

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT TANPA ROKOK
DI HOME INDUSTRY “RUMAH MAKAN ELOK”**Udin Rosidin¹, Iwan Shalahuddin^{2*}¹⁻²Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

E-mail Korespondensi: shalahuddin@unpad.ac.id

Disubmit: 02 Oktober 2024

Diterima: 09 Desember 2024
Doi:

Diterbitkan: 01 Januari 2025

ABSTRAK

Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang terpadu sesuai dengan Undang - Undang Republik Indonesia No.1/1970, yang mengatur keselamatan kerja, untuk memastikan keselamatan pekerja maupun orang lain di tempat kerja agar terhindar dari kecelakaan kerja yang dapat merugikan berbagai pihak, terutama perilaku merokok di tempat kerja yang beresiko terjadinya gangguan kesehatan kerja dan kecelakaan kerja. Tujuan Kegiatan pengabdian ini adalah: untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pemilik serta karyawan home industry tentang pentingnya keselamatan kerja dan perilaku hidup bersih dan sehat tanpa rokok. Metode yang dilakukan dalam pendidikan kesehatan adalah penjelasan atau ceramah, tanya jawab dan demonstrasi melalui video yang diberikan oleh pemateri kepada pekerja dan pemilik Home Industry. Hasil kegiatan, peserta kegiatan ini adalah owner atau pemilik home industry dan 5 karyawan dari home industry dengan hasilnya bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dengan kemampuan mereka menjawab pertanyaan dengan baik dan benar dalam upaya mengendalikan kebiasaan perilaku merokok. Kesimpulan: Perlu ada upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan di lingkungan kerja, termasuk kebijakan yang mendukung gaya hidup agar bebas dari rokok di tempat kerja.

Kata Kunci: Kesehatan Kerja, Merokok, Pendidikan Kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

ABSTRACT

The implementation of integrated Occupational Safety and Health (K3) in accordance with the Law of the Republic of Indonesia No.1/1970, which regulates occupational safety, to ensure the safety of workers and other people in the workplace to avoid work accidents that can harm various parties, especially smoking behavior in the workplace which is at risk of occupational health disorders and occupational accidents. The purpose of this service activity is: to increase awareness and knowledge of home industry owners and employees about the importance of work safety and clean and healthy living behaviors without smoking. The methods carried out in health education are explanations or lectures, questions and answers and demonstrations through videos given by speakers to workers and owners of Home Industries. As a result of the activity, the participants of this activity were owners or owners of the home industry and 5 employees from the home industry with the results that there was an increase

in knowledge with their ability to answer questions properly and correctly in an effort to control smoking behavior habits. Conclusion: There needs to be an effort to raise awareness about the importance of health in the workplace, including policies that support a smoke-free lifestyle in the workplace.

Keywords: *Occupational Health, Smoking, Health Education, Clean and Healthy Living Behaviors*

1. PENDAHULUAN

Undang Undang No 3 Tahun 2014 Pasal 1 menyatakan bahwa industri merupakan seluruh bentuk kegiatan ekonomi yang mengolah bahan baku dan/atau memanfaatkan sumber daya industri sehingga menghasilkan barang yang mempunyai nilai tambah atau manfaat lebih tinggi, termasuk jasa industri. Saat ini, terjadi perkembangan yang cukup pesat di Indonesia terkait dengan pengembangan industri rumah tangga (*Home Industry*). *Home industry* dapat diartikan sebagai suatu usaha atau kegiatan untuk menghasilkan barang baru dan biasanya dikatakan sebagai perusahaan kecil karena jenis kegiatan ekonomi yang berpusat di rumah (Fawaid & Fatmala, 2020)

Industri rumah tangga atau *home industry* yang berada pada sektor informal sedikit mendapatkan pengawasan sehingga menyebabkan para perusahaan kecil tidak menerapkan program keselamatan dan kesehatan kerja (Juliaudrey, 2015). Peningkatan jumlah pekerja di sektor informal dengan kondisi keselamatan dan kesehatan kerja yang tidak memadai, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan bagi para pekerja. Menurut Setiawan et al (2023), masalah kesehatan kerja di sektor informal seperti *home industry* dipengaruhi oleh faktor kondisi lingkungan fisik dan proses produksi serta kurangnya perhatian pada kaidah keamanan dan kesehatan kerja.

