



Upaya Peningkatan Kesadaran tentang Bahaya Merokok melalui Penyuluhan Kesehatan di Pangkalan Ojek Karanggedang

Aisah Prihatini¹, Meida Bintari J.¹, Tarisa Dewi S. W.¹, Wiar Sari¹

¹STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Tarisa Dewi S. W.

Email: tarisadewi69@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 085794610828

Submitted: 21 Januari 2023, Revised: 24 Februari 2023, Accepted: 2 Maret 2023, Published: 29 April 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i2.211



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Smoking is a factor that can increase the risk of various diseases that can lead to death. Smoking is the activity of smoking cigarettes that is carried out by humans in everyday life and smoking has become part of the needs of some people who have a tendency towards smoking. According to WHO in 2016, Indonesia is ranked at the top as a country with the highest number of smokers in the world, namely 76.2%. The UI demography institute writes that the number of deaths caused by smoking in 2004 was 427,948 people. This shows that 1,172 people per day or around 22.5% of total deaths in Indonesia are caused by smoking.

Objective: The purpose of this study was to determine the effectiveness of health education as a form of effort to increase awareness about the dangers and effects of smoking in the community around the Karanggedang motorcycle taxi base.

Method: The method chosen is observational and non-formal, carried out without selecting and determining the characteristics of the participants. Using leaflets as the medium and containing lectures and questions and answers at the end of the event as a form of evaluation whether there were changes before and after counseling was carried out.

Result: Based on the results of the initial and final evaluations after the presentation of the material there were significant changes, there was an increase in knowledge which had an impact on the participants' awareness of the dangers and habits of smoking. When the final evaluation is carried out, all participants can answer together the questions asked by the moderator.

Conclusion: The conclusion of this health education activity is that the series of activities from start to finish went well, the participants actively asked and answered questions with the team so that interactive communication was established. This activity has a positive effect on efforts to increase public awareness of the dangers of smoking for health. There were significant changes before and after the extension. It is hoped that the implementation of this activity can be a reminder and make them aware of the importance of maintaining health by avoiding smoking.

Keywords: awareness, health education, smoking

Pendahuluan

Rokok merupakan faktor yang dapat meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit yang dapat mengakibatkan kematian (Prihatiningsih et al., 2020). Sedangkan rokok sendiri adalah benda yang sudah terkenal di semua kalangan masyarakat. Merokok adalah kegiatan menghisap rokok yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari dan merokok sudah menjadi bagian dari kebutuhan bagi beberapa kalangan yang mengalami kecenderungan terhadap rokok (Winarno, 2019). Rokok berbahan dasar dari tembakau kering yang kemudian dilinting pada selembar kertas. Rokok terdiri dari 4.000 jenis bahan kimia, serta 200-400 bahan yang terkandung dalam rokok merupakan bahan yang beracun untuk tubuh dan membahayakan kesehatan. Bahan yang beracun tersebut diantaranya adalah nitrogen oksida (NO), karbon monoksida (CO), hidrogen sianida (HCN), serta formaldehida dan nitrosamin. Rokok juga mengandung zat radikal bebas yang menyebabkan kerusakan sel akibat stress oksidatif menjadi cepat, di antaranya hidrogen peroksida, peroksinitrit dan superoksida. Selain itu, asap rokok didalamnya mengandung timbal (Pb) yang bisa diikat oleh eritrosit kemudian mengakibatkan anemia dan dapat mengganggu tumbuh kembang janin (Abdullah et al., 2019). Walaupun banyak kandungan berbahaya dalam rokok, merokok tetap menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan di kalangan masyarakat Indonesia.

Menurut WHO tahun 2016 Indonesia menempati peringkat paling atas sebagai negara dengan jumlah perokok tahun tertinggi di dunia yaitu sebesar 76,2%. Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2015 perokok di Indonesia banyak didominasi oleh laki-laki, yaitu sebanyak 60,3%, dan perempuan sebesar 1,2% (Purwoko et al., 2021). Lembaga demografi UI menuliskan bahwa angka kematian yang diakibatkan oleh rokok pada tahun 2004 adalah 427.948 jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 22,5% dari jumlah kematian di Indonesia disebabkan oleh rokok atau sekitar 1.172 jiwa perhari. (Suryati, 2019).

