

PENYULUHAN KESEHATAN BAHAYANYA MEROKOK BAGI SISWA SMP

Nova Yulianti¹, Maria Cleopatra², Sara Sahrazad³, Harmi Ibnu Djafar⁴, Sigit Widiyanto⁵,
Ronald Haries Hasimongan⁶, Toto Widiarto⁷, Sutina⁸, Nia Damayanti⁹

¹⁾ Prodi Kebidanan, STIKES Budi Kemuliaan, Jakarta

^{2,4,9)} Prodi Informatika, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta

^{3,7)} Prodi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta

^{5,6)} Prodi Pendidikan Ekonomi, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta

email: unindra103@gmail.com

Abstrak

Merokok merupakan kegiatan yang berdampak buruk tidak hanya bagi diri sendiri, tetapi juga orang lain atau keluarga yang ada di sekitarnya baik dalam waktu singkat maupun jangka panjang. Perlu diketahui, bahwa di dalam rokok terkandung lebih dari 4.000 jenis bahan kimia yang berbahaya bagi tubuh. Merokok menjadi permasalahan yang sering ditemui di sejumlah sekolah. Banyak siswa SMP merokok, dikarenakan oleh pergaulan dan belum cukupnya bekal pengetahuan dan pola pikir pada siswa SMP. Siswa sering di panggil oleh guru bimbingan konseling untuk mendiskusikan dan memberikan pemahaman tentang bahayanya merokok. Namun siswa belum dapat menghentikan kebiasaan yang sudah lama dilakukan, bahkan sudah kecanduan nikotin, membuat tim pengabdian kepada masyarakat terpanggil untuk mengadakan penyuluhan tentang bahayanya merokok. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan secara daring. Kegiatan berlangsung pada bulan Mei 2023. Jumlah siswa yang ikut dalam kegiatan ini sebanyak 209 siswa SMPN 13 kota Bekasi. Hasil dari wawancara awal ada 11% siswa SMP merokok dan memerlukan penanganan serius. Sedangkan 5% masih dalam taraf permulaan merokok. Peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya rokok bagi dirinya sendiri ataupun orang lain. Mencegah siswa yang tidak memiliki kebiasaan atau mencoba rokok untuk tidak merokok, untuk yang sudah mulai mencoba rokok untuk berhenti merokok atau menghindari kebiasaan merokok. Kegiatan ini dapat memberikan kesadaran tentang bahayanya merokok. Siswa terjerumus merokok disebabkan oleh, ajakan teman, ingin dianggap hebat dan belum mengetahui tentang bahayanya merokok. Penyuluhan ini dapat memberikan pemahaman tentang bahayanya merokok, sebanyak 52% anak 52% mampu menjawab post test dengan baik.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Merokok, Siswa SMP

Abstract

Smoking is an activity that has a negative impact not only on oneself, but also on other people or families around them, both in the short and long term. Please note, that in cigarettes contained more than 4,000 types of chemicals that are harmful to the body. Smoking is a problem that is often encountered in a number of schools. Many junior high school students smoke, due to association and insufficient provision of knowledge and mindset in junior high school students. Students are often called on by guidance counseling teachers to discuss and provide an understanding of the dangers of smoking. However, students have not been able to stop the habit they have been doing for a long time, and are even addicted to nicotine, making the community service team called upon to hold counseling about the dangers of smoking. This activity was carried out using the online counseling method. The activity took place in May 2023. The number of students who took part in this activity were 209 students of SMPN 13 Bekasi city. The results of the initial interview showed that 11% of junior high school students smoked and needed serious treatment. While 5% is still in the initial stage of smoking. Increasing students' knowledge about the dangers of smoking for themselves or others. Prevent students who don't have a habit or try smoking from smoking, for those who have started trying cigarettes to stop smoking or avoid smoking habits. This activity can raise awareness about the dangers of smoking. Students fall into smoking because friends invite them to be considered great and do not know about the dangers of smoking. This counseling can provide an understanding of the dangers of smoking, as many as 52% of children are able to answer the post test well.