Terdapat berbagai macam jenis dari *home industry* yang dibedakan berdasarkan barang yang dihasilkan seperti kerajinan tangan, konveksi, mebel, ataupun makanan. Berbagai jenis *home industry* tentu menghadapi masalah kesehatan dan keselamatan kerja yang berbeda-beda. Industri rumah tangga yang menghasilkan makanan, merupakan salah satu industri yang berpotensi mengalami berbagai masalah kesehatan. Hal tersebut mencakup potensi bahaya terpapar panas, masalah ergonomi, terpeleset, tersandung, terjatuh, terluka, iritasi, dan stres. Penelitian So Hee (2017) dan Jinhyun (2017) mengungkapkan bahwa tingkat prevalensi kejadian luka bakar lebih tinggi, yaitu 46% dan 52% diikuti oleh kejadian terpeleset sebesar 39% dan 41%, serta luka iris sebesar 30% dan 40%. Masalah-masalah kesehatan tersebut dapat berujung pada kecelakaan kerja. Kecelakaan kerja merupakan sebuah kejadian yang tidak dikehendaki dan seringkali tidak terduga yang dapat menimbulkan kerugian, meskipun terdapat beberapa undang-undangan yang mengatur kesehatan dan keselamatan kerja, namun tingkat kecelakaan di tempat kerja masih cukup tinggi (Balili dan Yuamita, 2022).

Untuk itu, perlunya penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang terpadu sesuai dengan Undang - Undang Republik Indonesia No.1/1970, yang mengatur keselamatan kerja, untuk memastikan keselamatan pekerja maupun orang lain di tempat kerja agar terhindar dari kecelakaan kerja yang

dapat merugikan berbagai pihak, terutama perilaku merokok di tempat kerja yang beresiko terjadinya gangguan kesehatan kerja dan kecelakaan kerja.

Rokok merupakan suatu lintingan atau gulungan tembakau yang digulung dan dibungkus menggunakan kertas, daun, atau kulit jagung dengan panjang 8-10 cm dan biasanya dihisap oleh seseorang dengan cara membakar ujung rokoknya (Hasnah et al., 2024). Sedangkan, merokok menurut (WHO, 2000) dalam (Lianzi dan Pitaloka, 2014) menyebutkan bahwa merokok aktif merupakan aktivitas menghisap rokok secara rutin minimal satu batang sehari. Rokok dapat menyebabkan orang yang mengkonsumsinya ketagihan dan ketergantungan sehingga rokok termasuk kedalam golongan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, Alkohol, dan Zat Adiktif) (Yolanda, 2024 dalam Hasnah et al., 2024).

Tujuan Kegiatan pengabdian ini adalah: untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pemilik serta karyawan home industry tentang pentingnya keselamatan kerja dan perilaku hidup bersih dan sehat tanpa rokok. Terutama untuk menghindari resiko dari kebiasaan merokok, diharapkan mereka dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan dan keselamatan diri di tempat kerja.

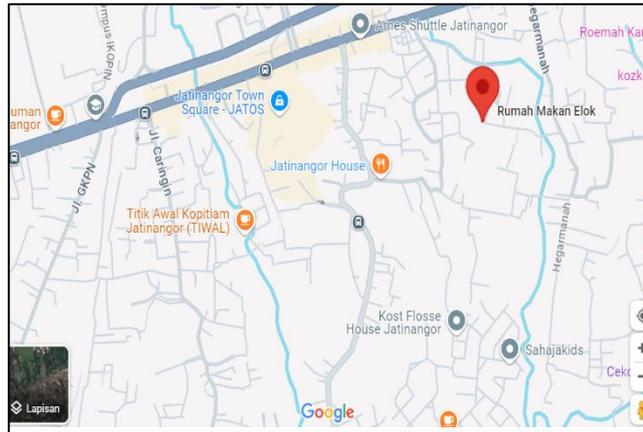
2. MASALAH

Secara global, diperkirakan jumlah orang yang setidaknya pernah merokok sebanyak 1,2 triliun orang di dunia. Sebanyak lebih dari 20% remaja yang berusia 15-24 tahun merupakan perokok aktif. Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 bahwa jumlah perokok aktif di Indonesia diperkirakan mencapai 70 juta orang dengan 7,4% diantaranya perokok berusia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2024).

