kebiasaan pola hidup sehat. Selain itu, kegiatan pengabdian juga dilakukan dalam bentuk pembagian leaflet kepada para siswa dan siswi sehingga mereka dapat mengerti secara visual tentang bahaya merokok. Kegiatan pengabdian diawali dengan pre-test, penyampaian materi, pembagian leaflet, lalu diakhiri dengan post-test. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa para remaja belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang zat-zat berbahaya yang terkandung dalam rokok serta dampaknya bagi kesehatan mereka. Hal ini ditandai dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 55. Setelah materi diberikan dan dilanjutkan dengan post-test, nilai rata-rata meningkat menjadi 95. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok. Diharapkan bahwa dengan meningkatnya pengetahuan remaja, terjadi perubahan perilaku yang positif dan diikuti dengan penerapan pola hidup yang sehat (PHBS).

Kata Kunci: *bahaya merokok, kesehatan remaja, phbs*

THE IMPACT OF SMOKING ON ADOLESCENT HEALTH

Deviarbi Sakke Tira¹, Sigit Purnawan², Yuliana Radja Riwu³

Faculty of Public Health, University of Nusa Cendana^{1,2,3}

*Correspondence e-mail: deviarbi.tira@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

The habit of smoking can endanger one's health because cigarettes contain nicotine and 4000 types of harmful chemicals that are deadly. One way to prevent smoking is through better and targeted education. Adolescence is a turbulent age and tends to obey their will and thus leads them to make wrong decisions, including the decision to smoke. Therefore, those in their teenage years are considered as appropriate targets for education related to smoking.

This community service was carried out by providing socialisation to adolescents, namely students at SMP Negeri 20 Kupang City; with the aim of increasing adolescents' knowledge about the dangers of smoking so as to build their awareness not to smoke or avoid smoking, and implement healthy lifestyle habits. In addition, the community service activities were also carried out in the form of leaflet distribution to students so that they could visually understand the dangers of smoking. The service activity began with a pre-test, the presentation of material, the distribution of leaflets, then ended with a post-test.

The results of this activity showed that the teenagers did not have sufficient knowledge about the harmful substances contained in cigarettes and their impact on their health. This is indicated by the average pre-test score of 55. After the materials were given and followed by a post-test, the average score increased to 95. This shows that this activity was successful in increasing adolescents' knowledge about smoking. It is expected that with the increased knowledge of adolescents, there will be positive behavioural changes and followed by the implementation of a healthy lifestyle

Keywords: *dangers of smoking, adolescent health, clean and healthy lifestyle*

PENDAHULUAN

Rokok adalah penyebab kematian dini yang bisa dicegah. Sudah banyak terbukti dari penelitian bahwa racun dalam rokok dapat membahayakan kesehatan seseorang (Cahyono, 2008). Menurut Partodiharjo (2006) rokok mengandung zat psikoaktif bernama nikotin dan 4000 zat kimia yang berbahaya, yaitu 20 macam diantaranya adalah *toksik* atau zat racun yang mematikan.

Kebiasaan merokok sampai sekarang ini masih menjadi masalah serius di Indonesia. Meskipun sebagian orang mungkin mengetahui bahwa merokok dapat membahayakan kesehatan, tetapi fakta menunjukkan bahwa sebagian besar orang masih memilih untuk merokok. Remaja, yakni mereka yang berada pada rentang umur 13-19 tahun, kelompok usia yang rentan dengan kompleksitas masalahnya (1), juga termasuk dalam kelompok penikmat rokok (2). Prevalensi remaja perokok aktif di Indonesia menurut Laporan Badan Pusat Statistik Republik Indonesia tercatat sebesar 18,8% pada tahun 2109 dan meningkat menjadi 22,04% pada tahun 2022; (3).

Salah satu faktor penyebab meningkatnya angka prevalensi ini adalah minimnya pengetahuan remaja mengenai nikotin dalam rokok dan bahayanya. Selain nikotin, terdapat sekitar 4000 jenis zat kimia berbahaya mematikan yang terkandung dalam rokok (4), yang memiliki dampak serius terhadap kesehatan atau yang dapat mengakibatkan munculnya penyakit kronis, seperti penyakit jantung, paru kronis (5), stroke, kanker, dan lainnya (3), (6).

Godaan untuk merokok pada remaja dihubungkan dengan keadaan afektif dan gejala putus nikotin (Soetjningsih, 2004). Menurut Tomkins dan Demos (1995) ada tiga tipe perilaku merokok yang mempengaruhi perilaku merokok seseorang, yaitu perokok pengaruh positif, perokok pengaruh negatif dan perokok adiktif. Metode terapi yang dipilih untuk tiga tipe ini berbeda.