Kebiasaan merokok sangat berbahaya dan beresiko bagi kesehatan dan telah dirasakan oleh banyak orang, dampak yang ditimbulkan oleh rokok juga sudah sangat jelas dan banyak dimengerti manusia. Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa kebiasaan merokok menimbulkan banyak penyakit dalam tubuh, diantaranya penyakit jantung, gangguan pernafasan, kanker paru-paru, gangguan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, impotensi, kanker rongga mulut, kanker laring, gangguan kehamilan hingga cacat janin (Winarno, 2019). Tapi walaupun masyarakat sudah paham dengan dampak rokok, bukannya jumlah perokok dan uang belanja rokok semakin berkurang, tetapi semakin bertambah banyak. (Pramana, 2022). Kerusakan pada seseorang yang disebabkan dari merokok akan terhitung sedikit demi sedikit serta baru dapat dirasakan langsung akibatnya dalam beberapa tahun atau beberapa puluh tahun kedepan (Sukohar, 2017).

Kebiasaan buruk merokok jika tidak ditanggulangi dan dicegah dapat membahayakan orang yang merokok (perokok aktif), dan orang yang tidak merokok yang ada disekitarnya (perokok pasif). Fenomena yang terjadi saat ini, bukan hanya orang dewasa saja yang merokok, namun kebiasaan merokok juga sering dijumpai pada anak-anak dibawah umur (Anggraheny & Novitasari, 2019).

Faktor risiko kebiasaan merokok diantaranya adalah sikap, kepercayaan, norma sosial, tradisi, peran keluarga, akses terhadap rokok, lingkungan atau pemerintah terhadap perilaku merokok, dan pengetahuan (Rifqy et al., 2022). Oleh karena itu diperlukan upaya untuk mengatasi kebiasaan merokok. Salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat mengenai bahaya merokok (Usman, 2018).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada masyarakat di sekitar Pangkalan Ojek Karanggedang, mereka menganggap bahwa penyuluhan kesehatan mengenai rokok yang dilakukan oleh pihak puskesmas hanyalah formalitas. Maka dari itu kami melakukan

penyuluhan dengan metode lain yang lebih menarik yaitu menggunakan media leaflet, dan diskusi interaktif untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mengubah perilaku yang kurang sehat dan masyarakat mampu melaksanakan pola hidup sehat tanpa asap rokok. Diharapkan dengan adanya penyuluhan kesehatan ini, dapat membawa suatu perubahan perilaku dari sasaran. Penyuluhan kesehatan juga dapat dikatakan sebagai proses dimana proses tersebut memiliki masukan (input) dan keluaran (output). Di dalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan penyuluhan (Gobel, 2020).

Tujuan

Tujuan adanya penyuluhan kesehatan ini adalah untuk mengetahui keefektifan penyuluhan kesehatan sebagai salah satu bentuk upaya peningkatan kesadaran mengenai bahaya dan dampak merokok pada masyarakat disekitar pangkalan ojek Karanggedang.

Metode

Metode penyuluhan yang di pilih adalah observasional dan menggunakan leaflet sebagai medianya serta berisi wawancara terbuka dan tanya jawab pada akhir acara sebagai bentuk evaluasi adakah perubahan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Untuk kelancaran acara tahap persiapan dilakukan semaksimal mungkin agar acara berjalan efektif dan efisien. Banyak sekali bentuk upaya yang dapat dilakukan dalam peningkatan kesadaran seseorang terhadap sesuatu, salah satunya dengan penyuluhan. Penyuluhan berbasis pendidikan kesehatan ini dilakukan sebagai bentuk usaha untuk mengingatkan sekaligus menyadarkan bahayanya merokok terhadap kesehatan yang bertempat di pangkalan ojek Karanggedang. Penyuluhan kesehatan ini bersifat nonformal, jadi dilakukan tanpa pemilihan serta penentuan karakteristik peserta. Kegiatan ini dilakukan pada hari selasa 17 Januari 2023 dengan jumlah peserta yang hadir dan mengikuti rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir berjumlah 10 orang.