Rokok mengandung lebih dari 7.000 bahan kimia, dengan 250 di antaranya berbahaya bagi kesehatan dan 70 di antaranya diketahui sebagai penyebab kanker. Asap rokok sendiri mengandung sekitar 5.000 senyawa, banyak di antaranya bersifat racun dan karsinogenik, yang berpotensi merusak sel-sel tubuh. Kandungan berbahaya ini sebagian besar berasal dari bahan baku utama rokok, yaitu tembakau. Seperti yang telah dijelaskan, rokok mengandung banyak zat yang berbahaya bagi tubuh.

Asap dari rokok yang dihisap baik oleh si perokok dan orang lain yang menghirup akan berdampak pada munculnya berbagai gangguan kesehatan: 1) Wajah Keriput; 2) Gigi berlubang, berwarna dan bau; 3) Penyakit Jantung; 4) Kanker; 5) Menurunnya tingkat kesuburan pada laki-laki dan perempuan; 6) Penyakit pernafasan.

Berdasarkan maslat tersebut maka pertanyaan masalahnya adalah: Bagaimana perilaku hidup sehat Tanpa rokok di home industry rumah makan Elok?



Gambar 1. PKM Lokasi

3. TINJAUAN PUSTAKA

Keselamatan kerja merupakan cara utama dalam mencegah terjadinya kecelakaan, kecacatan, dan kematian akibat kerja. Keselamatan kerja meliputi bagaimana pekerja mengendalikan kerugian dan kemampuan untuk menemukan serta menghilangkan risiko yang tidak dapat diterima. Contoh keselamatan kerja yaitu penyediaan alat pelindung diri (APD), perawatan mesin, pengaturan jam kerja yang manusiawi, dan pengendalian bahan serta proses pengolahannya agar terhindar dari kecelakaan maupun kerugian yang terjadi (Hasibuan et al., 2020).

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 2012, keselamatan dan kesehatan kerja (K3) adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Kementerian Kesehatan mendefinisikan K3 sebagai upaya kerja sama, saling pengertian dan partisipasi dari pengusaha dan pekerja dalam perusahaan untuk melakukan tugas serta kewajiban bersama di bidang keselamatan, kesehatan, dan keamanan kerja dalam rangka meningkatkan produktivitas sehingga terbentuk tempat kerja yang aman dan sehat. Keselamatan dan kesehatan kerja adalah segala situasi dan faktor yang dapat berpengaruh pada keselamatan dan kesehatan kerja bagi tenaga kerja maupun orang lain di tempat kerja (Wahyuningsih et al., 2021).

Ruang lingkup K3 mencakup seluruh aspek dari pekerja sejak proses perencanaan hingga proses akhir produksi barang maupun jasa. Lingkup K3 membutuhkan turut serta dari seluruh lapisan manajemen agar dapat terwujud dengan baik (Suwardi dan Daryanto, 2018 dalam Syafrial dan Ardiansyah, 2020).

Home *industry* adalah suatu unit atau perusahaan dalam skala kecil yang bergerak pada industri tertentu. Kegiatan *home industry* banyak diminati oleh masyarakat karena bukan hanya modal yang diperlukan tidak begitu besar, namun *output* yang terbentuk juga dapat berupa implementasi dari kegemaran yang diminati, serta menambah penghasilan sehingga dapat membantu kondisi ekonomi keluarga (Diana & Laila, 2020). *Home industry* adalah usaha pribadi yang berpusat di rumah atau dikelola oleh keluarga dengan tujuan untuk menghasilkan barang baru dan mendapatkan keuntungan dari peningkatan ekonominya (Fawaid & Fatmala, 2020).

Menurut Zahra (2019), *home industry* dapat disebut sebagai usaha kecil karena bergerak dalam skala kecil, tenaga kerja yang digunakan bukan dari profesional, menggunakan modal yang kecil, dan umumnya hanya mempekerjakan karyawan tidak lebih dari 50 orang. Keuntungan dari adanya usaha ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat, kualitas sumber daya manusia, menurunkan angka kemiskinan, serta membantu dalam perekonomian keluarga (Eliza, Yahya, & Nadasyifa, 2023).