Risiko terpapar penyakit akibat rokok tidak hanya terjadi pada perokok aktif, namun juga pada perokok pasif (*second-hand smoke*). Data yang dilansir dari 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 (3), walaupun upaya untuk menanggulangi bahaya merokok telah banyak dilakukan misalnya penetapan kawasan tanpa rokok (7). Memperhatikan kondisi tersebut, kami berpendapat bahwa salah satu cara untuk dapat mencegah kebiasaan merokok adalah melalui edukasi dini yang lebih baik dan tepat sasaran. Oleh karena itu, anak-anak sekolah pada rentang usia 13-15 tahun dinilai merupakan kelompok yang tepat untuk dijadikan sasaran edukasi; dalam hal ini kegiatan pengabdian kami lakukan pada siswa-siswi SMP Negeri 20 Kota Kupang.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok sehingga membangun kesadaran mereka untuk tidak merokok atau menghindari kebiasaan merokok, dan menerapkan kebiasaan pola hidup sehat.

METODE PENGABDIAN

Secara umum, metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terbagi atas dua bagian utama, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Untuk bagian persiapan, kami lebih fokuskan pada pendekatan ke pihak mitra, dalam hal ini pihak sekolah untuk mengidentifikasi masalah, persiapan materi yang akan disampaikan dan persiapan logistik untuk mendukung lancarnya kegiatan pengabdian. Pendekatan ke sekolah dilakukan melalui komunikasi baik secara lisan maupun tertulis untuk membangun koordinasi yang lebih baik sehingga pada tahap pelaksanaan, kegiatan dapat berlangsung dengan baik pula.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian, kami berbagi peran sehingga semua anggota dan mitra terlibat aktif selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Mitra mengambil peran untuk mengumpulkan siswa-siswinya tepat waktu dan memberikan arahan singkat dan gambaran umum terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dan manfaatnya bagi kesehatan fisik siswa-siswi yang dijadikan kelompok sasaran. Menariknya, peran mitra berjalan sangat efektif sehingga jumlah peserta mencapai lebih kurang 100 orang dari target awal sebanyak 40 orang. Hal ini terjadi karena pelatihan berlangsung di ruang terbuka sehingga siswa-siswi yang kebetulan lewat melihat dan merasa tertarik dengan teknik penyuluhan, tayangan slide dan leaflet yang menarik, kemudian memutuskan untuk ikut bergabung dalam kegiatan ini.

Kegiatan penyuluhan disampaikan langsung oleh satu orang dosen, dibantu dengan beberapa orang mahasiswa; sementara dua orang dosen lainnya berada di tengah-tengah peserta untuk duduk dengan tenang dan menyimak dengan baik materi yang disampaikan, sehingga menjadi teladan yang baik bagi para peserta. Selain itu, kehadiran mereka di tengah-tengah peserta selama penyuluhan berlangsung adalah untuk memperhatikan dan mengarahkan siswa-siswi sehingga mereka tetap fokus pada materi yang disampaikan dan berinteraksi dengan pemateri melalui kegiatan tanya jawab.

Materi yang disampaikan tetap berfokus pada dampak merokok terhadap kesehatan remaja. Pertama-tama, pemateri memberikan pre-test kepada seluruh peserta untuk mengukur pengetahuan awal mereka. Pemateri kemudian menjelaskan tentang apa itu rokok dan jenis-jenisnya, kemudian menampilkan fakta perokok di Indonesia. Dalam memberikan materi juga dijelaskan apa saja kandungan zat racun yang ada dalam rokok dan berapa banyak jenis senyawa kimia, zat berbahaya maupun zat yang menyebabkan kanker (karsinogenik).

Selanjutnya menjelaskan dampak rokok yang dapat menimbulkan masalah kesehatan pada manusia, khususnya pada saluran pernafasan, jantung dan pembuluh darah, serta dampak pada organ lainnya. Materi berikutnya adalah demonstrasi tentang efek asap rokok bagi paru-paru. Demonstrasi diperagakan oleh tim pelaksana yaitu

mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat FKM Undana. Sebelum materi terakhir diberikan, pemateri memberikan tips-tips menghindari pengaruh untuk merokok dan bagi yang sudah terlanjur merokok bagaimana upaya untuk berhenti merokok, dan dilanjutkan dengan sesi diskusi. Penyampaian materi diakhiri dengan post-test untuk mengukur pengetahuan peserta atas materi yang diberikan, sehingga dapat diukur perbedaan tingkat pengetahuan peserta setelah materi diberikan dibandingkan dengan pengetahuan sebelum materi disampaikan.

