

BAHAYA MEROKOK DAN UPAYA BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA DI KOTA TANGERANG SELATAN

THE DANGERS OF SMOKING AND EFFORTS TO QUIT SMOKING IN ADOLESCENTS IN TANGERANG SELATAN CITY

Ida Listiana*, Veri, Tita Hardianti, Ayu Alfiah, Rapika Yanti, Fera Friscadika

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran no. 1 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia.

ABSTRACT

The problem of smoking, especially among teenagers, has now become an open secret among society. They don't seem to care or even feel embarrassed about smoking with older people, even their own parents. There are many reasons behind why teenagers smoke, including a lack of in-depth knowledge of the consequences, following the habits of their environment such as parents and social friends, and being influenced by cigarette advertisements. The implementation of this service is carried out in several activities, namely education about the dangers of smoking and efforts to stop smoking by distributing questionnaires and applications which will be followed up later. The results of the counseling carried out at SMA Negeri 6 South Tangerang were carried out to 150 students, especially those who had received sanctions for smoking violations by guidance and counseling teachers (BK). The results of the activities showed that family environmental factors and social environments caused teenagers not to smoke. According to participants in this activity, they are aware of the dangers and effects caused by smoking.

Keywords : Teenagers; Preventive; Smoking

ABSTRAK

Masalah merokok khususnya pada kalangan remaja saat ini memang sudah menjadi rahasia umum dikalangan masyarakat. Mereka seolah tidak mempedulikan bahkan tidak merasa sungkan lagi untuk merokok bersama orang yang lebih tua bahkan orang tuanya sendiri. Banyak alasan yang melatarbelakangi mengapa remaja merokok, diantaranya adalah kurangnya pengetahuan secara mendalam akan akibatnya, mengikuti kebiasaan di lingkungannya seperti orang tua dan teman pergaulan, serta terpengaruh oleh iklan-iklan rokok. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa kegiatan yaitu penyuluhan tentang bahaya merokok dan upaya berhenti merokok dengan penyebaran kuisisioner dan aplikasi yang akan nantinya di tindaklanjuti. Hasil penyuluhan yang dilakukan di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan dilakukan kepada 150 mahasiswa terutama yang pernah mendapat sanksi pelanggaran merokok oleh guru bimbingan konseling (BK) Hasil kegiatan menunjukkan bahwa faktor lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan yang menyebabkan remaja tidak merokok. Menurut peserta dalam kegiatan ini sadar akan bahaya serta efek yang ditimbulkan oleh rokok.

Kata Kunci : Remaja; Preventif; Merokok

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang lazim dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dimanapun tempat selalu ditemukan orang merokok baik laki-laki, perempuan, anak kecil, anak muda, orang tua, status kaya atau miskin tanpa terkecuali. Padahal sebagian besar masyarakat sudah mengetahui bahaya dari merokok namun pada kenyataannya merokok telah menjadi kebudayaan. 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. WHO memperkirakan 1,1 miliar perokok dunia 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, *et al.*, 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%) (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Menurut Tarwoto, *dkk* (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah tekanan teman sebaya, berteman dengan perokok usia muda, status sosial ekonomi rendah, mempunyai orang tua yang merokok, saudara kandung, lingkungan sekolah (guru) yang merokok dan tidak percaya bahwa merokok mengganggu kesehatan. Penelitian lain di Indonesia dilakukan oleh *Global Tobacco Youth Survey* (GTYS) atau survei merokok pada remaja di Jakarta menunjukkan perilaku merokok karena lingkungan

keluarga (66,85%) tinggal dengan keluarga yang merokok dan (93,2%) karena faktor media atau melihat iklan rokok di media. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan Trihandini dan Wismanto (2003), menunjukkan bahwa remaja yang merokok dipengaruhi oleh persepsinya terhadap gaya hidup modern, gaya hidup modern ini dipersepsi dari teman-teman sekelompoknya dan merokok akan merasa lebih dewasa dan bisa timbul ide atau inspirasi. Selain itu menurut Saprudin (2007), alasan remaja merokok di Depok, Jawa Barat adalah karena melihat teman (28,43%), melihat orang tua/keluarga (19,61%), melihat tokoh/artis di televisi (16,66%), melihat guru (9,8%), menghilangkan stres (3,92%), dan tidak pernah mendapatkan informasi tentang bahaya merokok (10,79%) (E. A., 2007).