Keywords: Health Counseling, Smoking, Junior High School Students

PENDAHULUAN

Remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar. Studi menunjukkan bahwa siswa lebih mungkin untuk merokok daripada orang dewasa. Apalagi berdasarkan hasil riset terbaru mengatakan bahwa remaja yang merokok setiap tahun semakin meningkat.

Pada umumnya, mereka mengaku sudah mulai merokok antara usia 9 hingga 12 tahun. Kebiasaan merokok bagi para pelajar bermula karena kurangnya informasi dan kesalahpahaman informasi, termakan iklan, atau terbujuk rayuan teman. Hasil angket yang diperoleh Yayasan Jantung Indonesia, sebanyak 77 persen siswa merokok karena ditawari teman, tanpa mereka sadari racun perlahan menggerogoti tubuh. Dalam sebatang rokok mengandung >4.000 senyawa kimia dan >400 zat racun yang tentu sangat membahayakan tubuh.

Salah satu bahan kimia yang terkandung di dalam sebatang rokok adalah nikotin. Nikotin sendiri memiliki efek yang tidak baik seperti membuat ketagihan, merusak jaringan otak, menyebabkan darah mudah menggumpal, juga menyempitkan pembuluh darah arteri. Kandungan berikutnya adalah tar. Tar dapat membunuh sel-sel pada saluran pernafasan dan paru-paru, meningkatkan produksi lendir dan cairan paru-paru.

Karbonmonoksida merupakan kandungan lain yang terdapat dalam rokok yang memiliki efek meracuni darah karena mengikat hemoglobin darah 200 kali lebih kuat daripada oksigen. Lalu ada karsinogen, zat yang merangsang tumbuhnya sel sel kanker di dalam tubuh. Dan yang terakhir ada iritan, yaitu zat yang mengganggu saluran pernafasan dan kantong udara dan paru-paru.

Melihat kandungan rokok tersebut, tentu saja hal tersebut membawah pengaruh buruk bagi anak usia sekolah. Perubahan perilaku anak yang merokok ini juga dapat dilihat seperti kurang fokus belajar, gangguan belajar, gangguan daya tangkap, energi menurun, gangguan kecemasan, hingga depresi ringan. Bukanlah hal yang mudah bagi seorang perokok untuk berhenti. Ketika seseorang telah kecanduan rokok, nikotin yang terkandung dalam tembakau merangsang otak untuk melepas zat yang memberi rasa nyaman. Kecanduan nikotin dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman, mudah marah, sulit berkonsentrasi.

Agar perokok aktif bisa berhenti dari kebiasaan merokok, ada beberapa tahapan yang bisa dilakukan dari mengurangi, menunda waktu, atau seketika berhenti. Lingkungan sekitar juga bisa mendukung untuk menciptakan situasi tersebut seperti melakukan sesuatu yang menyehatkan jiwa raga, minum air putih yang banyak, menunda waktu merokok, dan menarik napas dalam. Selain hal tersebut diatas dapat kita lakukan dengan adanya larangan merokok di rumah, di lingkungan yang terdapat anak-anak, tidak merokok di dalam mobil, juga tidak merokok dalam bentuk vape.

Keuntungan orang yang berhenti merokok pada dasarnya dapat langsung dirasakan seperti 6 jam sesudah berhenti merokok. Denyut nadi dan tekanan darah kembali normal. Dua belas jam sesudah berhenti merokok, karbondioksida meninggalkan sistem peredaran darah dan pernafasan. Satu hari setelah berhenti merokok resiko serangan jantung menurun sampai setengah dibanding dnegan perokok aktif. 5-10 tahun berhenti merokok resiko stroke menurun. 10 tahun setelah berhenti merokok resiko kanker paru menurun sampai setengah dibanding perokok aktif. 15 tahun setelah berhenti merokok, resiko serangan jantung menurun sampai tingkat bukan perokok.