Peran Perawat pada Program Kesehatan Kerja: Seorang perawat kesehatan yang bekerja di sektor kerja dalam menjalankan peran, fungsi, dan tugasnya tetap menggunakan proses pendekatan keperawatan sebagai suatu pendekatan ilmiah, di samping melaksanakan tugas-tugas lain yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan para pekerja. Adapun peran perawat dalam kesehatan kerja adalah:

Mengkaji Masalah Kesehatan Pekerja: 1) Mengumpulkan data para pekerja yang mencakup biodata, riwayat penyakit yang lalu, masalah-masalah kesehatan dan perawatan pekerja saat ini; 2) Menganalisa masalah kesehatan dan keperawatan pekerja; 3) Menentukan masalah kesehatan pekerja; 4) Menyusun prioritas masalah.

Menyusun Rencana Asuhan Keperawatan Pekerja: 1) Merumuskan tujuan; 2) Menyusun rencana tindakan; 3) Menyusun kriteria keberhasilan. Melaksanakan Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan Terhadap Pekerja: 1) Penyuluhan kesehatan pada pekerja; 2) Memberikan asuhan keperawatan di klinik sesuai dengan perencanaan dan masalah yang dihadapi pekerja; 3) Kolaborasi dengan dokter dalam melakukan tindakan medik dan pengobatan; 4) Melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan; 5) Melakukan rujukan medik ke rumah sakit bila terjadi keadaan gawat darurat. Penilaian: 1) Menilai hasil asuhan keperawatan yang berpedoman kepada tujuan; 2) Membandingkan hasil dengan tujuan yang dirumuskan.

4. METODE DAN TAHAP PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam pendidikan kesehatan adalah penjelasan atau ceramah yang diberikan oleh pemateri kepada pekerja dan pemilik *Home Industry* Rumah Makan Elok yang berada di daerah Ciseke, Kecamatan Jatinangor, Jawa Barat secara langsung, dan diikuti dengan tanya jawab, pemateri harus memastikan semua pekerja mengerti materi yang telah disampaikan dengan memastikan kembali kepada peserta apabila ada hal-hal yang kurang jelas. Melakukan Pre Test tentang risiko perilaku merokok melalui pertanyaan secara lisan dan Melaksanakan penyuluhan kesehatan pentingnya upaya melakukan Pengendalian dan menghindari perilaku kebiasaan merokok selama melaksanakan pekerjaan agar terhindar dari gangguan kesehatan dan gangguan keselamatan kerja. Media informasi bagi pekerja ini disusun oleh tim pengabdian pada masyarakat yang bekerjasama dengan mahasiswa serta melakukan Post Test melalui pertanyaan secara lisan.

Metode Ceramah/Lecture: Metode penyuluhan dengan cara ceramah atau lecture dapat mempermudah peserta untuk memahami isi dari materi yang akan disampaikan sebagai ilmu pengetahuan. Metode ceramah atau lecture ini akan diberikan bersamaan dengan power point materi yang akan di bahas.

Metode Tanya Jawab: Metode ini merupakan usaha penyingkiran rintangan selama atau sesudah berlangsungnya masa ceramah. Hal ini untuk

mempermudah para peserta menanyakan soal tentang materi yang diberikan. Dengan proses belajar mengajar/ penyampaian materi, bertanya memegang peranan yang penting.

Metode Diskusi: Dengan melakukan diskusi, masyarakat mampu memecahkan masalah yang dihadapi dari pertanyaan-pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan topik pembahasan materi. Metode diskusi juga bertujuan untuk tukar menukar gagasan, pemikiran, informasi/pengalaman diantara peserta, sehingga dicapai kesepakatan pokok-pokok pikiran (gagasan ,kesimpulan). Kesepakatan pikiran inilah yang kemudian ditulis sebagai hasil diskusi.

