

Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Pada Siswa-Siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru

Education About The Danger Of Smoking For Health On Students Of SMA 1 Muhammadiyah Pekanbaru

Neni Ristiani¹; Mahendra Mahendra²; Evy Eryta³
^{1,2,3} Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah, Pekanbaru

Corresponding author : neni.ristiani@univrab.ac.id¹

Article History:

Received:

March 31, 2024

Accepted:

April 29, 2024

Published:

June 30, 2024

Keywords:

Smoking, tobacco, adolescent

Abstract: Adolescence is a phase that is very susceptible to influence from the social environment, both positive and negative. It is not uncommon for teenagers to fall into an unhealthy lifestyle that is dangerous to their health and safety. One of the bad influences that can occur in adolescence is the habit of smoking. Smoking is one of the causes of quite a lot of health problems. The urgency of counseling or health education for teenagers about the dangers and risks of smoking for health aims to ensure that the nation's future generations do not fall into habits that can damage their future.

Abstrak: Usia remaja merupakan suatu fase yang sangat rentan mendapat pengaruh lingkungan pergaulan, baik pengaruh positif maupun yang negatif. Tidak jarang anak remaja terjerumus ke dalam gaya hidup yang tidak sehat dan justru membahayakan bagi kesehatan dan keselamatan. Salah satu pengaruh buruk yang dapat terjadi pada usia remaja adalah kebiasaan merokok. Merokok merupakan salah satu penyebab gangguan kesehatan yang cukup banyak terjadi. Urgensi penyuluhan atau pendidikan kesehatan pada remaja tentang bahaya dan resiko merokok bagi kesehatan bertujuan agar generasi penerus bangsa tidak terjerumus ke dalam kebiasaan yang dapat merusak masa depannya.

Kata Kunci: Merokok, tembakau, remaja

PENDAHULUAN

Pertumbuhan penduduk Indonesia yang mengonsumsi rokok terus meningkat secara signifikan. Posisi Indonesia masih teratas karena dipicu pertumbuhan perokok baru di kalangan generasi muda Indonesia yang tercepat di dunia. Saat ini Indonesia yang memiliki jumlah perokok laki-laki tertinggi di dunia dan jumlah perokok terbesar ketiga di dunia setelah India dan China. Sebanyak 34,5% orang dewasa (70,2 juta), 65,5% pria, dan 3,3% wanita menggunakan tembakau (merokok, atau produk tembakau). Prevalensi merokok di kalangan anak-anak usia 10-18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 7,2% pada 2013 menjadi 9,1% pada 2018¹.

Rokok menjadi sangat berbahaya karena mengandung lebih kurang empat ribu zat aditif dan zat kimia berbahaya, di antaranya 43 zat kimia yang bersifat karsinogenik, yakni memicu terjadinya kanker. Zat-zat berbahaya itu, antara lain, tar, karbon monoksida, sianida,

¹ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "HASIL UTAMA RISKESDAS 2018 Kesehatan [Main Result of Basic Health Research]," *Riskesdas*, 2018, 52.

* Neni Ristiani, neni.ristiani@univrab.ac.id

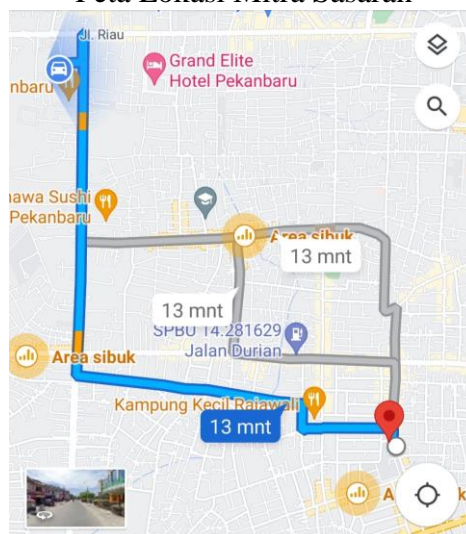
arsen, formalin, dan nitrosiamin. Rokok akan menjadi bom waktu bagi siapa saja yang mengisapnya dan terkena paparan asap rokok. Karena merokok juga terbukti menimbulkan berbagai efek kesehatan, diperkirakan 50 masalah kesehatan dapat muncul dan sekitar 20 masalah kesehatan berakibat fatal².

