

Bahaya Merokok dan Hidup Sehat Tanpa Rokok

Andi Mulyan¹, Trisna Kusuma Wardani¹, Dewi Puspita Ningsih¹

¹Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: andimulyan323@gmail.com, trisna211088@gmail.com, dewining66@gmail.com

Abstrak

Merokok adalah membunuhmu. Istilah ini dapat diartikan bahwa dengan mengisap rokok setiap waktu tentu dapat membahayakan kesehatan tubuh kita, bahkan mengakibatkan kematian. Dalam World Health Organization tertuan bahwa epidemi merokok telah membunuh sekitar enam juta orang setiap tahun. Realita, konsumsi rokok banyak terjadi pada kalangan remaja sehingga dilakukan pengabdian kepada remaja yang ada di Desa Masmis Kecamatan Batukliang Utara Lombok Tengah. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang dampak negatif mengisap rokok dan hidup sehat tanpa mengisap rokok. Dari hari Jumat tanggal 3 hingga dengan Minggu 5 Desember 2021, dimana pengabdian dilaksanakan kepada kelompok-kelompok remaja yang ditemukan di Desa Masmis, yaitu yang ditemukan berkumpul di suatu tempat tongkrongan. Pengabdian dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ini terselenggara atas dana sendiri, namun terlaksana dengan baik dan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Rencana kedepannya yaitu tetap akan melanjutkan kegiatan pengabdian di tempat yang sama dan juga di tempat lain.

Kata Kunci: Bahaya Rokok; Hidup Sehat; Asap

Article History

Received: 21 Januari 2022

Accepted: 20 Februari 2022



Abdinesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Merokok adalah membunuhmu. Istilah ini dapat diartikan bahwa dengan mengisap rokok setiap waktu tentu dapat membahayakan kesehatan tubuh kita, bahkan mengakibatkan kematian. Dalam World Health Organization (2016) tertuan bahwa bahwa epidemi merokok telah membunuh sekitar enam juta orang setiap tahun. Dari Kementerian Kesehatan juga terungkap bahwa dampak negatif mengisap rokok pada kesehatan tubuh yaitu dapat dilihat jelas pada hasil kajian Badan Litbangkes (Penelitian dan Pengembangan Kesehatan) tahun 2013. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa angka mortalitas (kematian) mengalami kenaikan kematian prematur yang diakibatkan oleh penyakit fisik yang terkait dengan asap rokok. Pada tahun 2010 tingkat kematian yaitu 190.260 menjadi 240.618 kematian pada tahun 2013. Di sisi lain, kenaikan penderita penyakit yang diakibatkan oleh konsumsi rokok juga mengalami kenaikan, yaitu pada tahun 2010 terdiri dari 384.058 orang, dan meningkat menjadi 962.403 orang pada tahun 2013 (Kemenkes, 2014).

Data Riset Kesehatan Dasar juga mengungkap bahwa prevalensi penduduk umur ≥ 15 tahun yang merokok cenderung mengalami kenaikan. Pada tahun 2007 terjadi kenaikan yaitu sebesar 34,2%, di tahun 2010 yaitu mengalami kenaikan dengan sebesar 34,7%, dan di tahun 2013 yaitu dengan sebesar 36,3% (Riskesdas, 2013). Laporan Riskesdas (2010), juga mengungkap bahwa sebagian besar perokok mulai mengisap rokok pada umur ≤ 19 tahun. Dalam hal ini, pada tahun 2007 prosentase perokok pemula pada umur ≤ 19 tahun yaitu 45,2%, meningkat hampir 50% dan menjadi 62,5% pada tahun 2010.

Berdasarkan hal di atas, WHO (2015) memprakarsai pengendalian dampak merokok. Pengendalian tersebut menjadi kesepakatan masyarakat dunia, dan melahirkan Perjanjian Internasional dalam pengendalian dampak merokok, hingga tercetus Framework Convention on Tobacco Control (FCTC) pada tahun 2003 sebagai hukum internasional. Akan tetapi, perjanjian tersebut dianggap sangat lemah karena masih terdapat beberapa Negara yang belum bisa mengindahkan kesepakatan dunia tersebut, termasuk Indonesia yang walaupun turut aktif memberikan sumbangan pikiran dalam perundingan dan perumusan dalam Perjanjian Internasional tentang pengendalian dampak merokok, namun belum bisa mengendalikan dampak merokok di dalam masyarakat.