Tim pelaksana pengabdian juga menyiapkan banner yang bisa dipajang di sekolah dalam bentuk gambar mengenai dampak rokok pada organ tubuh manusia yang aktif merokok maupun mereka yang terpapar asap rokok (perokok pasif). Selain itu, tim pelaksana juga membagikan leaflet yang berisi ringkasan materi penyuluhan dan gambar-gambar berukuran kecil mengenai dampak rokok pada organ tubuh manusia yang merokok dan yang terpapar asap rokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini terlihat dari 2 indikator. Indikator pertama adalah meningkatnya pengetahuan remaja peserta kegiatan terkait materi yang disampaikan. Materi difokuskan pada rokok dan jenis-jenisnya, kandungan zat kimia dalam rokok, jenis-jenis penyakit yang timbul akibat rokok, tips-tips menghindari pengaruh untuk merokok, dan bagi yang sudah terlanjur merokok materi difokuskan pada bagaimana upaya untuk berhenti merokok. Indikator keberhasilan untuk bagian ini diukur dengan pelaksanaan kegiatan pre-test dan post-test. Dari pre-test, nilai rata-rata yang diperoleh peserta sebesar 55, dan nilai rata-rata post-test sebesar 95. Hal ini menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan remaja terkait bahaya merokok.



Gambar 1. Peserta Penyuluhan

Indikator kedua untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini adalah timbulnya kesadaran remaja akan bahaya rokok. Untuk sampai tahap ini, dibutuhkan proses yang panjang dalam waktu yang lama. Untuk membangun kesadaran ini, tim pelaksana kegiatan pengabdian dibantu dengan beberapa orang mahasiswa FKM Undana demonstrasi yang memperagakan efek asap rokok bagi paru-paru. Menariknya, para peserta tampak sangat antusias saat materi disampaikan; dan bahkan pada saat sesi demonstrasi berlangsung, ada beberapa peserta yang secara spontan mengungkapkan “ternyata betul ya, efek asap rokok itu sangat berbahaya bagi kesehatan paru-paru kita”. Materi demonstrasi dapat dilihat pada link : <https://youtu.be/F5Ux2FmvDe8?feature=shared>.



Gambar 2. Penyerahan media informasi secara simbolis

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan berhasil dengan baik pula. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja terkait bahaya merokok yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata post-test sebesar 40 dibandingkan dengan nilai pre-test. Kesadaran remaja meningkat, tampak dari adanya ungkapan beberapa orang peserta yang mengatakan bahwa “ternyata betul ya, efek asap rokok itu sangat berbahaya bagi kesehatan paru-paru kita,” saat mereka menyaksikan peragaan yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini.

Kesadaran remaja dalam jangka panjang mungkin masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, misalnya dengan melakukan pengamatan dan/ atau tanya jawab dengan ke-40 orang peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini untuk mengetahui apakah terjadi perubahan pola perilaku mereka misalnya apakah mereka menghindari asap rokok (bagi perokok pasif) dan/ atau sudah berhenti dari kebiasaan merokok (bagi perokok aktif).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini. Pertama-tama kepada Dekan FKM Undana yang telah dengan tulus ikhlas dan penuh perhatian memfasilitasi kami dalam mempersiapkan, melaksanakan pengabdian ini hingga publikasinya. Kami juga berterima kasih kepada Kepala SMP Negeri 20 Kota Kupang dan para guru yang telah berjasa mengumpulkan dan mengarahkan siswa-siswinya untuk hadir sebagai peserta dalam kegiatan ini, Akhirnya kami juga berterimakasih kepada para siswa siswa yang telah bersedia untuk hadir dan aktif mengikuti kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soetjiningsih. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto; 2004.
2. Wong DL. Keperawatan Pediatrik. Jakarta: EGC; 2009.
3. Eunice Margarini. HCD-in Aja Remaja Biar Berhenti Merokok [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023. Available from: [https://ayosehat.kemkes.go.id/hcd-in-aja-remaja-biar-berhenti-merokok#:~:text=Prevalensi remaja perokok aktif di,%25 \(BPS%2C 2022\).](https://ayosehat.kemkes.go.id/hcd-in-aja-remaja-biar-berhenti-merokok#:~:text=Prevalensi remaja perokok aktif di,%25 (BPS%2C 2022).)
4. Partodiharjo. Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya. Jakarta: Esensi; 2006.
5. Soemantri I. Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Klien Sistem Pernapasan. Jakarta: PT. Salemba Medikal; 2009.
6. Aditama TY. Rokok dan Kesehatan. Jakarta: UI Press; 1996.
7. Farida N. Kebiasaan untuk Tetap Sehat. Jakarta: Grasindo; 2009.