Jumlah perokok aktif yang merokok setiap hari yang telah mengalami keluhan kesehatan sebanyak 25,5%, sedangkan sisanya tidak mengalami keluhan kesehatan. Hal ini disebabkan sifat destruktif rokok tidak berdampak pada jangka waktu pendek melainkan dalam jangka waktu yang panjang. Jadi seseorang yang aktif merokok setiap harinya akan mulai mengalami keluhan 15-20 tahun yang akan datang. Semakin sering dan banyak rokok yang dikonsumsi maka semakin besar resiko terkena kanker paru atau gangguan kardiovaskuler dan sebaliknya³.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui metode sosialisasi tentang bahaya merokok bagi kesehatan. Tahapan kegiatan ini survey awal dan identifikasi kondisi lokasi dan perencanaan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian. Berdasarkan survey awal, ditetapkan bahwa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru adalah tempat yang tepat untuk melaksanakan pengabdian. Hal-hal yang dipersiapkan untuk kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut: kesiapan fasilitas yang mendukung kegiatan, pembuatan undangan, persiapan materi penyuluhan oleh tim penyaji dan kesepakatan waktu pelaksanaan.

Gambar 1.
Peta Lokasi Mitra Sasaran



² Kemenkes, "Hidup Sehat Tanpa Rokok," *P2Ptm.Kemkes.Go.Id*, 2017, 1–39, https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2017/11/Hidup_Sehat_Tanpa_Rokok.pdf.

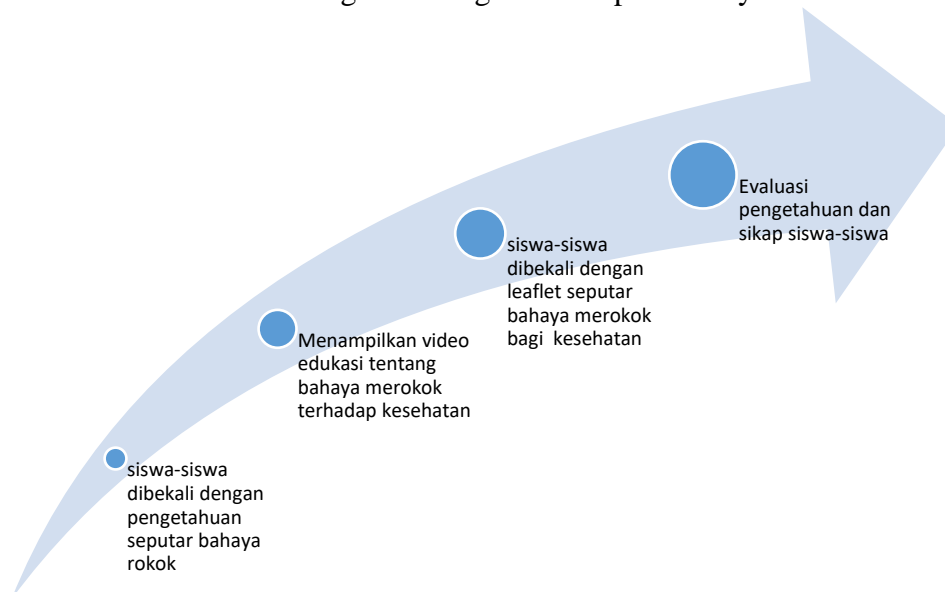
³ DODI SATRIAWAN, "Gambaran Kebiasaan Merokok Penduduk Di Indonesia," *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan* 5, no. 2 (2022): 51–58, <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i2.243>.

Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2023. Kegiatan ini bersifat sosialisasi dalam bentuk diskusi interaktif kepada masyarakat dengan inti materi adalah bahaya merokok terhadap kesehatan. Hasil pengabdian ini akan dilaporkan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Permasalahan prioritas yang didapatkan pada lokasi tempat dilakukan pengabdian kepada masyarakat oleh tim Pengabdian Universitas Abdurrah adalah pengetahuan dan sikap siswa-siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru tentang bahaya rokok terhadap kesehatan. Usia remaja merupakan usia yang rentan terhadap pengaruh luar. Jika remaja terpapar dengan pergaulan yang tidak baik dan diikuti dengan pengetahuan yang minim tentang bahaya rokok bagi kesehatan, maka banyak remaja yang terpengaruh untuk ikut merokok. Beberapa remaja mulai merokok karena mengikuti gaya pergaulan teman, atau justru ingin mencoba-coba. Mereka belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang bahaya merokok dan jarang terpapar dengan informasi seputar kesehatan.