Pengendalian dampak merokok di Indonesia belum diterapkan dengan serius sehingga belum cukup mampu menurunkan jumlah perokok pada anak remaja secara signifikan. Realita yang terjadi di dalam masyarakat, bahwa seringkali kita bertemu dengan warga masyarakat yang berusia di bawah 30 tahun yang mana mulai merokok, dan banyak yang mengalami masalah kesehatan akibat mengisap rokok, seperti penyakit asma, penyakit gangguan paru-paru, gangguan tenggorokan, dan gangguan lainnya yang sangat berbahaya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melaksanakan kegiatan pengabdian dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang dampak negatif merokok dan hidup sehat tanpa merokok. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan salah satu bagian dari tri darma perguruan tinggi di Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, yaitu pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk (1) meningkatkan pemahaman remaja akan dampak negatif asap rokok, dan (2) meningkatkan kesadaran remaja tentang hidup sehat tanpa asap rokok.

Manfaat jangka pendek yang diharapkan dalam pengabdian ini adalah meningkatnya pemahaman dan kesadaran remaja tentang bahaya isap rokok sehingga secara perlahan akan meninggalkan kebiasaan merokok, dan dalam jangka panjang diharapkan terjadi penurunan jumlah perokok khususnya di kalangan remaja Desa Masmis Kecamatan Batukliang Utara Kabupaten Lombok Tengah.

Target pengabdian ini yaitu remaja yang berdomisili di Desa Masmis, baik yang sedang menempuh pendidikan maupun yang telah putus sekolah atau menganggur. Alternatif pemilihan remaja karena mereka adalah masa muda yang penuh gejolak jiwa atau masa transisi yang notabeneanya rentan untuk mencoba sesuatu hal yang baru, dan sangat mudah untuk terpengaruh oleh situasi lingkungan sekitar. Sesuai dengan survey yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pada hari Rabu Tanggal 25 November 2021 di Desa Masmis bahwa ada banyak anak remaja yang menjadi perokok, baik yang masih duduk di bangku sekolah, maupun

yang putus sekolah atau menganggur. Hal inilah yang melatar belakangi sehingga remaja menjadi target pilihan dalam pengabdian kepada masyarakat.

Khalayak yang menjadi sasaran strategis dalam pengabdian ini adalah semua anak remaja yang ada di Desa Masmas Kecamatan Batukliang Utara Kabupaten Lombok Tengah, baik yang masih menempuh pendidikan formal, maupun yang sedang putus sekolah atau pengangguran.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema kegiatan “Bahaya Merokok Dan Hidup Sehat Tanpa Rokok”. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 3 sampai dengan hari Minggu tanggal 5 Desember 2021 di Desa Masmas Kecamatan Batukliang Utara Kabupaten Lombok Tengah. Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan Metode Ceramah dan Tanya jawab. Pemateri memberikan materi dalam bentuk ceramah yang kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung di masyarakat, yaitu di tempat tongkrongan anak remaja yang layak dipergunakan untuk penyuluhan. Peserta kegiatan merupakan seluruh anak remaja yang ada di Desa Masmas Kecamatan Batukliang Kabupaten Lombok Tengah, baik yang masih sekolah maupun yang sedang putus sekolah atau pengangguran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Bahaya Merokok dan Hidup Sehat Tanpa Merokok” di Desa Masmas Kecamatan Batukliang Utara Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan berlangsung dengan lancar dari hari Jumat tanggal 3 hingga hari Minggu tanggal 5 Desember 2021. Kegiatan pengabdian diikuti sebanyak 30 anak remaja di dua kelompok tongkrongan, jadi dalam satu kelompok tongkrongan terdiri dari 15 orang anak remaja. Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Foto Kegiatan Pengabdian

Persiapan Pengabdian

Persiapan dalam kegiatan pengabdian ini, antara lain: (1) survey lokasi pengabdian di Desa Masmas, yang bekerja sama dengan toko masyarakat, (2) Permohonan Izin kegiatan secara tertulis maupun tidak

tertulis kepada Kepala Desa Masmas Kecamatan Batukliang Utara Kabupaten Lombok Tengah, (c) Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian.

Pelaksanaan Pengabdian

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian ini, antara lain: (1) Pembukaan. Pengabdian diawali dengan acara pembukaan oleh Kepala Desa di depan para pelaksana kegiatan pengabdian, dan juga dihadiri oleh sejumlah Kepala Dusun, Toko Masyarakat, dan Toko Pemuda. Kegiatan pembukaan berlokasi di tempat yang telah disediakan oleh pelaksana kegiatan pengabdian. (2) Penyampaian Materi. Setelah berlangsungnya acara pembukaan, keesokan harinya dimana para pelaksana kegiatan pengabdian mendatangi kelompok remaja di tempat tertentu, dalam hal ini tempat tongkronan yang telah disediakan oleh kelompok anak remaja, dan layak untuk ditempati sebagai tempat bersosialisasi. Namun perlu dipahami bahwa tempat penyuluhan yang telah disediakan oleh kelompok anak remaja terdiri dari dua tempat, yakni di Dusun Punikasi dan Dusun Selusuh.

