



**PENKES AKAN DAMPAK BAHAYA MEROKOK GUNA
MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA
DIKEPULAUAN GALANG**

Isna Aglusi Badri¹, Asfri Sri Rahmadeni^{2*}, Nahrul Hayat³

^{1,2,3}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Institut Kesehatan Mitra Bunda

***aniasfri@gmail.com**

ABSTRAK

Merokok merupakan salah satu perilaku yang banyak menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan baik diri sendiri maupun orang lain. Peningkatan angka kejadian merokok meningkat dari tahun ke tahun terutama juga terjadi pada remaja, ini dikarenakan kurangnya pengetahuan akan bahaya merokok serta penaruh lingkungan yang memberikan dampak besar kepada remaja yang sedang mengalami masa transisi. Pengabmas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja akan bahaya merokok terhadap kesehatan diri maupun lingkungan. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Januari 2020 di kepulauan Galang dengan 35 remaja. Hasil dari pengebmas didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja sebelum dilakukan kegiatan dan sesudah kegiatan dilihat dari hasil pretest pengetahuan baik 29% remaja dan hasil posttest pengetahuan baik 69%. Pengabmas ini diharapkan masyarakat terutama orang tua dapat lebih memberikan contoh yang baik terhadap anak-anak agar berperilaku hidup sehat serta tenaga kesehatan juga selalu sering memberikan edukasi kesehatan yang terjadwal terhadap remaja khususnya.

Kata Kunci: : Merokok, Remaja, Kesehatan

ABSTRACT

Smoking is one of the behaviors that cause a lot of harm to the health of both oneself and others. Increased smoking rate increased from year to year especially in adolescents, this is due to a lack of knowledge of smoking hazards and environmental influences that have a big impact on the youth who are experiencing the transition period. This dedication aims to increase the youth's knowledge of smoking hazards to self-health and the environment. This activity was conducted in January 2020 in the Galang archipelago with 35 teenagers. The results of Pengebmas gained an increase in the knowledge and understanding of adolescents before the activities and after the activity seen from the results of knowledge pretests both 29% of adolescents and the results of the post-test knowledge of good 69%. This is expected that the community, especially parents, can provide a good example of children to behave in a healthy life, as well as health workers are sought to provide more frequent health education to adolescents in particular.

Keywords: *Smoking, Teen, Health*



PENDAHULUAN

Sehat merupakan suatu keadaan yang sangat diimpikan oleh setiap orang, baik sehat fisik, mental dan sehat sosial. Sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat (kekeanisaputri, 2014).

Banyak sekali masalah kesehatan yang terjadi saat sekarang ini baik itu penyakit menular atau tidak. Hal ini dikarenakan banyaknya orang yang tidak paham akan pola dan gaya hidup yang sehat sehingga dapat berakibat fatal terhadap diri sendiri. Salah satu gaya hidup yang sangat mempengaruhi kesehatan banyak orang adalah merokok. Dalam rokok banyak kandungan zat yang berbahaya baik bagi diri sendiri maupun orang-orang di sekitarnya yang terpapar dengan asap rokoknya (Fajar, 2011)

Menurut *World Health Organization* (WHO), tembakau membunuh lebih dari 5 juta orang per tahun dan diproyeksikan akan membunuh 10 juta orang sampai tahun 2020, dari jumlah itu 70% korban berasal dari negara berkembang yang didominasi oleh kaum laki-laki sebesar 700 juta terutama di Asia. Perokok dunia diperkirakan 1,1 miliar berumur 15 tahun ke atas yaitu sepertiga dari total penduduk dunia. Indonesia menduduki peringkat ke-5 dalam konsumsi rokok di dunia setelah China, Amerika Serikat, Jepang dan Rusia (Tarwoto, dkk, 2010).