Solusi yang dapat diberikan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru tentang bahaya rokok terhadap kesehatan adalah dengan melakukan sosialisasi tentang bahaya rokok terhadap kesehatan. Sosialisasi diberikan dalam bentuk penyuluhan bersama siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Selain itu, tim pengabdian akan memberikan leaflet sebagai informasi bagi siswa-siswi tersebut. Diharapkan dengan adanya sosialisasi bersama tim pengabdian Universitas Abdurrah, pengetahuan dan sikap siswa-siswi SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru menjadi lebih baik dan menjauhkan diri dari merokok agar meningkatkan status kesehatan.

Gambar 2.
Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan teknik penyuluhan dan diskusi tanya jawab pada tanggal 16 Juni 2023 yang diikuti 20 peserta, dengan nara sumber Nadiyahatul Haq Lukman dan dibantu oleh Dosen Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Abdurrah. Penyuluhan dilakukan dalam waktu 1 (satu) hari dari pukul 09.00-11.00 WIB, kegiatan ini dilaksanakan di ruang pembelajaran SMAS Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Penyuluhan ini dilaksanakan secara langsung kepada siswa-siswi SMA 1 Muhammadiyah Pekanbaru.

Sasaran penyuluhan ini adalah siswa-siswi usia remaja yang rentan terhadap pengaruh rokok. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang bahaya dan efek yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok serta bagaimana cara menghindari kebiasaan merokok. Siswa-siswi peserta sosialisasi diberikan kesempatan untuk tanya jawab tentang bahaya merokok. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pre test kepada siswa-siswi peserta sosialisasi terkait pengetahuan tentang bahaya merokok. Didapatkan hasil nilai rata-rata siswa-siswi 61 dengan nilai minimum 20 dan maksimum 100.

Gambar 3.
Penyuluhan dan diskusi



Setelah dilakukan penyuluhan, kembali dilakukan uji pemahaman pengetahuan mahasiswa berupa post test. Didapatkan hasil nilai rata-rata mahasiswa adalah 73,5 dengan nilai minimum 30 dan maksimum 100. Dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dilakukan penelitian dibandingkan dengan setelah penyuluhan. Terakhir, peserta penyuluhan dibekali dengan poster yang berisi informasi seputar bahaya merokok dan zat-zat toksik yang terkandung di dalam rokok serta tips dan trik cara berhenti merokok.

Gambar 4.
Poster



DISKUSI

Kebiasaan merokok terbukti menjadi penyebab sekitar 25 penyakit yang menyerang berbagai organ tubuh manusia. Beberapa diantaranya yaitu kanker mulut, kerongkongan, faring, laring, paru-paru, pankreas, dan kandung kemih. Ditemukan juga penyakit paru obstruktif kronik dan berbagai penyakit paru lainnya, yaitu penyakit pembuluh darah. Apalagi jika kebiasaan merokok itu terkait dengan konsumsi alkohol. Berbagai temuan ilmiah menunjukkan bahwa berhenti merokok sangat efektif mencegah timbulnya penyakit-penyakit tersebut.⁴

Kebiasaan merokok juga berdampak buruk terhadap kebiasaan seseorang, namun tidak terlalu berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian setiap orang. Sifat tembakau yang membuat ketagihan (adiktif) secara permanen membuat kebiasaan merokok menjadi sangat sulit untuk dihentikan. Kebiasaan merokok membuat seseorang menjadi lebih egois, yang dapat ditunjukkan dengan kebiasaan merokok di tempat umum atau umum. Perokok mengabaikan aturan untuk tidak merokok di tempat umum. Kebiasaan ini sangat merugikan kesehatan orang lain karena membuat perokok pasif orang lain jauh lebih berbahaya daripada perokok aktif. Risiko lebih tinggi pada perokok pasif karena tidak memiliki filter untuk menyerap semua asap yang dihembuskan oleh perokok aktif.⁵

⁴ Nururrahmah, "Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Dan Pembentukan Karakter Manusia," *Prosiding Seminar Nasional* 1, no. 1 (2014): 78–84.

