

Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Bahaya Merokok pada Remaja

Julaecha

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim; Jl.Prof M Yamin, SH.20 Kota Jambi

e-mail co Author: echa.mamee@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang rentan bagi seseorang untuk terlibat dalam perilaku menyimpang seperti merokok. Hal ini erat kaitanya dengan belum matangnya mental seorang remaja sehingga masih sering gagal untuk mempertimbangkan dampak dari perilakunya sendiri, namun perilaku ini masih sulit untuk dihilangkan. Prevalensi perokok pada remaja usia 10-18 tahun mengalami peningkatan pada tahun 2013 yaitu sebesar 7.20% dan pada Tahun 2018 sebesar 9.10%. Prevalensi perokok usia >15 Tahun yaitu sebesar 62.9% pada laki-laki dan sebesar 5.8% pada perempuan. Perlu adanya upaya promotif dan preventif perilaku hidup sehat dan bersih bagi remaja. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok melalui edukasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat melalui beberapa tahap yaitu pre test untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang bahaya merokok, dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang: kandungan dalam rokok, bahaya merokok, dan dampak jangka panjang akibat merokok, selanjutnya post test. Kegiatan ini dilaksanakan di SMKN 4 Kota Jambi diikuti oleh 33 peserta dan 1 guru walikelas, kegiatan berlangsung selama 120 menit. Hasil kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik, terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok sebelum dan sesudah diberikan intervensi (53.78 vs 82.42). Saran pemberian edukasi secara kontinyu baik di dalam kelas maupun di pasang famlet bahaya merokok sebagai pengingat siswa dan siswi akan bahaya merokok.

Kata Kunci : Remaja, Bahaya merokok.

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, namun perilaku ini masih sulit untuk dihilangkan. Tingkat konsumsi rokok di Indonesia justru menunjukkan angka yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara lain di Asia tenggara. *World Health Organization (WHO)* mencatat saat ini 36% penduduk Indonesia merokok, atau lebih dari 60 juta orang. WHO juga memperkirakan jumlah perokok di Indonesia tahun 2025 akan meningkat menjadi 90 juta orang, atau 45% dari jumlah populasi.(Kementerian kesehatan RI, 2022)

Indonesia merupakan nomor urut ke-2 konsumen rokok terbesar di dunia, sedangkan di ASEAN Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok terbanyak yaitu 65.19 juta orang, angka tersebut setara dengan 34% dari total

penduduk Indonesia (Southeast Asia Tobacco Control Alliance, 2016). Prevalensi perokok pada remaja usia 10-18 tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2013 yaitu sebesar 7.20% dan pada Tahun 2018 sebesar 9.10%. Prevalensi perokok usia >15 Tahun yaitu sebesar 62.9% pada laki-laki dan sebesar 5.8% pada perempuan.(Kemenkes RI, 2018)

Proporsi perilaku kebiasaan merokok pada usia ≥ 10 tahun di Provinsi Jambi sebesar 25.88% sedangkan di Kota Jambi proporsi merokok saat ini pada usia ≥ 10 tahun sebesar 21.70%, proporsi perilaku merokok pertama kali di Kota Jambi pada usia 10-14 tahun sebesar 4.01% usia 15-19 tahun sebesar 45.18%. usia 20-24 tahun sebesar 33.07%, usia 25-29 tahun sebesar 10.13% dan usia ≥ 30 tahun sebesar 7.61% (Kemenkes RI, 2018). Proporsi Merokok pada Penduduk Umur ≥ 10 Tahun di Indonesia dengan perilaku merokok setiap hari sebesar 24,3% dan merokok kadang-kadang sebesar 4,6%.di Provinsi Jambi Jumlah perokok setiap hari 21,5% dan kadang- kadang merokok sebesar (3,8%). Proporsi merokok pada usia remaja cukup tinggi yaitu usia 10-14 tahun yang perokok setiap hari sebesar 0,7% dan perokok kadang-kadang sebesar 1,4% sedangkan pada usia 15-19 tahun yang perokok setiap hari sebesar 12,7% dan perokok kadang- kadang sebesar 6,9% (Kemenkes RI, 2013)