Metode Demonstrasi: Metode demonstrasi dapat digunakan dalam kegiatan Pendidikan dan Promosi Kesehatan ini kepada masyarakat dengan memutar video resiko akibat perilaku kebiasaan merokok. Sehingga setelah video diputar, diharapkan peserta dapat memahami, mengingat, sekaligus mendapatkan gambaran bagaimana cara mengendalikan risiko sakit akibat perilaku merokok di saat melakukan pekerjaan. Dengan mendemonstrasikan, maka akan menstimulasi semua panca indera para peserta (Shalahuddin I et al., 2022).

Media pembelajaran yang mendukung pada pelaksanaan pendidikan kesehatan ini yaitu penyuluhan langsung. Kuliah ini dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Upaya yang dilakukan merupakan bagian dari upaya pencegahan (preventif) dan pendidikan kesehatan (promotif). Promosi kesehatan ini mengacu pada Management Resiko pekerja yang berfokus pada pengendalian perilaku merokok yang baik dan benar dalam melaksanakan pekerjaan di home industry sesuai dengan Keselamatan dan kesehatan Kerja (K3).

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil survey yang dilakukan langsung ke *home industry* Rumah Makan Elok terdapat di dua tempat yaitu Janati dan Ciseke dan sedang dalam proses sertifikasi halal makanan, surat izin usaha dan hak paten untuk nama 'Elok'. Pemilik menuturkan bahwa daya tarik utama dari hidangan makanan padang yang dijualnya adalah keripik singkong asli Padang. Pengkajian dilakukan kepada pemilik *home industry* (owner) dan karyawannya yang berjumlah 5 orang. Pengkajian dilakukan dengan metode wawancara yang meliputi data demografi, riwayat kesehatan, riwayat *home industry*, statistik vital, nilai kepercayaan, dan data subsistem lainnya. Selain itu, dilakukan juga pengkajian terhadap hazard, kebersihan, keamanan, penerangan, dan juga amdal yang dilakukan dengan metode wawancara sekaligus observasi di lingkungan tempat *home industry* itu berdiri.

Deskripsi Partisipan/Peserta Pendidikan Kesehatan: Peserta kegiatan ini adalah owner atau pemilik home industry dan 5 karyawan dari home industry "Rumah Makan Elok". Pendidikan kesehatan dilakukan menggunakan metode ceramah dengan media poster yang disampaikan oleh 2 orang sebagai pemateri. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab antara penyuluh dan partisipan. Hasil Kegiatan, selama proses kegiatan pendidikan kesehatan, partisipan terlihat antusias untuk mendengarkan pematerian. Selain itu, partisipan tampak memperhatikan edukasi yang diberikan oleh penyuluh dan menunjukkan sikap yang positif serta dapat bekerja sama dalam proses pendidikan kesehatan dari awal hingga akhir.

Evaluasi kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini, yaitu: 1) Evaluasi Proses: Terdapat minimal 2 orang dari 6 pemilik dan pegawai rumah makan elok yang siap untuk diberikan pendidikan kesehatan, Adanya komitmen kelompok untuk menyelenggarakan sampai selesai dan meminta sasaran penkes untuk mengikuti kegiatan “Hidup Sehat Tanpa Rokok”; 2) Evaluasi Proses: Kehadiran peserta penkes minimal 2 orang, Peserta memperhatikan materi dengan baik saat pendidikan kesehatan berlangsung, Peserta memperhatikan materi dengan baik saat pendidikan kesehatan berlangsung, Panitia yang memiliki tugas pada kegiatan hadir tepat waktu hingga selesai; 3) Evaluasi Hasil: Meningkatnya pengetahuan peserta terkait pengertian, prevalensi, kandungan rokok, dampak/resiko merokok, cara berhenti merokok, dan manfaat berhenti merokok dengan kriteria .

Evaluasi Sikap: (Verbal): Setelah Bapak mengetahui bahaya dan dampak merokok pada kesehatan dan lingkungan sekitar, apakah Bapak memiliki niat untuk berhenti merokok?, Indikator berhasil: peserta menjawab “Ya”. Evaluasi Psikomotor: (Verbal): Bagaimana cara Bapak dalam mengurangi perilaku merokok?, Indikator berhasil: Peserta menjawab “akan mengurangi jumlah batang rokok yang dikonsumsi”.