Rata-rata perilaku merokok di Indonesia saat ini sebesar (29,3%). Proporsi perokok terbanyak terdapat di Kepulauan Riau dengan jumlah perokok setiap hari (27,2%) dan kadang-kadang merokok sebesar (3,5%). Proporsi merokok penduduk umur 15 tahun ke atas cenderung meningkat, dari tahun 2007 sebesar (34,2%) meningkat menjadi (36,3%) di tahun 2013. Sedangkan untuk Jawa Tengah proporsi perokok usia di atas 10 tahun yang merokok setiap hari

sebesar (22,9%) dan perokok kadang-kadang sebesar (5,3%), dengan jumlah batang yang dihisap dalam sehari pada saat ini sebesar (10,7%) (Departemen Kesehatan RI, 2013).

Masa remaja sangat rawan oleh pengaruh – pengaruh negative salah satunya adalah merokok. Remaja sekarang kerap kali sulit terlepas dari perilaku merokok yang dapat disebabkan dari berbagai macam faktor, baik itu faktor psikososial maupun faktor lingkungan. Fakta yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa kebiasaan menjadi trend. Bahkan terjadi kecenderungan usia mulai merokok yang semakin muda (Pratiwi, 2008).

Menurut Wils, Resko, AINETTE & MENDOZA (dalam Silalahi dan Eko, 2010) Faktor psikososial yang berhubungan dengan perilaku merokok di usia remaja antara lain stress dan efek negatif, teman sebaya, proses *coping* dan keluarga. Lingkungan sosial berpengaruh dalam membentuk sikap, keyakinan (*belief*) dan intensitas merokok. Remaja memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk merokok jika orangtua dan teman – teman mereka merokok. Menurut model pengaruh sosial, perilaku merokok oleh orangtua dan teman sebaya merupakan faktor risiko yang terjadi melalui *modeling* atau pengaruh secara langsung.

Merokok tidak hanya berbahaya bagi perokok tetapi juga bagi orang-orang disekitar perokok dan lingkungan. Perokok pasif memiliki kecenderungan yang lebih besar mengalami gangguan jantung karena menghirup tar dan nikotin 2 kali lebih banyak, karbonmonoksida 5 kali lebih banyak dan ammonia 50 kali lebih banyak. Polusi lingkungan yang menyebabkan kematian terbesar adalah karena asap rokok dan dikategorikan sebagai penyebab paling dominan dalam polusi ruangan tertutup karena memberikan polutan berupa gas dan logam-logam berat. Gangguan akut dari



polusi ruangan akibat rokok adalah bau yang kurang menyenangkan pada pakaian serta menyebabkan iritasi mata, hidung, dan tenggorokan. Bagi penderita asma, polusi ruangan akan menstimulasi kambuhnya penyakit asma (Sitepoe, 2000).

Dampak merokok merokok sangat banyak sekali, tidak hanya membahayakan diri sendiri namun juga terhadap orang yang tidak merokok yang berada dilingkungan sekitarnya. Maka diharapkan dengan adanya pengmas ini dapat menambah pengetahuan para remaja akan banyaknya dampak dan bahaya dari merokok bagi diri dan lingkungan sekitar.

METODE

Pengabdian ini menggunakan metode audiovisual, guna untuk memudahkan remaja untuk menangkap apa yang disampaikan. Sasaran dari kegiatan ini semua remaja yang berada di kepulauan galang, dima terdiri dari SMP dan SMA atau yang berumur 12-18 tahun terdiri dari laki-laki dan perempuan berjumlah 35 orang. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 26 Januari 2020 yang dimulai dari jam 09.00- selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabmas yang dilakukan di kepulauan galang, adapun hasil yang

Sebelum kegiatan ini dimulai pada hari-hari sebelumnya telah adanya tahap persiapan dimana pengabdian telah menyiapkan materi dan berkoordinasi dengan penanggung jawab wilayah tersebut. Pada tahap pelaksanaannya dimana sebelum memasuki materi dilakukan terlebih dahulu *pretest* untuk mengetahui pengetahuan remaja akan bahayanya merokok. Dalam hal ini meski ada anak SD yang ingin ikut kami mengijinkannya karna tidak menutup kemungkinan anak SD juga terpengaruh akan lingkungan untuk merokok.