⁵ Nururrahmah.

Merokok merupakan penyebab 87% kematian akibat kanker paru. Pada wanita, kanker paru melampaui kanker payudara yang merupakan penyebab utama kematian akibat kanker. Merokok saat ini juga dianggap menjadi penyebab dari kegagalan kehamilan, meningkatnya kematian bayi, dan penyakit lambung kronis. Merokok dapat mengganggu kerja paru-paru yang normal karena hemoglobin lebih mudah membawa karbon dioksida membentuk karboksihemoglobin daripada membawa oksigen. Nikotin dapat mempercepat denyut jantung, menurunkan suhu kulit sebanyak satu atau dua derajat karena penyempitan pembuluh darah kulit, dan menyebabkan hati melepaskan gula ke dalam aliran darah. Nikotin mempunyai pengaruh utama terhadap otak dan sistem saraf. Namun nikotin juga merupakan obat yang bersifat adiktif atau menyebabkan kecanduan.⁶

Penyakit lain yang disebabkan oleh asap tembakau adalah peningkatan infeksi saluran napas, gejala alergi, nyeri dada, sakit kepala, mual, peradangan mata, dan hidung. Paparan tidak sengaja bahan-bahan yang terdapat dalam asap tembakau dapat mempengaruhi pertumbuhan janin wanita hamil yang merokok serta bayi ibu menyusui yang merokok. Dampak yang timbul akibat paparan ini antara lain: kematian bayi saat lahir, keguguran, kelahiran bayi secara prematur, berat badan bayi lahir rendah, dan pertumbuhan anak terhambat. Beberapa efek lain yang timbul dari kebiasaan merokok, antara lain: kulit keriput, gigi bercak, dan napas berbau⁷.

KESIMPULAN

Tujuan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru tentang bahaya merokok bagi kesehatan serta bagaimana tips cara berhenti merokok. Kegiatan ini bersifat sosialisasi dalam bentuk diskusi interaktif kepada siswa-siswi usia remaja di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru. Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan peserta menjadi meningkat terbukti dengan adanya peningkatan nilai rata-rata pretest yang awalnya 61 menjadi 73,5 pada post test.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Yayasan dan Universitas Abdurrab, SMA Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian

⁶ F. Pramonodjati, Anggraeni Sih Prabandari, and Francisko Angelo Eko Sudjono, "Pengaruh Perokok Terhadap Adanya c - Reaktif Protein (Crp)," *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan* 9, no. 2 (2019): 1–6, <https://ojs.uib.ac.id/index.php/infokes/article/view/824>.

⁷ Marsi Marsita, "Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan," *Jurnal Sosial Kesehatan* 1, no. 1 (2022): 1–9, <http://ojs.stikara.ac.id/index.php/JSK/article/view/345>.

kepada masyarakat dengan tema pendidikan kesehatan “Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Siswa-Siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru”.

DAFTAR REFERENSI

- F. Pramonodjati, Anggraeni Sih Prabandari, and Francisko Angelo Eko Sudjono, “Pengaruh Perokok Terhadap Adanya c - Reaktif Protein (Crp),” *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan* 9, no. 2 (2019): 1–6, <https://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/824>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. HASIL UTAMA RISKESDAS 2018 Kesehatan [Main Result of Basic Health Research]. Riskesdas. 2018;52.
- Kemkes. Hidup Sehat Tanpa Rokok. P2PtmKemkesGoId [Internet]. 2017;1–39. Available from: https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2017/11/Hidup_Sehat_Tanpa_Rokok.pdf
- Marsi Marsita, “Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan,” *Jurnal Sosial Kesehatan* 1, no. 1 (2022): 1–9, <http://ojs.stikara.ac.id/index.php/JSK/article/view/345>
- Nururrahmah, “Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Dan Pembentukan Karakter Manusia,” *Prosiding Seminar Nasional* 1, no. 1 (2014): 78–84.
- SATRIAWAN D. Gambaran Kebiasaan Merokok Penduduk Di Indonesia. *J Litbang Sukowati Media Penelit dan Pengemb.* 2022;5(2):51–8.