Jumlah perokok pada laki- laki usia 10-14 tahun sebanyak 535 orang, usia 15-18 tahun sebanyak 1.198 orang dan pada remaja perempuan usia 10-14 tahun sebanyak 20 orang dan usia 15-18 tahun sebanyak 68 orang. Dari 20 Puskesmas di Kota Jambi, jumlah remaja merokok tertinggi terdapat pada Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi antara lain remaja laki-laki usia 10-14 tahun sebanyak 221 orang dan usia 15-18 tahun sebanyak 532 orang. SMK 4 Kota Jambi merupakan salah satu SMK yang berada di wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu dan memiliki jumlah siswi dan siswa terbanyak.

Dampak jangka panjang konsumsi rokok merupakan salah satu faktor resiko utama terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, stroke, kanker, penyakit paru kronik dan diabetes militus yang merupakan penyebab kematian utama di dunia, termasuk Indonesia. Data hasil survei global pengguna tembakau pada usia dewasa yang dilaksanakan pada tahun 2011 dan diulang pada tahun 2021 terjadi peningkatan jumlah perokok sebanyak 8.8 Juta orang yaitu dari 60.3 juta pada tahun 2011 menjadi 69.1 juta perokok pada tahun 2021. Data perokok di Indoensia Provinsi Jambi menduduki peringkat ke-3 dari 34 provinsi yang berada di Indonesia dimana pada tahun 2020 presentase merokok pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebesar 28.06% dan pada tahun 2021 mengalami penurunan menjadi 27.47% artinya turun sebesar 0,54%. Presentase merokok pada penduduk Usia ≤ 18 Tahun, menurut jenis kelamin pada tahun 2021 sebesar 7.14 % dan perempuan 0.09%. Perokok remaja harus terus di evaluasi agar prevalensi perokok remaja bisa ditarunkan. ini merupakan tantangan bagi kita semua untuk melakukan upaya-upaya penghentian merokok. (Kementerian kesehatan RI, 2022)

Perilaku merokok yang dinilai merugikan telah beralih menjadi perilaku yang menyenangkan dan menjadi aktifitas yang bersifat obsesif. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah faktor sosial, lingkungan, budaya, sosial

dan personal. (Aula, 2010) didukung oleh penelitian Yohana Kalalinggi dkk tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja di Kelurahan pakuan Baru, menyatakan bahwa 48.3% akibat pengaruh orang tua yang kurang baik, 42.5% pengaruh teman sebaya, 33.3% karena terpapar iklan. (Kalalinggi et al., 2021). sejalan dengan hasil penelitian Ati Siti Rochayati (2015) menyimpulkan bahwa faktor paling dominan mempengaruhi kebiasaan merokok pada remaja adalah pengetahuan remaja tentang merokok.(Rochayati & Hidayat, 2015)

Upaya yang dilakukan pemerintah saat ini sejalan dengan pengendalian tembakau dari WHO, di Indonesia yaitu menerapkan Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) sebagai strategi intervensi utama pengendalian rokok. Kebijakan ini diatur dalam Peraturan Bersama Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri, tentang Pedoman pelaksanaan asap rokok (Kemenkes RI, 2013). Sasaran ke 3 SDGs yakni penurunan sepertiga kematian dini akibat penyakit tidak menular pada 2030 dimana konsumsi rokok menjadi faktor risiko utama kematian dini, maka kebijakan pengendalian tembakau sangat diperlukan, mengingat selain merusak kesehatan meluasnya penghisap rokok terutama di kalangan siswa dan remaja berdampak negatif bagi pencapaian pembangunan berkelanjutan (SDGs) 2030.(Kemendikbud, 2018)

Berdasarkan fenomena diatas perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengurangi perilaku merokok khususnya pada remaja, yaitu dengan memberikan edukasi bahaya merokok. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menisntesis gagasan kreatif dengan memberikan edukasi bahaya merokok sebagai upaya promotif dan preventif atasi adiksi merokok pada remaja

