

## **BAHAYA MEROKOK PADA REMAJA**

Satria Gobel, Rian Adi Pamungkas, Abdurasyid, Rista Puspita Sari, Adelia Safitri, Samran, Vica Agatha L Aponno, Ika Fadilah, Trinil Olivia, Firza Pina M, Susanty M Tiwery

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510  
Rian.adi@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*This activity is a form of application in community service carried out by students. Based on the results of surveys, interviews and observations, it was found that the problem of adolescents who smoke. Smoking is the inhalation of substances that are harmful to the body that affect health. Based on the results of a questionnaire, adolescents who smoke are 28.6% 15 years old, 22.9% 16 years old, 31.4% 17 years old, 8.6% 18 years old, 8.6% 19 years old. Meanwhile, based on gender, 100% of adolescents who smoke are male. The method used in the implementation of Health Education is direct and DARING by using an online zoom application. Health education is an application or application of education in the health sector. The results of this Health Education activity have increased the knowledge of adolescents about the dangers of smoking by 80% and 80% of adolescents wish to quit smoking.*

**Keywords :** *smoking, health education, the dangers of smoking*

### **Abstrak**

Kegiatan ini merupakan bentuk aplikasi dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil survey, wawancara dan observasi ditemukan permasalahan remaja yang merokok. Merokok adalah menghisap bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh yang mempengaruhi Kesehatan. Berdasarkan hasil angket usia remaja yang merokok yaitu 28,6% berusia 15 tahun, 22,9% berusia 16 tahun, 31,4% berusia 17 tahun, 8,6% berusia 18 tahun, 8,6% berusia 19 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin yaitu 100% remaja yang berokok berjenis kelamin laki-laki. Metode yang digunakan pada implementasi Pendidikan Kesehatan ini secara langsung dan DARING dengan menggunakan aplikasi zoom online, Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan di dalam bidang Kesehatan. Hasil dari kegiatan Pendidikan Kesehatan ini sudah ada peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya rokok sebanyak 80 % dan 80% remaja berkeinginan untuk berhenti merokok.

Kata kunci : merokok, pendidikan kesehatan, bahaya merokok

### **Pendahuluan**

Merokok adalah menghisap bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh (Prasetya Lukyta., 2016). Perilaku merokok banyak dilakukan pada masa remaja. Pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 16 –19 tahun yang merokok 20,5 %. Usia merokok pada remaja di Indonesia sekarang adalah usia mulai merokok semakin muda (dini). Perokok pemula usia 10 –14 tahun meningkat lebih dari 100 % dalam kurun waktu kurang dari 20 tahun (Risksedas, 2018).

Menurut Setiyanto, R, (2013), 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.

Merokok mempunyai banyak efek negatif yang berbahaya kepada kesehatan manusia, dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga mengancam masyarakat di sekitarnya. Kandungan rokok menyebabkan kerusakan dan berbagai macam penyakit di mulut seperti periodonitis (infeksi pada gusi), penyakit kerongkongan seperti faringitis (infeksi faring) dan laringitis (infeksi laring atau pita suara), penyakit di bronkus seperti bronkitis (infeksi bronkus), dan penyakit pada paru – paru seperti kanker paru, penyakit paru obstruktif (Aula & Lisa, E., 2015). Menurut World Health Organization (WHO, 2016), tembakau membunuh lebih dari 5 juta orang per tahun dan diproyeksikan akan membunuh 10 juta orang sampai tahun 2021, dari jumlah itu 70% korban berasal dari negara berkembang yang didominasi oleh kaum laki-laki sebesar 700 juta terutama di Asia. Banyak cara atau metode yang

dapat dijadikan referensi untuk berhenti merokok. Keinginan berhenti merokok tanpa diikuti dengan perubahan perilaku maka kebiasaan merokok tersebut tidak akan berhenti. Namun tidak semua orang mengetahui cara berhenti merokok secara tepat.

Pemilihan metode berhenti merokok yang tidak tepat hanya akan sia-sia, baik yang hanya mengandalkan perubahan perilaku maupun dengan bantuan dari luar. Informasi mengenai cara-cara berhenti merokok sangat penting untuk diketahui bagi yang ingin berhenti merokok. Namun tidak semua cara yang sudah dilakukan dapat berhasil. Oleh karena itu perlunya mengetahui seberapa jauh upaya berhenti merokok pada individu dalam menghentikan kebiasaan merokoknya. Pemilihan metode yang tepat akan menentukan tingkat keberhasilan berhenti merokok (Aula & Lisa, E., 2015). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengubah perilaku sehat remaja dengan memberikan kesempatan untuk menambah pengetahuan mereka, sehingga dapat memutuskan pilihan yang tepat dalam mengambil keputusan yang sangat penting bagi kesehatannya. Pendidikan kesehatan pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik.