Begitu banyak manfaat dan dampak baik bagi kesehatan ketika seseorang yang berhenti merokok. Menciptakan generasi penerus yang bersih diri, mental dan pikiran akan menghasilkan generasi bangsa yang berjiwa raga yang sehat dan kuat. Salah satu SMP yang memberikan perhatian tentang bahayanya meroko adalah SMPN 13 kota Bekasi. Berbagai program sudah dilaksanakan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada para siswa. Namun masih ada siswa yang terpengaruh, sehingga sulit untuk meninggalkan kebiasaan merokok.

Berdasarkan uraian diatas maka, tim meakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para siswa, agar mampu memahami bahayanya merokok, sehingga diharapkan dapat mencegah merokok, demi kesehatan diri sendiri dan keluarga di rumah.

METODE

Kegiatan penyuluhan bahaya merokok pada remaja di SMP merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk memutus rantai kecanduan merokok pada remaja. Sasaran kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 13 Kota Bekasi .

Proses pelaksanaan kegiatan dimulai dari persiapan diantaranya penentuan tim pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan beberapa institusi pendidikan (Widiyanto,

2023), dilanjutkan dengan penentuan tema dan materi penyuluhan yaitu tentang bahaya merokok pada remaja. Koordinasi tim dilakukan melalui whatsapp terkait administrasi persuratan dan perizinan kegiatan. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan secara online dengan menggunakan aplikasi ZOOM. Penyuluhan dilakukan pada hari Kamis, 04 Mei 2023. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan remaja yang bersekolah di SMPN 13 Bekasi. Susunan acara penyuluhan dimulai dari pembukaan, penyampaian materi oleh narasumber, diskusi Tanya jawab, posttest dan penutupan serta foto bersama.

Luaran hasil penyuluhan ini tersedianya laporan kegiatan penyuluhan yang terdiri dari satuan acara penyuluhan, hasil posttest, foto kegiatan, administrasi persuratan, link zoom, data kehadiran dalam kegiatan penyuluhan. Evaluasi yang dilakukan untuk mengukur pemahaman siswa dalam menyimak materi bahaya merokok menggunakan aplikasi interaktif quizizz. Evaluasi dilakukan setelah siswa menyimak materi yang telah diberikan. Untuk mengetahui kepuasan dalam pelaksanaan kegiatan terdapat pilihan masukan dan saran pada link kehadiran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan berjumlah 209 siswa/siswi SMPN 13 Bekasi, namun yang mengisi link absensi sebanyak 199 (95,2%). Hal ini dimungkinkan ada beberapa siswa/siswi yang tidak absen. Link absen menggunakan aplikasi google form adapun uraian data terlampir pada tabel 1. Karakteristik peserta yang mengikuti penyuluhan 149 (76,4%) yang hadir adalah kelas 8 (delapan), sebagian besar berusia 14 tahun (54,8%) dan didominasi laki-laki sebanyak 100 peserta (50,3%).

Usia SMP berkisar 12-18 tahun adalah periode penemuan diri dan kepekaan rasa sosial. Pada masa ini kepribadian harus dikembangkan sepenuhnya dan harus sadar akan keharusankeharusan. Kenyataan adanya siswa SMP yang merokok tentu membuat keprihatinan, siswa SMP merupakan anak-anak bangsa yang diharapkan kelak menjadi generasi penerus. Jika sejak dini remaja sudah diracuni oleh rokok, maka hal ini akan berpengaruh tidak hanya pada keadaan fisik tetapi juga mental. (Martias and Nursamsi 2017)

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan Bahaya Merokok

Karakteristik (n = 199)	Jumlah	Persentasi
Kelas		
7 (Tujuh)	28	14,4 %
8 (Delapan)	149	76,4 %
9 (Sembilan)	18	9,2 %
Usia		
12	1	0,5 %
13	46	23,4%
14	108	54,8%
15	34	17,3%
16	7	3,5 %
Jenis Kelamin		
Perempuan	99	49,7%
Laki - Laki	100	50,3%

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan bahaya merokok pada remaja diantaranya pembukaan oleh MC dari Universitas Indraprasta PGRI terlihat pada gambar 1 dibawah ini. Kegiatan ini merupakan penyuluhan bersama antara Universitas Indraprasta PGRI dengan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan.