Dari kedua evaluasi sikap dan psikomotor yang di narasikan dalam bentuk ungkapan, menunjukkan adanya keinginan dan niat untuk melakukan mengendalikan dengan cara mengurangi dan menghilangkan kebiasaan meroko. Hal tersebut menunjukkan keberhasilan dari kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat di Home Industry dengan melalui pendekatan pendidikan kesehatan yang diberikan.

Proses pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan metode ceramah. Selain itu juga dilakukan diskusi dan tanya jawab sehingga terdapat interaksi antara partisipan dan penyuluh. Kemudian secara keseluruhan pelaksanaan pendidikan kesehatan sudah dilaksanakan sesuai dengan rencana atau alur kegiatan yang telah ditetapkan. Namun terdapat sedikit hambatan terkait waktu pelaksanaan kegiatan yang berubah-ubah karena menyesuaikan dengan jadwal dari karyawan yang harus bekerja.

Evaluasi Media, Media atau alat bantu yang digunakan untuk pengajaran berupa poster berukuran cukup besar sehingga dapat dibaca dengan jelas. Selain itu di dalam poster berisi mengenai poin-poin materi yang disajikan dengan desain menarik sehingga pembaca menjadi tertarik untuk membacanya. Poster merupakan suatu media komunikasi visual yang dinilai efektif untuk menyampaikan pesan atau informasi dan mendukung proses pembelajaran. Kemudian media poster yang sudah dibuat akan diberikan kepada home industry.

Evaluasi Acara, Pelaksanaan acara atau kegiatan pendidikan kesehatan secara keseluruhan dapat berjalan dengan baik sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Namun saat proses edukasi berlangsung terdapat gangguan yaitu suara kendaraan bermotor mengingot tempat home industry berada di pinggir jalan raya yang dapat mendistraksi partisipan serta penyuluh sehingga bisa menyebabkan kurangnya fokus dan merasa tidak nyaman.

Untuk mengukur hasil akhir dan dampak dari program pendidikan kesehatan dilakukan pre-test dan post-test. Saat dilakukan pre-test, partisipan tidak mengetahui jawaban dari beberapa pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh. Kemudian setelah diberikan penjelasan materi maka dilakukan post-test. Saat post-test, partisipan dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh. Hal ini mengindikasikan

bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dengan kemampuan mereka menjawab pertanyaan dengan baik dan benar.

HIDUP SEHAT TANPA ROKOK

Apa Itu Rokok?
Rokok merupakan suatu lintingan atau gulungan tembakau yang digulung dan dibungkus menggunakan kertas dan biasanya dihisap oleh seseorang dengan cara membakar ujung rokoknya. Merokok aktif merupakan aktivitas menghisap rokok secara rutin minimal satu batang sehari.

KANDUNGAN ROKOK YANG BERBAHAYA

- 1. Karbon Monoksida**
Terlalu banyak menghirup karbon monoksida dapat mengakibatkan fungsi otot dan jantung dapat menurun, sedangkan tubuh mengalami kelelahan, kelemahan, dan pusing.
- 2. Nikotin**
Nikotin dapat meganggang tubuh untuk memproduksi lebih banyak hormon adrenalin. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan.
- 3. Tar**
Endapan tar dapat memicu penyakit paru-paru, seperti kanker paru-paru dan emfisema. Lalu tar juga dapat meningkatkan risiko terkena diabetes, penyakit jantung, masalah kesuburan, masalah pada gigi, dan kanker mulut.
- 4. Arsenik**
Paparasi arsenik dapat meningkatkan risiko terkena kanker kulit, kanker paru-paru, kanker saluran kemih, kanker ginjal, dan kanker hati.

5. Hidrogen Sianida
Hidrogen sianida dapat berpotensi merusak otak, jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Dampaknya bisa berupa kelelahan, sakit kepala, mual, bahkan hilangnya kesadaran.

6. Benzenaden Formal Dehidra
Paparasi benzena dapat mengurangi jumlah sel darah merah dan merusak sumsum tulang, yang meningkatkan risiko anemia dan perdarahan. Selain itu, benzena juga dapat merusak sel darah putih, yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko terkena leukemia.