Dengan kata lain dengan adanya promosi kesehatan tersebut, diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku dari sasaran. Promosi kesehatan juga sebagai suatu proses dimana proses tersebut mempunyai masukan (input) dan keluaran (output). Didalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan promosi (Notoatmodjo, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan Indah et al., (2019) pendidikan kesehatan memiliki efek yang signifikan terhadap perubahan tingkat pengetahuan remaja tentang dampak bahaya merokok. Berdasarkan hasil survey melalui angket didapatkan 35 remaja berjenis kelamin laki-laki memiliki perilaku merokok. Hal ini dipengaruhi oleh anggota keluarga yang merokok, teman dan lingkungan perokok. Hasil observasi didapatkan hampir semua lingkungan tempat tinggal remaja memiliki lingkungan perokok aktif. Pendidikan kesehatan tentang rokok belum pernah dilakukan di sekolah tersebut, dari penjelasan yang telah dikemukakan peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang dampak merokok.

## Metoda Pelaksanaan

Metode yang digunakan pada implementasi Pendidikan Kesehatan ini secara langsung dan *DARING* dengan menggunakan aplikasi zoom online. Jumlah peserta yang hadir 35 peserta. Pada proses pelaksanaan dilakukan kontrak waktu terkait pelaksanaan kegiatan, didalam zoominar yang hadir ada peserta dan pemberi materi. Pemberi materi menjelaskan kembali tujuan dilakukannya kegiatan kemudian dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta dengan memberikan beberapa pertanyaan dan peserta menjawab pertanyaannya dengan bahasa mereka sendiri.

## Hasil dan pembahasan

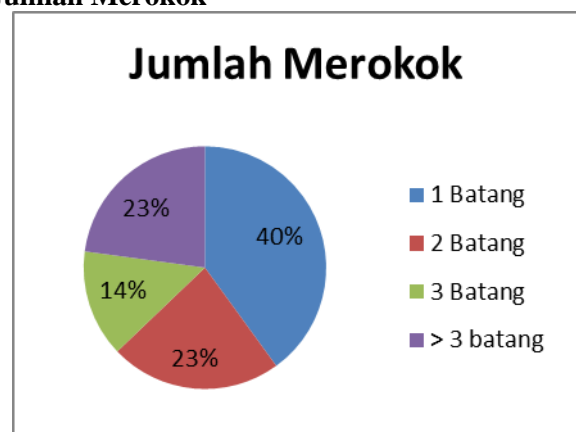
Tabel 1.

Distribusi Karakteristik Responden Agregat Remaja Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Jumlah Rokok Dikonsumsi dan Lama Merokok Tahun 2020 (n=40)

No.	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
1.	<b>Usia</b>		
	a. 15 tahun	10	28,6
	b. 16 tahun	8	22,9
	c. 17 tahun	11	31,4
	d. 18 tahun	3	8,6
	e. 19 tahun	3	8,6
2.	<b>Jenis kelamin</b>		
	a. Perempuan	0	0%
	b. Laki-laki	35	100%

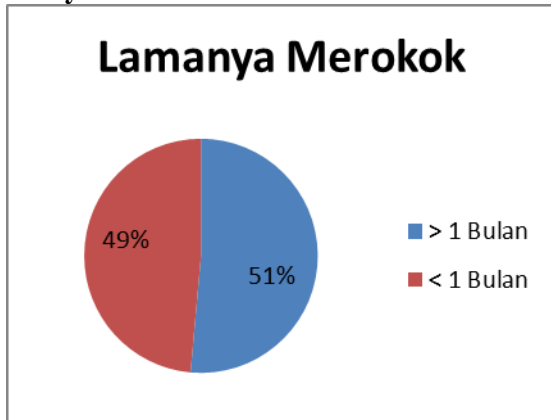
Sumber: Analisa Data Primer, 2020.