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui beberapa tahap, pertama melakukan identifikasi masalah, mengurus administrasi dengan mitra, menentukan prioritas masalah dan menentukan solusi atasi masalah dengan pemberian edukasi tentang kandungan dalam rokok dan bahaya merokok baik jangka pendek maupun dampak jangka panjang mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk edukasi, menentukan jadwal kegiatan bersama mitra, tahap selanjutnya yaitu memberikan *pretest* tentang pengetahuan bahaya merokok, dilanjutkan dengan memberikan edukasi tentang: kandungan dalam rokok, dampak merokok (aktif dan pasif), prevalensi pengguna rokok, dilanjutkan dengan diskusi, peserta dapat menjawab semua pertanyaan dengan benar. Tahap terakhir yaitu *posttest*. Kegiatan ini dihadiri oleh 33 siswa dan siswi dan 1 guru walikelas. Media yang digunakan adalah *power point* dan *Leaflet*. Kegiatan berlangsung selama 120 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMKN 4 Kota Jambi, dihadiri 33 peserta siswa dan sisiwi, setelah diberikan intervensi dengan memberikan edukasi tentang kandungan dalam rokok, dampak merokok dan

Prevalensi penggunaan rokok di Indonesia, terdapat peningkatan pengetahuan siswa dan siswi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berikut hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	39.39
Perempuan	20	60.60
Umur		
Remaja Awal	0	0
Remaja Tengah (15-18 Th)	33	100
Remaja Akhir	0	0
Merokok		
Ya	3	9.09
Tidak	30	90.90

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (60.60%) dan semua peserta berusia pada tahap remaja tengah (15-18 Th), terdapat 3 orang siswa (9.09) yang merokok. Merokok merupakan kegiatan yang sering kita jumpai pada remaja, meskipun sebagian besar remaja mengetahui bahaya merokok namun tetap dilakukan dengan alasan menghilangkan suntuk dan rokok bikin rileks. Sejalan dengan hasil penelitian Samrotul Fikriyah menyatakan bahwa ada pengaruh faktor psikolog terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. (Fikriyah & Febrijanto, 2012)

Tabel 2. Pengetahuan tentang bahaya merokok sebelum dan sesudah pemberian edukasi

Pengetahuan	Rata-Rata	Peningkatan
Pre test	53.78	28.63
Post test	82.42	

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi 53.78 dan setelah diberi edukasi nilai rata-rata yaitu 82.42. artinya terdapat peningkatan sebesar 28.63. Pendidikan kesehatan adalah segala upaya yang direncanakan dalam mempengaruhi orang lain dalam menyadarkan atau merubah sikapnya dibidang kesehatan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan penelitian Nuradita tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan bahaya rokok pada remaja di SMNPN 3 Kendal. Menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja akan bahaya merokok.(Nuradita & Mariyam, 2013) didukung dengan penelitian Indah Riski menyatakan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang bahaya merokok.(Nugroho, 2017)

Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan metode dan media yang berbeda-beda untuk mempermudah penyampaian pesan kepada responden. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan media *leaflet* dan *power point* hal ini dapat

membantu meningkatkan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi hal ini dikarenakan pada media *leaflet* menampilkan gambar- gambar yang menarik, lebih lengkap, lebih praktis dan mudah untuk dipelajari.(Notoatmodjo Soekidjo, 2012)

Dampak-dampak negatif yang ditimbulkan dari merokok tidak membuat perokok menghilangkan perilaku merokok.Kandungan rokok membuat seseorang tidak mudah berhenti merokok karena faktor adiksi pada nikotin dan faktor psikologis yang merasakan adanya kehilangan suatu kegiatan tertentu jika berhenti merokok. Sejalan dengan hasil penelitian Azizah tentang Hubungan tingkat pengetahuan dampak merokok terhadap kesehatan Rongga mulut dengan tingkat motivasi berhenti merokok menyatakan bahwa kecanduan merokok membuat seorang perokok sulit untuk meninggalkan kebiasaan merokok. Semakin awal seseorang merokok maka semakin sulit pula seorang tersebut untuk berhenti merokok.(Aziizah et al., 2019)