Gambar 1. Pembukaan MC oleh Universitas Indraprasta PGRI

Setelah dilakukan dan doa bersama kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi bahaya merokok oleh dosen STIKes Budi Kemuliaan. Pada gambar 3 kegiatan dimoderatori oleh mahasiswa semester VIII STIKes Budi Kemuliaan yang merupakan Duta Anti Kekerasan DKI Jakarta dan Duta Genre Jakarta Pusat tahun 2020.



Gambar 2. Moderator oleh Mahasiswi STIKes Budi Kemuliaan

Gambar 3 merupakan pemaparan materi yang berisikan tentang prevalensi kelompok usia yang merokok di Indonesia, pengertian dan jenis rokok yang beredar di Indonesia, komposisi zat berbahaya yang terkandung dalam rokok, target pemasaran rokok dan factor yang mendorong remaja untuk merokok, cara menghindari merokok, faktor yang mempengaruhi sulitnya berhenti merokok, manfaat berhenti merokok, cara dan langkah – langkah berhenti merokok. Sumber refensi didapatkan dari kementerian kesehatan.

Informasi tentang bahaya rokok bagi kesehatan sangatlah penting untuk diketahui oleh masyarakat luas. Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah dirasakan banyak orang dan efekefek yang ditimbulkan pun sudah diketahui dengan jelas. Beberapa penelitian membuktikan kebiasaan merokok menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dalam tubuh kita, seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin. Merokok merupakan salah satu faktor risiko utama dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. (Suryati et al. 2019)

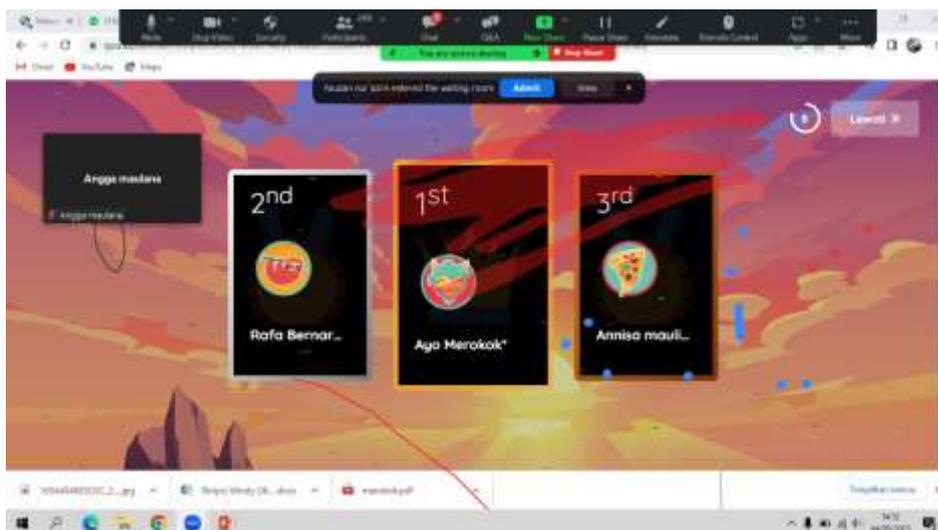


Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Dosen STIKes Budi Kemuliaan

Berdasarkan hasil penilaian pada gambar 4 dan tabel 2 didapatkan dari 68 peserta (32,5%) yang mengisi link quizizz dari 209 peserta yang hadir di zoom dan diperoleh peserta yang paling cepat dan tepat dalam menjawab soal. Hal ini terkendala dari jaringan internet peserta dan belum terbiasa menggunakan aplikasi quizizz. Siswa/siswi yang mengikuti kegiatan quizizz mengisi pertanyaan sebanyak 8 soal dan didapatkan 3 peringkat besar yang menjawab benar dan baik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan hasil penyuluhan Diana dkk didapatkan hasil 69.65 % remaja sudah sadar akan bahaya yang dapat ditimbulkan akibat merokok dan narkoba, sedangkan 39.35 % masih belum memahami bahaya yang dapat ditimbulkan akibat dari merokok dan narkoba. Meskipun penyuluhan terkait bahaya rokok dan narkoba sudah banyak dilakukan tetapi penyuluhan-penyuluhan seperti ini masih harus digalakkan di dunia pendidikan.(Diana et al. 2022)

