

## **PKM SOSIALISASI HIDUP SEHAT TANPA ROKOK PADA REMAJA SEKOLAH**

Farkhahi

### **ABSTRACT**

The cycle of cigarettes is increasingly widespread because people, especially teenagers, think that cigarettes are a symbol of association and maturity. Sometimes we often hear words from teenage smokers saying that they will not be accepted in their social environment if they do not smoke. Currently, cigarette products have spread throughout the world with an increasing number of consumers. This service activity is expected to be a source of motivation for the community in general and teenagers in particular. This is important because by increasing their understanding and perception, it is hoped that it will prevent teenagers from becoming novice smokers or wanting to quit for those who are currently doing it. So that health education like this should be sustainable because the perception of teenagers will quickly change again by having a healthy lifestyle without smoking.

**Keyword:** *Exposure; egg; Salmonella Sp.*

### **ABSTRAK**

Peredaran rokok makin marak karena masyarakat terutama remaja menganggap rokok adalah symbol pergaulan dan juga kedewasaan. Terkadang kita sering mendengar ucapan dari para remaja perokok mengatakan bahwa, mereka tidak akan diterima di lingkungan pergaulannya bila tidak merokok. Saat ini, produk rokok sudah menyebar luas di seluruh dunia dengan jumlah konsumen yang terus meningkat. Kegiatan pengabdian ini diharapkan bisa menjadi sumber motivasi bagi masyarakat pada umumnya dan para remaja pada khususnya. Hal ini menjadi penting karena dengan meningkatnya pemahaman dan persepsi mereka maka diharapkan akan mencegah remaja menjadi perokok pemula atau mau berhenti bagi mereka yang sekarang sedang melakukannya. Sehingga penyuluhan kesehatan seperti ini hendaknya berkesinambungan karena persepsi remaja akan cepat kembali berubah dengan berperilaku hidup sehat tanpa rokok.

**Kata Kunci:** Sosialisasi; bahaya; rokok; remaja

### **1. PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki tingkat konsumsi dan produksi rokok yang tinggi. Bahkan, variasi produk dan harga rokok di Indonesia telah menempatkan Indonesia menjadi salah satu produsen sekaligus konsumen rokok terbesar di dunia (Pusat Promkes, 2002). Berdasarkan data Global Tobacco Control Report tahun 2008, 2/3 perokok tinggal di 10 negara dan Indonesia menempati urutan ketiga jumlah perokok terbanyak di dunia, setelah Cina dan India (WHO, 2008).

Saat ini, produk rokok sudah menyebar luas di seluruh dunia dengan jumlah konsumen yang terus meningkat. Pada tahun 2005, diperkirakan 1,6 miliar penduduk dunia adalah perokok, meningkat dari 1,1 miliar perokok pada tahun 2000 (Crofton, 2009). Kini akibat meningkatnya jumlah perokok di dunia, pada tahun 2006, setiap 6 detik terjadi 1 kematian akibat rokok setara dengan 4,5 juta jiwa dalam 1 tahun. Diduga hingga menjelang tahun 2030 kematian akibat merokok akan mencapai 10 juta orang per tahunnya dan diperkirakan 70% diantaranya terjadi di negara-negara berkembang (WHO 2008).

Rokok telah menjadi penyebab kematian di dunia yang terus meningkat jumlah konsumennya serta jumlah kematian yang ditimbulkannya. *"Tobacco is the only legally available consumer product which kill people when it is entirely used as intended."* (The Oxford Medical Companion, 1994 dalam Mackay, 2002) Kalimat di atas menunjukkan bahwa tembakau merupakan produk konsumsi yang dapat menyebabkan kematian, bahkan ketika produk ini digunakan sesuai anjuran produsennya (tidak disalahgunakan). Kalimat ini juga menegaskan bahwa rokok, sebagai produk utama hasil olahan tembakau, merupakan alat penyebab kematian yang diproduksi dan dijual secara bebas.

Remaja merupakan fase perkembangan yang memiliki tingkat perubahan (fisik, psikologi, dan sosial) yang signifikan dan merupakan fase pencarian jati diri (Feldman, 2003). Usia anak dan remaja

adalah generasi penerus bangsa yang harus dipersiapkan untuk meneruskan perjuangan generasi yang saat ini sedang memimpin. Namun, diperkirakan 43 juta anak-anak Indonesia usia 0-14 tahun terpapar secara tetap pada asap tembakau lingkungan di rumah mereka sendiri (Depkes RI, 2004).

Orang tua yang merokok di dalam rumah tentunya tidak hanya menjadi faktor risiko dari berbagai macam penyakit tetapi juga menjadi contoh yang ditiru oleh anak mereka, terutama bagi anak yang menginjak fase remaja. Global Youth Tobacco Survei tahun 2006 menunjukkan bahwa prevalensi perokok barusia 13-15 tahun adalah 24,5% pada pria dan 2,3% pada perempuan muda di provinsi Sumatra dan Jawa. Meskipun persentase ini kecil, namun dampak yang ditimbulkan sangat besar karena usia 13-15 merupakan bagian dari generasi penerus bangsa. Jumlah ini merupakan keberhasilan dari promosi produsen rokok pada remaja muda Indonesia.

Berbagai cara yang dilakukan, diantaranya menggunakan pesan yang menyesatkan (mild, light, dll), menjadi sponsor kegiatan remaja (olahraga, film, dll), menampilkan iklan yang menarik hingga menawarkan sampel rokok gratis untuk remaja (WHO, 2008). Semua itu dilakukan agar semakin banyak remaja yang menjadi konsumen setia pada masa depan. Hal ini sesuai dengan dokumentasi internal sebuah pabrik rokok pada tahun 1981: "*Generasi muda sekarang adalah konsumen setia (rokok) yang potensial di masa depan dan sebagian besar perokok mulai merokok saat mereka berusia remaja*" (mpower: Upaya pengendalian konsumen tembakau, WHO 2008).