7. Kadmium
Kadar kadmium yang tinggi dalam tubuh dapat menyebabkan muntah, diare, penyakit ginjal, tulang rapuh, serta meningkatkan risiko terkena kanker paru-paru.

8. Amonia
Paparasi amonia dalam jangka pendek dapat menyebabkan napas pendek, sesak napas, iritasi mata, dan sakit tenggorokan. Sementara itu, paparan jangka panjang dapat mengakibatkan pneumonia dan kanker tenggorokan.

UpadNursing
Kelompok C
Keperawatan Agregat Komunitas 2024

CARA BERHENTI MEROKOK

1. Mengurangi motivasi, tekad, dan tujuan berhenti merokok
Apabila kita sudah memiliki niat untuk berhenti merokok, carilah alasan yang spesifik dan kuat dalam berhenti merokok. Seperti keluarga saya berhenti merokok tidak berhenti merokok karena ingin mulai menabung, atau ingin mulai hidup sehat.

2. Berhenti Merokok

- a. Berhenti seketika** - Pada tahap ini, perokok akan memutuskan untuk hari ini mulai merokok, tetapi besok perokok sudah tidak merokok lagi.
- b. Penundaan** - Cara ini dilakukan dengan cara menunda waktu kebiasaan merokok pada jam berapa setiap harinya, yang menjadi fokus adalah waktu memulai merokoknya mundur dan jumlah rokok yang dihisap pada hari tersebut tidak dihitung.
- c. Pengurangan** - Pada cara ini, perokok harus bisa mengartikan diri pada tanggal berapa mereka mulai mengurangi jumlah rokok yang dihisap hingga pada tanggal mereka beres hingga mereka tidak merokok sama sekali.

UpadNursing
Kelompok C Keperawatan Agregat 2024

Dampak dan Risiko Merokok

1. Wajah keriput
Merokok dapat mengurangi aliran oksigen dan zat gizi yang diperlukan sel kulit wajah dengan jalan menyempitkan pembuluh darah disekitar wajah, sehingga dapat menyebabkan wajah keriput.

2. Gigi berlubang, berwarna kuning, dan bau
Partikel dari rokok dapat memberikan bercak kuning hingga coklat pada gigi, hal tersebut akan menyebabkan bakteri penyebab bau akan terperangkap. Selain itu, kelainan pada gigi dan gigi akan lebih sering terjadi pada perokok.

3. Penyakit jantung
Perokok berisiko mengalami mati mendadak 4x lipat dibandingkan bukan perokok. Merokok dapat menaikkan tekanan darah dan meningkatkan denyut jantung sehingga asupan zat asam yang diperlukan jantung berkurang. Keadaan tersebut dapat memperberat tugas otot jantung. Merokok dapat menyebabkan dinding pembuluh darah merosot secara bertahap sehingga menyulitkan jantung untuk memompa darah.

4. Kanker
Dalam tar tembakau terdapat sejumlah bahan kimia yang bersifat karsinogenik. Sifat karsinogenik tersebut dapat menghasilkan kanker dalam tubuh. Penyimpanan tar tembakau sebagian besar terjadi di paru-paru sehingga kanker paru merupakan jenis kanker yang paling umum terjadi.

5. Menurunnya tingkat kesuburan pada laki-laki dan perempuan
Perokok memiliki kecenderungan lebih besar mengalami infertilitas. Dibandingkan dengan perempuannya yang tidak merokok, perokok perempuan cenderung mengalami kesulitan untuk hamil dan risiko keguguran lebih tinggi. Selain itu, perokok yang berusaha untuk hamil dengan menggunakan teknologi reproduksi dengan bantuan memiliki tingkat keberhasilan yang rendah.

6. Penyakit pernapasan
Merokok diketahui dapat menyebabkan beberapa penyakit pernapasan seperti asma, pneumonia, tuberkulosis, dan PPOK. Pertumbuhan dan fungsi paru juga dapat menurun karena kebiasaan merokok tersebut. Selain itu, kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko disabilitas dan kematian karena kegagalan bernafas.