Pretest yang diberikan ada beberapa pernyataan yang akan menyatakan tidak paham, cukup paham, paham dan sangat paham. Kemudian materi diberikan dengan semarik mungkin oleh penyaji adannya poser *leaflet* serta diskusi dan Tanya jawab terhadap peserta. Tahap akhir sebelum dilakukan penutupan pengabdian ingin mengetahui pemahaman remaja terhadap apa yang telah disampaikan dengan adanya *posttes*, dimana isi pernyataan sama dengan *pretest* dan sesuai dengan materi yang disampaikan.

didapat sebelum dan sesudah materi disampaikan

Tabel 1 Hasil Kuesioner Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

No	Hasil	Sebelum	Sesudah
1	Baik ≥ 80	10(29%)	24(69%)
2	Kurang < 80	25(71%)	11(31%)
Total		35	35

Hasil pengabdian masyarakat ini diukur dengan melihat pemahaman /pengetahuan remaja tentang merokok. Hasil pengabmas yang dilakukan dimana sebelum hasil test sebelum penyuluhan

meunjukkan pemahaman remaja kurang 71% dan setelah penyuluhan pemahaman remaja meningkat dengan nilai ≥ 80 meningkat menjadi 23 orang (69%).



Hasil dari pengabmas menunjukkan bahwa pentingnya untuk memberikan penkes kepada remaja agar mereka dapat mengetahui bagaimana cara berperilaku hidup sehat. Hal ini dapat dilihat dari ada peningkatan pemahaman/pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Smedley dan Syme 2000 menyatakan dari beberapa ahli merekomendasikan bahwa perlunya melaksanakan penkes dan pendidikan kesehatan itu kepada semua aspek, baik individu, keluarga dan masyarakat karena mereka saling mempengaruhi perilaku seseorang (Kompasiana.com).

Pemberian penyuluhan kesehatan pada remaja dapat dilakukan dengan pemberian materi, video, poster dan leaflet yang menarik dapat meningkatkan minat remaja. Hal ini terlihat dari antusiasnya remaja untuk mengikuti pengabmas dan banyaknya pertanyaan yang diberikan sehingga membuat mereka paham akan materi yang disampaikan tentang bahaya merokok, dimana hasil sebelumnya 37,5% tidak paham setelah materi meningkat remaja yang paham 41% dan sangat paham 31% (Sukohar dkk., 2017).

Begitu sangat banyaknya bahaya merokok terhadap diri sendiri maupun terhadap orang yang berada disekitarnya yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. Oleh sebab itu diperlukan pencegahan yang dini dari pada melakukan pengobatan yaitu dengan menyadarkan dan merubah perilaku masyarakat tentang merokok. Maka dengan demikian penyuluhan dan penkes sangat mempengaruhi pengetahuan masyarakat menjadi lebih baik.

SIMPULAN

Pengabmas yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hasil pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan lebih baik dari 25 Remaja tidak baik menjadi 24 remaja yang memiliki pemahaman yang baik setelah penyuluhan. penyuluhan dan penkes mengenai kesehatan ini terutama terhadap remaja harus lebih sering dilakukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan remaja terutama dipulau galang agar dapat berperilaku hidup yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar, laporan nasional 2013. (t.t.).
- Fajar, R. (2011). *Bahaya merokok*. Pt balai pustaka (persero).
- Kekeanisaputri. (2014, maret 24). Definisi sehat menurut who (world health organization). *Kekeanisaputri*. <https://kekeanisa20091995.wordpress.com/2014/03/24/definisi-sehat-menurut-who-world-health-organization/>
- Kompasiana.com. *Pentingnya pendidikan kesehatan untuk perilaku yang lebih baik*. Kompasiana. Diambil 15 april 2020, dari <https://www.kompasiana.com/yusky margaretha/5a22934d543f873cb2252552/pentingnya-pendidikan-kesehatan-untuk-perilaku-yang-lebih-baik>
- Sukohar, a., setiawan, g., & morfi, c. W. (2017). Pendidikan kesehatan tentang bahaya rokok pada siswa sekolah menengah pertama negeri 22 bandar lampung. *Jpm (jurnal pengabdian masyarakat) ruwa jurai*, 3(1), 6–11.