Hasil penyuluhan Diah dkk, Kegiatan penyuluhan meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak merokok bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil sebagai berikut : Peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya rokok bagi dirinya sendiri ataupun orang lain. Mencegah siswa yang tidak memiliki kebiasaan atau mencoba rokok untuk tidak merokok, untuk yang sudah mulai mencoba rokok untuk berhenti merokok atau menghindari kebiasaan merokok. Para siswa SMP Tawakal diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang bahaya rokok yang dimiliki ke orang-orang disekitarnya.(Mahyar Suara, Asep Rusman, and Kusnanto 2020)



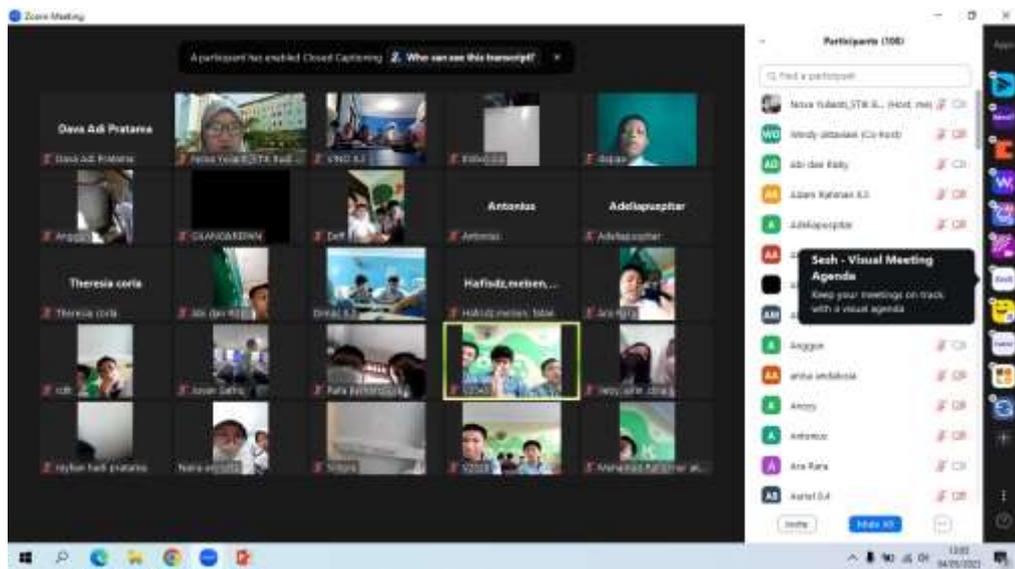
Gambar 4. Penilaian pemahaman mahasiswa melalui aplikasi quizizz

Tabel 2 menjelaskan hasil posttest berjumlah 8 pertanyaan dengan akurasi peserta dalam menjawab pertanyaan sebesar 52%. Jumlah pertanyaan benar yang di jawab 68 peserta adalah 52%, yang

menjawab salah 27% dan yang tidak menjawab pertanyaan sebanyak 21%. Hal ini dimungkinkan karena jaringan dan waktu yang digunakan dalam evaluasi kurang. Hasil penelitian Hema dan Andara membuktikan terdapat peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan, dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata post test peserta. Hal tersebut sesuai dengan beberapa penelitian yang membuktikan bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap pengetahuan.(Anggraheny and Novitasari 2019)

Tabel 2. Hasil Postest pada Penyuluhan Bahaya Merokok di SMPN 13 Bekasi

No	Pertanyaan	Akurasi Pertanyaan	Benar	Salah	Tidak dijawab	Jumlah
1	Berikut merupakan beberapa olahan/ bentukan dari tembakau, kecuali?	54%	37	16	15	n = 68
2	Senyawa kimia berbahaya yang terdapat pada rokok berjumlah?	58%	40	14	14	
3	Zat pada rokok yang menyebabkan ketagihan?	64%	44	11	13	
4	Zat pada rokok yang menyebabkan kanker adalah?	35%	24	30	14	
5	Berikut merupakan bahaya merokok dapat menyebabkan, kecuali?	41%	28	24	16	
6	Target pemasaran produk rokok ke remaja sebagai berikut, kecuali?	41%	28	26	14	
7	Cara Menghindari pengaruh untuk merokok?	55%	38	18	12	
8	Manfaat Berhenti Merokok?	64%	44	9	15	
Jumlah		52%	283 (52%)	148 (27%)	113 (21%)	544