Kegiatan ini dilaksanakan atas kerjasama team mahasiswa program studi D-III Keperawatan tingkat 2 Stikes Muhammadiyah Ciamis yang berjumlah 4 orang. Seperti yang sudah disampaikan bahwa tidak ada penentuan karakteristik peserta pada kegiatan penyuluhan ini, jadi dilakukan secara spontan bagi warga yang sedang berada di lingkungan pangkalan ojek Karanggedang dimintai kontrak waktu untuk kesediaanya menjadi partisipan dalam kegiatan penyuluhan mengenai bahaya merokok ini. Setelah melakukan kontrak waktu kemudian partisipan berkumpul dilakukan terlebih dahulu evaluasi awal sebelum dilakukan penyuluhan untuk mengetahui pengetahuan mereka akan kesadaran dalam bahaya merokok, setelah diketahui hasilnya barulah pemaparan materi inti mengenai bahaya dan dampak rokok bagi kesehatan yang kemudian dilakukan kembali evaluasi akhir sebagai bentuk penilaian setelah dilakukan penyuluhan dengan menanyakan kembali berkaitan dengan materi yang sudah disampaikan.

Kegiatan ini dapat berjalan lancar dengan mengacu pada Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang telah team susun, yaitu pembukaan dengan salam pembuka, penyampaian maksud serta tujuan penyuluhan serta melakukan kontrak waktu. Dilanjut dengan acara inti yaitu pemaparan materi yang berpacu pada selebaran leaflet yang sudah dibagikan meliputi pengertian merokok, dampak yang ditimbulkan pencegahan serta penanganan yang dapat dilakukan untuk bisa mengurangi kebiasaan merokok. Terakhir dilakukan evaluasi sebagai bentuk penilaian dari perubahan yang didapatkan, sehingga terjadi peningkatan kesadaran akan bahaya merokok dan bisa mengurangi kebiasaan merokok. Setelah semua rangkaian selesai moderator menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan penyuluhan ini, kemudian menutup kegiatan dengan salam penutup.

Hasil

Dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir sudah berjalan dengan runtut dan benar sesuai dengan yang tertera pada lembar observasi. Berdasarkan lembar evaluasi tersebut ditetapkan 4 hal berkaitan dengan ketepatan waktu dan durasi, partisipasi, pengetahuan serta pemecahan masalah. Lembar observasi tersebut diisi oleh seluruh anggota tim yang berlangsung selama selama 45 menit atau secara detail dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Evaluasi jadwal dan durasi

Indikator	Durasi	Plot	Evaluasi	Skala Likert
Salam dan perkenalan	09.30-09.32	3	0 09.30-09.32	4
Evaluasi pre- implementasi	09.32-09.35	2	0 09.32-09.35	4
Materi utama	09.35-10.00	28	+2 09.35-10.00	4
Diskusi	10.05-10.08	5	-2 10.05-10.08	4
Evaluasi pasca implementasi	10.08-10.12	5	+1 10.08-10.12	4
Penutupan	10.12-10.15	2	-1 10.12-10.15	4
	Total Durasi	45	45	4
	Total point			28

Interpretasi :

- ❖ >10 : Tidak tepat pada waktunya (1)
- ❖ 7-9 : Kurang tepat pada waktunya (2)
- ❖ 5-6 : Cukup tepat pada waktunya (3)
- ❖ <5 : Tepat pada waktunya (4)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa durasi kegiatan penyuluhan sesuai dengan durasi yang direncanakan yaitu 45 menit, dengan kata lain kegiatan penyuluhan yang sudah dilakukan tepat waktu dengan total poin 28.

Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini, partisipasi yang hadir 100% sesuai dengan indikator target sasaran. Dimana dalam rangkaian kegiatannya partisipasi memberikan umpan balik yang baik. Pengukuran nilai partisipasi dilihat berdasarkan kesiapan serta respon tanggap peserta selama berlangsungnya kegiatan dari awal sampai akhir dengan sukarela.