Hasil penelitian terdahulu tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku merokok remaja (nilai $p=0,056$) (Rachmat, dkk, 2013).

Namun hasil penelitian Racmat, dkk tidak sejalan dengan penelitian Maseda, dkk (2013), menunjukkan hasil bahwa sampel sebanyak 128 responden 110 memiliki pengetahuan baik dan 18 responden memiliki pengetahuan kurang baik sehingga disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang bahaya merokok dengan perilaku merokok remaja (nilai $p=0,015$) (Maseda, Suba, & Wongkar, 2012). Kemudian penelitian Rachmat dkk. (2013), juga menunjukkan ada hubungan antara iklan rokok dengan perilaku merokok remaja (nilai $p=0,000$). Dalam penelitian Handoko (2012), menunjukkan ada hubungan yang negatif antara persepsi terhadap bahaya rokok dengan frekuensi perilaku merokok ($p=0,023$) (Handoko, 2012).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Aula SMA Negeri 6 Tangerang Selatan, tanggal 6 September 2023 pada pukul 14.00-16.00. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa kegiatan yaitu penyuluhan tentang bahaya merokok dan upaya

berhenti merokok dengan penyebaran kuisisioner dan aplikasi yang akan nantinya di tindaklanjuti.

Dimulai oleh pembawa acara, acara dibuka dengan menyapa para siswa/siswi SMA 6 Tangerang Selatan yang sudah hadir dan berkumpul di aula. Menanyakan kabar, kondisi mereka juga salah satu hal yang dilakukan. Setelah dibuka oleh pembawa acara, pembawa acara mengintruksikan untuk peserta mengisi kuesioner/*pre-test* melalui link yang sudah disediakan. Selanjutnya akan diambil alih oleh pembawa materi. Pembawa materi akan menjelaskan mulai dari definisi mengenai apa itu rokok, macam-macam rokok, akibat merokok, penyakit-penyakit yang disebabkan oleh rokok dan bagaima cara berhenti merokok. Pemateri juga memperkenalkan aplikasi yang sudah di desain untuk remaja-remaja khususnya agar bisa terhindar sebagai perokok aktif maupun pasif.

Setelah pembawa materi selesai membawakan materi, maka acara akan diambil alih lagi oleh pembawa acara, dan pembawa acara akan langsung membuka sesi tanya jawa bagi peserta yang berkeinginan untuk bertanya. Jika

sesi tanya jawab sudah berakhir, maka akan langsung diberikan lembar kuesioner bagi peserta penyuluhan dan peserta yang berhasil menjawab pertanyaan akan diberikan hadiah.

Sambil acara berlangsung ada anggota pengmas yang akan meminta data kehadiran peserta serta membagikan leaflet dan juga snack.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan yang dilakukan di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan dilakukan kepada 150 mahasiswa terutama yang pernah mendapat sanksi pelanggaran merokok oleh guru bimbingan konseling (BK) diadakan penyebaran kuesioner pra penyuluhan kepada semua siswa, kemudian diadakan penyuluhan tentang bahaya merokok dan upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok pada remaja setelah itu diberikan aplikasi berupa bahaya merokok dan upaya pencegahannya setelah satu bulan kemudian dilakukan penyebaran *post-test* kuisisioner kepada para mahasiswa untuk mengukur keberhasilan antara penyuluhan dan menggunakan aplikasi, mana yang lebih efektif.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Diskusi

Responden yang merokok ringan berjumlah 150 siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa bukan hanya merokok yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Papathanasiou *et al.* (2015) yang menyatakan merokok bukan prediktor signifikan pada prevalensi tekanan darah tinggi. Penelitian tersebut menyatakan bahwa penyebab tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah tinggi belum jelas. Adaptasi mekanisme dan efek biokimia atau hemodinamik dari merokok kronis, seperti efek kronis cotinine pada otot polos pembuluh

darah, atau efek tekanan simpatis nikotin, diduga menyebabkan tekanan darah rendah pada perokok (Papathanasiou, *et al.*, 2015). Namun berdasarkan hasil kuesioner *post* penyuluhan evaluasi didapatkan dari 150 orang didapatkan lebih dari setengahnya 58% mengalami peningkatan pengetahuan tentang bahayanya merokok setelah dilakukan penyuluhan secara langsung.