Gambar 5. Peserta Penyuluhan dari SMPN 13 Bekasi

SIMPULAN

Penyuluhan dengan bahaya merokok secara keseluruhan berjalan dengan lancar mulai dari persiapan hingga evaluasi, serta sukses dibuktikan dengan banyaknya siswa yang hadir sebanyak 209 peserta zoom (gambar 4), peserta yang mengisi daftar hadir sebanyak 199 siswa/siswi dan 68 yang mengikuti quizzz. Sebanyak 52% anak sudah dapat memahami materi.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan lebih diperbanyak kualitasnya dan dilakukan terus menerus agar memutus rantai kecanduan merokok pada remaja sehingga remaja mengetahui dampak buruk dari merokok. Waktu pelaksanaan kegiatan diperpanjang dan peserta kegiatan dibagi menjadi beberapa kelompok agar materi dan evaluasi tersampaikan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan semua pihak hingga terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terimakasih kepada Universitas Indraprasta PGRI yang memfasilitasi dan memberikan kesempatan pada kegiatan penyuluhan, LPPM STIKes Budi Kemuliaan yang sudah memberikan izin pelaksanaan kegiatan serta SMPN 13 Bekasi atas kesediannya dalam menjadwalkan pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraheny, Hema Dewi, and Andra Novitasari. 2019. "Upaya Mengatasi Perilaku Merokok Dengan Penyuluhan Bahaya Merokok Di Kelurahan Rejosari Semarang." *Prosiding Seminar Nasional Unismuh* 2:143–47.
- Diana, Diana, Salasiah Salasiah, Maskan Maskan, and Sumarni Sumarni. 2022. "Penyuluhan Bahaya Mekokok Dan Narkoba Dalam Meningkatkan Kesadaran Remaja Akan Dampak Merokok Dan Narkoba." *PLAKAT : Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* 4(1):87.
- Mahyar Suara, Asep Rusman, and Kusananto. 2020. "Penyuluhan Bahaya Rokok Untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja Mengenai Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan Di Kelurahan Jatibening." *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan* 3(1):26–30. doi: 10.37063/abdimaskep.v3i1.571.
- Martias, Indra, and Suci Nursamsi. 2017. "Pengaruh Penyuluhan Mengenai Bahaya Merokok Menggunakan Media Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Di SMPN 3 Bintan Timur." *Jurnal Kesmas Jambi* 1(2):76–81. doi: 10.22437/jkmj.v1i1.6532.
- Suryati, Ida, Yendrizal Jafri, Falerisiska Yunere, Adiina Mulia, Berly Arnoval, and Akhyar Penditro. 2019. "Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Di Kenagarian Simpang Sugiran Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota." *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis* 1(1):15–18.
- Saputri, N. L., Widiyanto, S., Nugroho, N., & Hadi, I. (2022). *Penyuluhan Digital Untuk SMP YWKA 2*. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(1), 96-102.
- Widiyanto, S. (2023). *Penyuluhan Metode Paikem Bahasa Inggris Pada Guru Tk Islam Ruhama Kota Bekasi*. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 258-262.
- Widiyanto, S. (2023). *SNBT Debriefing for Students of SMA Kanzul Mubarak Bekasi*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(3), 217-224.
- Dja'far, H. I., Hadi, I., Saputri, N. L., Alifah, S., Restoeningrum, R., Wulansari, L., ... & Yanti, S. (2022). *Penyuluhan Efektivitas Belajar Daring Untuk Orang Tua Murid SMPN TERBUKA 3 Kota Bekasi*. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(5), 474- 480.