Pada kelompok anak remaja yang ada di Dusun Punikasi, pemberian materi berlangsung selama kurang lebih satu jam. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan Tanya jawab. Kegiatan tanya jawab berlangsung kurang lebih 30 menit. Adapun pertanyaan yang dilontarkan oleh peserta yang ada di kelompok Dusun Punikasi, diantaranya sebagai berikut.

Penanya 1: Bagaimana cara menghindari apabila ada teman yang mengajak merokok.

Penanya 2: Bagaimana cara berhenti dari merokok

Penanya 3: Apakah setiap orang yang merokok pasti terkena penyakit.

Penanya 4: Kalau kita dilarang merokok mengapa tetap saja ada izin untuk berdagang rokok.

Penanya 5: Bagaimana upaya pemerintah untuk meminimalisir perokok.

Dari semua pertanyaan yang disampaikan oleh peserta kepada pemateri, para pemateri pun menjawabnya dengan baik. Bahkan pendamping pemateri pun juga terlibat untuk menambahkan jawaban. Setelah itu, salah seorang pemateri mengambil alih kesempatan untuk bertanya kepada peserta. Namun lebih menariknya, barang siapa yang lebih duluan mengangkat tangan dan lalu menjawabnya dengan benar akan mendapatkan hadiah yang menarik. Demikian pula pertanyaan yang diberikan kepada peserta tetap berkaitan dengan bahaya rokok, jelasnya tidak terlepas dari materi yang telah disajikan sebelumnya.

Penutup dan Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian ditutup dengan foto bersama dengan peserta. Setelah selesai kegiatan penyuluhan pada kelompok anak remaja yang berdomisili di Dusun Puni Kasi, para pelaksana kegiatan penyuluhan tentang dampak rokok berpindah ke kelompok anak remaja yang ada di Dusun Selusuh. Namun pelaksanaan kegiatan tersebut berlangsung pada keesokan harinya. Adapun proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini tidak jauh beda dengan apa yang berlangsung di Dusun Punikasi. Durasi waktu

yang yang dipergunakan kurang lebih tetapsama. Demikian juga dengan susunan kegiatan tetap sama. Bahkan bentuk pertanyaan yang dilontarkan oleh peserta kepada pemateri tidak jauh beda dengan apa yang terjadi di Dusun Punikasi. Salah seorang dari pemateripun juga tetap mengambil alih pada bagian akhir yaitu memberikan semangat kepada peserta yaitu dengan memberikan hadiah kepada peserta yang berhasil menjawab pertanyaan yang telah diajukan.

Output yang diperoleh dari kegiatan ini adalah anak remaja yang menjadi peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham tentang bahaya atau dampak negatif merokok dan hidup sehat tanpa mengisap rokok. Penilaian tersebut didasarkan atas respon dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan. Termasuk respon positif dimana ketika para anak remaja di dua kelompok berlomba-lomba dalam menjawab pertanyaan secara benar ketika diberikan pertanyaan oleh pemateri.

Rekomendasi Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang bahaya atau dampak negatif rokok dan hidup sehat tanpa mengisap rokok.



Gambar 2. Foto Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan tema “Bahaya Merokok dan Hidup Sehat Tanpa Mengisap Rokok” pada kelompok anak remaja yang ada di D Masamas Kecamatan Batukliang Utara Kabupaten Lombok Tengah berjalan dengan lancar dan baik. Output yang diharapkan yaitu agar tercapai hasil yang baik, dalam hal ini agar terjadi peningkatan pemahaman kepada para peserta kegiatan pengabdian, dan juga agar anak remaja yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan ini memiliki kesadaran sehingga dapat terbebas dari gangguan rokok.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti yang telah dilakukan di Desa Masmas Kecamatan Batukliang Utara Kabupaten Lombok Tengah agar dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang lain dengan sasaran pada kelompok anak remaja mengingat masa remaja adalah masa adolisensi yang selalu ingin mencoba sesuatu hal yang baru dan juga gampang untuk terpengaruh dengan lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Riskesdas. (2010). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Riskesdas. (2013). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

WHO. (2015). *Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia Report*. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia.

WHO. (2016). *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic*. Diakses dari (<http://www.who.int/tobacco/mpower/en/index.html>).