Gambar 3. Tim dan para peserta

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- a. Lebih dari separuh remaja merokok.
- b. Lebih dari separuh remaja memiliki pengetahuan rendah tentang peringatan bahaya merokok pada bungkus rokok.
- c. Lebih dari separuh remaja memiliki persepsi tidak baik tentang peringatan bahaya merokok pada bungkus rokok.

d. Lebih dari separuh remaja memiliki sikap negatif tentang peringatan bahaya merokok pada bungkus rokok.

Saran

a. Bagi Pemerintah

Diharapkan dapat meninjau ulang kembali terkait peraturan media promosi kesehatan berupa peringatan bergambar pada bungkus rokok yang kurang efektif, dengan menambahkan persentase gambar pada bungkus rokok tersebut. Pemerintah juga dapat menerapkan denda bagi pelajar yang kedapatan merokok di tempat-tempat umum.

b. Dinas Kesehatan Kota

Diharapkan menjadi masukan dalam upaya mengoptimalkan tindakan promotif dalam penanggulangan permasalahan rokok melalui sosialisasi dikalangan remaja khususnya siswa SMA Negeri 6 Tangerang Selatan.

c. Institusi Pendidikan SMA Negeri 6 Tangerang Selatan

Diharapkan pihak sekolah dapat mengadakan kegiatan sosialisasi anti rokok dengan bekerja sama dengan tenaga kesehatan terkait seperti

tenaga puskesmas dan LSM dalam upaya promosi kesehatan terkait bahaya merokok bagi kesehatan.

d. Bagi Remaja

Bagi remaja perokok diharapkan dapat rajin membaca referensi terkait bahaya dari merokok sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah pola pikirnya menjadi lebih baik. Selain itu mengubah kebiasaan merokok berkumpul bersama teman dengan kegiatan positif seperti olahraga dan bakti sosial. Bagi yang tidak merokok untuk tetap menjauhi rokok dan dapat mengajak orang sekitarnya untuk menjauhi rokok.

DAFTAR PUSTAKA

E. A., S. (2007). Hubungan Struktur Fungsional Keluarga dengan Kebiasaan Merokok Pada Remaja Dalam Konteks Keperawatan Komunitas di SLTP Kecamatan Cilandak Jakarta Selatan. *Theses*. Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia.

Handoko, H. (2012). Hubungan Persepsi Terhadap Bahaya Merokok Dengan Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Universitas Kristen Satya Wacana. *Theses*. Salatiga:

Program Studi Psikologi FPSI-
UKSW.

Kementerian Kesehatan RI. (2013).
*Laporan Riset Kesehatan Dasar
Tahun 2013*. Jakarta: Badan
Penelitian dan Pengembangan
Kesehatan.

Maseda, D. R., Suba, B., & Wongkar,
D. (2012, Agustus 1). Hubungan
Pengetahuan Dan Sikap
Tentang Bahaya Merokok
Dengan Perilaku Merokok Pada
Remaja Putra Di SMA Negeri I
Tompasobaru. *Jurnal
Keperawatan UNSRAT*, 1(1).

Papathanasiou, G., Zerva, E., Zacharis,
I., Papandreou, M.,
Papageorgiou, E., Tzima, C., . .
. Evangelou, A. (2015).
Association of high blood
pressure with body mass index,
smoking and physical activity
in healthy young adults. *The
open cardiovascular medicine
journal*(9), 5-17.
doi:10.2174/187419240150901
0005

Tarwoto, T., Aryani, R., Nuraeni, A.,
Miradwiyana, B., Tauchid, S.
N., Aminah, S., . . . Chairani, R.
(2010). *Kesehatan Remaja:
Problem dan Solusinya* (Vol. I).
Jakarta: Salemba Medika.