## Jumlah Merokok



Berdasarkan diagram 1 tersebut menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan jumlah merokok pada remaja sebagian besar (40%) mengkonsumsi 1 batang

## Lamanya Merokok



Berdasarkan diagram 2 tersebut menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan lamanya merokok pada remaja sebagian besar (51%) mengkonsumsi rokok selama > 1 bulan

## Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil yang di dapatkan bahwa usia merokok sebagian besar di usia 17 tahun. Masa remaja bisa jadi masa di mana individu mengkonsumsi rokok, Terpendapat bahwa usia merokok pada remaja umumnya berkisar antara usia 11-19 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun (Nugroho, 2015)

Hasil yang didapatkan bahwa jenis kelamin pada agregat remaja, didapatkan seluruhnya berjenis kelamin laki-laki. Hal ini membuktikan bahwa jenis kelamin laki-laki rasa ingin tahu dan mencoba untuk mengkonsumsi rokok. remaja merokok lebih merupakan upaya-upaya untuk dapat diterima di lingkungannya (Nugroho, 2015)

### 2. Jumlah rokok

Berdasarkan hasil yang di dapatkan bahwa jumlah rokok yang dikonsumsi oleh remaja sebagian besar 1 batang. Hal ini membuktikan bahwa, remaja masih dalam tahap awal untuk menentukan apakah di lanjutkan atau tidak di lanjutkannya merokok (Helmi, 2017)

### 3. Lama Merokok

Berdasarkan hasil yang di dapatkan bahwa lama merokok pada remaja yaitu > 1 bulan.

## Diskusi

Tingkat pengetahuan agregat remaja tentang bahaya rokok, cara berhenti merokok sebelum pendidikan kesehatan mayoritas dalam kategori sedang yaitu dari 39 respon yang menganggap merokok tidak berdampak pada kesehatan pada usianya. Dapat disimpulkan bahwa

agregat remaja tidak mengetahui dampak dan bahaya merokok terhadap kesehatan. Hal ini memerlukan tindak lanjut dalam meningkatkan pengetahuan remaja, melalui pemberian penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok.

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan di dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Kholid, 2012). Pendidikan kesehatan yang dimaksud ini adalah pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan diri yang berkaitan dengan rokok.

Hasil kegiatan yang dilakukan, pengetahuan masyarakat tentang merokok sudah ada peningkatan tentang pengetahuan sebanyak 80 % tentang bahaya merokok dan 80% remaja berkeinginan untuk berhenti merokok. Kegiatan ini dihadiri oleh sebanyak 35 orang remaja. Tim memberikan pula cara untuk menghentikan merokok. Media yang diberikan adalah dalam bentuk *leaflet* kepada semua remaja yang menghadiri kegiatan penyuluhan.

## Kesimpulan

Dengan adanya pendidikan kesehatan yang diberikan kepada remaja, akan menambah pengetahuan kepada remaja tentang bahaya merokok, sehingga memberikan kesadaran untuk perubahan perilaku kepada remaja untuk tidak mengkonsumsi rokok lagi. Dan hal tersebut terlihat dimana pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok yang telah dilakukan kepada remaja, menunjukkan bahwa remaja berkomitmen untuk mengubah perilakunya untuk tidak lagi mengkonsumsi rokok. Peranan orang tua secara aktif sangat dibutuhkan, remaja harus lebih selektif dalam memilih teman, mengisi waktu luang dengan kegiatan positif dan meningkatkan pengembangan diri dari remaja.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Universitas Esa Unggul Jakarta dan Program Studi Keperawatan yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan ini serta tak lupa juga ucapan terima kasih yang sama untuk adik adik remaja yang telah bersedia menjadi responden dalam kegiatan ini.

**Daftar Pustaka**

- Aula., Lisa, E. (2015). *STOP Merokok! Sekarang atau Tidak Sama Sekali*. Yogyakarta: Gara Ilmu
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Helmi, a. F. (2017). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal keperawatan indonesia*, 1(1), 37.
- Kholid, A. (2012). Promosi Kesehatan dengan pendekatan teori perilaku, media, dan aplikasinya. In *Perpustakaan Nasional: (Perpustakaan)*. Jakarta: Rajawali Pers
- Nugroho, R. S. (2015). Perilaku Remaja Merokok. *Jurnal Ilmiah*, 1(2).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Hidup Sehat Tanpa Rokok*
- Prasetya Lukyta. (2016). *Pengaruh Negatif Rokok bagi Kesehatan di Kalangan Remaja*.
- Setiyanto, R. (2013). *Faktor-Faktor Penyebab Merokok*. Bandung: Alfa Beta
- World Health Organization (2016). *Cigarette Smoking*. World. Health Organization.