Pembentukan pengetahuan tentang rokok dapat terbentuk dari adanya penginderaan terhadap iklan-iklan rokok yang banyak tertampang di semua tempat mulai dari tempat umum yang berbentuk baliho sampai ke dalam rumah melalui iklan yang ditayangkan di televisi yang biasanya cenderung membentuk pengetahuan yang salah tentang rokok karena jargon iklan rokok sering dirancang sesuai dengan karakteristik remaja yang menginginkan kebebasan, independensi, dan pemberontakan pada norma-norma (Wullur, 2008).

Efek merokok yang langsung dirasakan oleh perokok adalah meningkatnya denyut jantung, sesak napas, menurunnya tingkat kesehatan dan kinerja, serta berkurangnya daya kecap dan penciuman. Sedangkan efek yang bersifat jangka panjang dari merokok adalah timbulnya noda pada gigi, jerawat dan masalah-masalah kulit lainnya, serta penyakit-penyakit yang bisa muncul di berbagai sistem tubuh.

Pengetahuan yang salah tentang rokok ini selanjutnya akan mendorong terbentuknya sikap yang salah tentang rokok dan pada akhirnya terjadi proses aplikasi di mana seseorang akan menjadi perokok. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pattinasarany (2004) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap merokok dengan perilaku merokok remaja. Jika dilihat dari perspektif budaya, terdapat adanya budaya lokal yang dapat menimbulkan sikap yang salah tentang rokok. Sebagai contoh. Pada budaya Jawa didapatkan bahwa pada saat transisi ke usia dewasa, biasanya pada saat anak dikhitan, dinyatakan dengan orang tua memberikan rokok pada anaknya.

## 2. METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah dalam bentuk sosialisasi dengan bantuan *zoom meeting* dikarenakan karena memasuki pandemi Covid-19. Tahapan yang dilakukan berupa penyampaian materi menggunakan media presentasi *power point* dengan tema "hidup sehat tanpa rokok" dan sesi tanya jawab dengan peserta.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Deskripsi Proses Kegiatan

Kegiatan ini merupakan sosialisasi hidup sehat tanpa rokok dengan sasaran sosialisasi ini adalah pada para remaja. Pada saat kegiatan ini berlangsung para peserta terlihat antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh pemateri. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar remaja seputar rokok dan bahayanya bagi kesehatan.

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 30 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk *mengajukan* pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 6 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut.

### 3.2 Keberlanjutan Program

Kegiatan edukasi kepada para remaja sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan sebagai kegiatan rutin agar para remaja yang sudah telanjur merokok dan yang belum mencoba merokok dapat memahami betapa bahayanya rokok bagi kesehatan tubuh. Banyak hal yang perlu disampaikan kepada remaja, bukan hanya terkait rokok namun juga hal-hal yang bisa memotivasi mereka menjadi pribadi yang sehat secara

pemikiran juga penting. Oleh karena itu, kedepannya kegiatan seperti ini diharapkan bisa berkelanjutan dengan cara bersinergi dengan sekolah-sekolah terdekat terutama SMP dan SMA

### 3.3 Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinu untuk meningkatkan pengetahuan remaja terutama yang berkaitan tentang kesehatan remaja.
2. Kegiatan berupa karang taruna atau perkumpulan remaja diharapkan tetap berjalan dengan program-program terbaru yang bisa melibatkan remaja, sehingga saat di masyarakat pun remaja memiliki sumbangsi yang sama seperti masyarakat yang lainnya. Dengan banyaknya kegiatan, maka harapannya remaja bisa menjadi pribadi yang berpikiran positif dan sadar akan kesehatannya.
3. Materi sosialisasi seputar kesehatan remaja untuk remaja putri juga perlu dilakukan.

### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi hidup sehat tanpa merokok mendapatkan respons yang antusias dari para peserta. Didapatkan 6 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait materi penyuluhan dan para peserta tersebut mengharapkan ada kegiatan penyuluhan kembali yang berkaitan tentang kesehatan remaja.

### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKes Kesetiakawanan Sosial Indonesia yang telah mensupport dana pengabdian masyarakat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat ini dan artikel ini.

### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Benowitz Neal L., MD. (2004). Smoking and Occupational Health. In: Joseph LaDou. Editors: *Occupational and Environmental Medicine*. 3<sup>rd</sup> ed. New York: McGraw-Hill. P. 735-739.
- Levy Martin R., Dignan Mark, Shirreffs Janet H. (1974). Smoking. In: *Life & Health*. 4th ed. New York: Random House. P. 165-182.
- Mayong S. Laksono, Nanny Selamihardja, (2001), *Rokok: Risiko janin dan impotensi*. [Http://www.indonesia.com/intisari/2001/Sept/warna\\_rokok.htm](http://www.indonesia.com/intisari/2001/Sept/warna_rokok.htm)
- R.Wasis Sumartono. (2000). Memberdayakan peran wanita dalam mencegah wabah tembakau pada wanita dan remaja. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 2 (10): 54
- Slamet Santosa, Joko Parwito, Jahja Teguh Widjaja. (2004). Perbandingan nilai arus puncak ekspirasi antara perokok dan bukan perokok. *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 2 (3): 63-65
- Soekidjo Notoatmodjo. (2003). Konsep perilaku dan perilaku kesehatan. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. P.120-131
- Soeparto Iswadi. (2003). Merokok sebagai faktor resiko stroke. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 2 (11): 111-114
- Tena Djuartina, Yovan Hendriek. (2006). Kecanduan merokok peranan mekanisme kerja nikotin. *Damianus*, 1 (5): 11-14.