Pada pengabdian keada masyarakat ini masih terdapat 9.09% siswa yang merokok dengan alasan menghilangkan suntuk dan diawali dengan mencoba mengikuti temen yang merokok. Hal ini sesuai dengan teori tentang aspek perkembangan remaja yaitu menetapkan kebebasan dan otonomi membentuk identitas diri, penyesuaian perubahan psikologi. Secara teori faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kecanduan merokok adalah nikotin yang membuat relaksasi atau ketenangan serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Sejalan dengan penelitian Nela Sulung tahun 2021 Menyatakan bahwa peningkatan jumlah perokok remaja dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya kontribusi pencitraan iklan promosi rokok yang setiap hari dilihat oleh remaja seakan orang yang merokok adalah orang yang sukses dan tangguh dalam menghadapi rintangan. (Sulung, 2021)

Remaja dengan pengetahuan tinggi menjadi perokok berat terjadi karena faktor diri atau kepribadian serta banyak dan mudahnya untuk mendapatkan rokok di sekitar lingkungan. Perilaku merokok selain disebabkan oleh faktor lingkungan juga oleh faktor diri atau kepribadian. Faktor dalam diri remaja dapat dilihat dari kajian perkembangan remaja. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indera pendengaran dan penglihatan.(Notoatmodjo Soekidjo, 2012)

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok setelah diberikan edukasi kandungan rokok. bahaya merokok, dampak jangka panjang akibat merokok

SARAN

Diharapkan bagi pihak sekolah lebih meningkatkan penguatan program dan tim pembina UKS dan PIK KR serta pembentukan teman sebay, dan bekerjasama dengan Puskesmas agar secara rutin memberikan edukasi kepada siswa dan siswi SMK terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat serta kesehatan reproduksi remaja, mengingat remaja adalah generasi penerus bangsa

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim Jambi yang telah memberikan dana pengadian kepada masyarakat dan kepada Kepala Sekolah SMKN 4 Kota Jambi beserta staf yang telah memfasilitasi kegiatan ini serta siswa dan siswi yang sudah meluangkan waktu mengikuti pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aula. (2010). *Stop Merokok*. Gara Ilmu.
- Aziizah, K. N., Setiawan, I., & Lelyana, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dampak Rokok Terhadap Kesehatan Rongga Mulut dengan Tingkat Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. *SONDE (Sound of Dentistry)*, 3(1), 16–21. <https://doi.org/10.28932/sod.v3i1.1774>
- Fikriyah, & Febrijanto. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Mahasiswa Laki-laki di Asrama Putra. *Jurnal STIKES*, 5(1), 1–16.
- Kalalinggi, Y., Wuni, C., & Tinggi Ilmu Kesehatan Harapa Ibu Jambi, S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Remaja di Kelurahan Pakuan Baru. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 2615–109.
- Kemendikbud. (2018). *Rokok Hambat Capaian SDGs 2030*. Kemendikbud RI.
- Kemenkes RI. (2013). *Bahaya Merokok bagi Kesehatan*. Kemetrian Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kemetrian Kesehatan.
- Kementerian kesehatan RI. (2022). *Temuan Survei GATS:Perokok Dewasa di Indonesia Naik 10 Tahun terakhir*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>
- Notoatmodjo Soekidjo. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, R. S. (2017). perilaku merokok remaja (Perilaku Merokok Sebagai Identitas Sosial Remaja Dalam Pergaulan Di Surabaya). *Jurnal Ilmiah Departemen Sosiologi FISIP Universitas Airlangga*, 22.
- Nuradita, E., & Mariyam. (2013). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang bahaya rokok pada remaja di SMP Negeri 3 Kendal. *Jurnal Keperawatan Anak*, 1(1), 44–48.
- Rochayati, A. S., & Hidayat, E. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Kabupaten Kuningan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(1), 1–11. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/587>

- Sulung, N. (2021). Efektifitas Penyaluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Rokok Di Smpn 3 Bukit Pinang Sebatang Kelurahan Bukit Apit Puhun Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi 2020. (physical inactivit. *Empowering Society Journal*, 2(1), 20–29.