Tabel 2. Evaluasi Partisipasi

Indikator	Target	Partisipan	Point	Skala Likert
Jumlah Kehadiran	10	10	100%	4
Umpan balik evaluasi pra- implementasi	3	2	85%	4
Umpan balik diskusi	3	2	85%	4
Umpan balik evaluasi pasca- implementasi	3	3	100%	4
Total	19	17	88%	4

Interpretasi nilai :

- ❖ <25% : Tidak adanya peserta (1)
- ❖ 25-50% : Kurangnya peserta (2)
- ❖ 50-70% : peserta yang cukup (3)
- ❖ >70% : peserta banyak atau tinggi (4)

Dilihat dari tabel 2 menunjukkan adanya jumlah kehadiran dan umpan balik evaluasi setelah implementasi menjadi indikator tertinggi dengan point 100 %. Dengan kata lain menandakan bahwa partisipan yang hadir sangat antusias dalam kegiatan edukasi ini bahkan dengan sukarela. Dalam target direncanakan bahwa dalam membuka sesi tanya jawab dan diskusi evaluasi sebelum melakukan implementasi berjumlah 10 orang, namun dalam pelaksanaannya hanya 2 orang yang respon tanggapnya baik. Secara rinci, bisa dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Pre-Implementasi

Indikator	Target	Partisipan	Point
Jumlah kehadiran	10	10	100%
Pre-Implementasi			
• Mengetahui	10	2	20%
• Tidak mengetahui		8	80%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hanya 2 partisipan yang merespon pertanyaan, ini disebabkan karna pada sesi ini belum dilakukan pemaparan materi. Namun dari hasil pengamatan yang sudah didokumentasikan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan partisipan mengenai materi yang akan disampaikan relatif baik.

Ini diakibatkan pada tahap evaluasi sebelum dilakukanya implementasi serta evaluasi setelah diakukanya implementasi dari semua partisipan yang telah menunjukkan respon dari adanya pertanyaan yang diajukan pemateri dapat dijawab dengan baik dan benar. Secara lebih terperinci dapat dilihat secara detail di tabel 4.

Tabel 4. Post-Implementasi

Indikator	Target	Partisipan	Point
Jumlah kehadiran	10	10	100%
Post-Implementasi			
• Mengetahui	10	10	100%
• Tidak mengetahui	0	0	0

Maka, berdasarkan tabel 3 dan 4 dapat disimpulkan bahwa sebelum dilaksanakan penyuluhan kesehatan sebanyak 2 orang (20%) peserta mampu menjawab pertanyaan sebelum materi disampaikan, 8 orang (80%) peserta tidak mengetahui mengenai bahaya merokok. Kemudian, setelah dilaksanakan penyuluhan kesehatan pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok meningkat menjadi 10 orang (100%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa partisipan yang hadir relatif sudah cukup faham mengenai materi yang telah disampaikan.

Kegiatan berjalan lancar, para peserta begitu antusias dan sangat aktif mencermati pemaparan materi yang disampaikan. Berdasarkan hasil evaluasi awal dan akhir setelah

pemaparan materi terjadi perubahan yang signifikan, yang mana saat dilakukan evaluasi awal para peserta terlihat kebingungan ketika akan menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh moderator dan hanya 2 peserta saja yang dapat menjawab pertanyaan. Setelah dipaparkan materi tentang bahaya rokok, terdapat peningkatan pengetahuan yang berdampak akan kesadaran para peserta akan bahaya dan kebiasaan merokok. Semua peserta tahu akan bahaya dan dampak dari merokok, tapi kurangnya kesadaran akan bahaya merokok membuat mereka masih acuh akan kebiasaan yang membahayakan ini. Saat dilakukan evaluasi akhir semua peserta bisa menjawab bersama pertanyaan-pertanyaan yang diajukan moderator.

Kurangnya pengetahuan membuat mereka tetap abay akan dampak yang ditimbulkan, maka dari itu penyuluhan kesehatan berpengaruh positif terhadap upaya peningkatan kesadaran dalam kebiasaan merokok. Seiring dengan penelitian yang dilakukan (Jafri & Siskayunere, 2019) bahwa dengan penyuluhan kesehatan diharapkan masyarakat dapat sadar akan bahaya rokok bagi kesehatan diri sendiri serta lingkungan sekitar dengan hasil akhir mereka dapat meninggalkan kebiasaan merokok.

Metode yang digunakan juga dinilai efektif terhadap kelangsungan kegiatan ini, wawancara terbuka serta tanya jawab dikatakan metode paling efisien dalam kegiatan penyuluhan karena terjalin komunikasi yang interaktif antara peserta dan pemateri (Bany & Darman, 2014). Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan juga sejalan dengan bahwa setelah dilakukan penyuluhan partisipan lebih memahami bahaya rokok bagi kesehatan dan membuat mereka tersadar akan pentingnya kesehatan (Amira et al., 2019).

Diskusi

Berharap dengan dilaksananya penyuluhan kesehatan ini dapat mengurangi angka jumlah perokok, karena hal ini berkaitan dengan peningkatan jumlah orang yang sakit akibat merokok (Siregar & Rambe, 2020). Promosi kesehatan ini perlu dilakukan sebagai salah satu upaya dalam peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dengan mengurangi aktivitas merokok, terlebih bisa meninggalkan kebiasaan merokok.

Kesimpulan

Penyuluhan kesehatan mengenai bahaya merokok berjalan sesuai dengan rencana. Rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir berjalan dengan baik, para peserta aktif bertanya dan menjawab dengan team sehingga terjalin komunikasi yang interaktif. Kegiatan ini berpengaruh positif terhadap upaya peningkatan kesadaran masyarakat akan bahaya rokok bagi kesehatan. Terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Diharapkan dengan terlaksananya kegiatan ini bisa menjadi pengingat dan menyadarkan mereka akan pentingnya menjaga kesehatan dengan menghindari rokok.

Daftar Pustaka

1. Abdullah, N. (2019). Perancangan dan Implementasi Alat Penyaring Hidrogen, Metana dan Karbonmonoksida yang Terkandung dalam Asap Rokok Berbasis Arduino Uno. *EProceedings of Engineering*, 1212-1218.
2. Ammang, W. (2017). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Perilaku Merokok pada Anak Usia Remaja. *e-journal "Acta Diurna"*, 1-14.
3. Asiking, W. (2016). Hubungan Merokok dengan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Pria Dewasa di Desa Poyowa Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan Kota Kotamobagu. *e-journal Keperawatan*.

4. Bany, Z. U. (2014). Perbandingan Efektifitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut siswa SD. *Cakradonya Dent J*, 661-666.
5. DA, I. A. (2019). Penyuluhan tentang Bahaya Merokok pada Siswa SMAN 2. *MKK*, 23-27.
6. Gobel, S. (2020). bahaya merokok pada remaja. *jurnal abdimas*, 33-36.
7. Pramana, U. (2022). Penyuluhan Kesehatan Bahaya Merokok Pada Remaja Di Gampong Bak Buloh Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar. *baktimas jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 281-287.
8. Prihatiningsih, D. (2020). Penyuluhan Bahaya Rokok untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja Mengenai Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan di SMP Tawwakal Denpasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKes Cendekia Utama Kudus*, 50-58.
9. Rifqi, M. (2022). Program STAR (Sehat Tanpa Asap Rokok) Penyuluhan Mengenai Bahaya Rokok bagi Perokok Aktif dan Pasif. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 1569-1573.
10. Siregar, R. J. (2020). Penyuluhan tentang Bahaya Merokok pada Pria di Desa Sarimaon Kecamatan Batang Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 59-66.
11. Sukohar, A. (2017). Pendidikan Kesehatan tentang Bahaya. *JPM Ruwa Jurai*, 6-11.
12. Suryati, I. (2019). Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Di Kenagarian Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota. *jurnal abdimas kesehatan perintis*, 15-18.
13. Usman, S. (2018). Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Merokok Kayawan (Studi Kasus di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh). *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 1-12.
14. Winarno, R. A. (2019). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kebersihan Gigi dan Mulut pada Pria Dewasa. *Jurnal Keperawatan*.