7. Dampak pada lingkungan sekitar

1. Lingkungan akan menjadi bau : rokok memiliki bau yang tidak menyenangkan dan dapat menempel pada segala sesuatu, mulai dari kulit, rambut, pakaian, hingga barang-barang disekitar lainnya.
2. Menjadi contoh yang buruk bagi sekitar : Kebiasaan dari seseorang yang perokok dapat menjadi contoh yang buruk bagi yang melihat, terutama pada anak-anak. Anak-anak atau orang sekitar lainnya dapat meniru dan menjadi kebiasaan karena melihat hal tersebut.

UpadNursing
Kelompok C Keperawatan Agregat 2024

Gambar 2. Media yang Digunakan Dalam Pendidikan



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

Home *industry* merupakan suatu usaha rumahan yang bergerak dalam bidang industri tertentu yang memiliki tenaga kerja yang terbatas, yang dapat menyerap pengangguran dan memberdayakan masyarakat yang ada disekitarnya (Suminartini Susilawati, 2020). Bisnis Rumah Makan Elok adalah salah satu *home industry* yang ada di daerah Jatinangor. Bisnis Rumah Makan elok ini telah berdiri sejak tahun 1995 dan mempekerjakan lima orang karyawan. Selain itu berdasarkan letak geografisnya, bisnis ini terletak di daerah ciseke, Kecamatan Jatinangor, Jawa Barat. Dalam menjalankan usaha *home industri* tersebut, banyak aspek yang harus diperhatikan salah satunya masalah kesehatan dan keselamatan kerja akibat dari kebiasaan merokok.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di *Home Industry* “Rumah Makan Elok”, ditemukan beberapa masalah kesehatan, seperti para pekerja belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait Kesehatan Keselamatan Kerja (K3), banyak yang perokok aktif dan belum terpapar informasi terkait gaya hidup bersih dan sehat. Keluhan yang dikemukakan oleh pekerja seperti pegal tetapi tidak sering, pusing, flu, dan ada karyawan yang mempunyai riwayat penyakit asma.

Implementasi yang dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Hidup Sehat Tanpa Rokok. Adapun materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terdiri dari pentingnya penggunaan air bersih, cara mencuci tangan yang benar, memberantas jentik nyamuk di kamar mandi, cara membuat jamban sehat, pentingnya makan sayur dan buah setiap hari, pentingnya aktivitas fisik setiap hari. Lalu untuk materi Hidup Sehat Tanpa Rokok terdiri dari pengertian rokok, kandungan rokok yang berbahaya, dampak/risiko merokok, cara berhenti merokok, dan manfaat berhenti merokok.

Kegiatan edukasi dimulai dengan pemberian kertas *pre-test* terlebih dahulu dimana terdapat 10 pertanyaan terkait materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Hidup Sehat Tanpa Rokok. Setelah diberi kertas *pre-test*, mahasiswa melakukan kegiatan edukasi kepada karyawan dan owner. Edukasi diberikan dengan menunjukkan poster serta leaflet yang berisi materi edukasi. Setelah diberi edukasi, para karyawan dan owner diberi kertas *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan karyawan dan owner sebelum dan setelah pemberian edukasi. Saat kegiatan implementasi ini tidak dilakukan secara serentak dengan seluruh karyawan dan owner tetapi dilakukan secara bergantian.

Mengingat, kegiatan edukasi dilakukan saat sore hari dan harus ada karyawan yang melayani pembeli. Dari enam orang yang diwawancarai saat pengkajian, hanya empat orang yang berhasil menjadi target dari implementasi ini dikarenakan terdapat karyawan yang sedang sakit dan karyawan yang sudah habis jam kerjanya sehingga tidak dapat menjadi sasaran kegiatan implementasi ini..

Hasil evaluasi didapatkan dari hasil nilai *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil yang didapatkan dapat diakumulasikan sebagai berikut:

- a. Tn. I mendapatkan nilai 7 saat *pre-test* dan mendapatkan nilai 10 saat *post-test*
- b. Tn. C mendapatkan nilai 7 saat *pre-test* dan mendapatkan nilai 8 saat *post-test*
- c. Tn. R mendapatkan nilai 8 saat *pre-test* dan mendapatkan nilai 10 saat *post-test*
- d. Tn. U mendapatkan nilai 7 saat *pre-test* dan mendapatkan nilai 8 saat *post-test*.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta edukasi mengalami kenaikan nilai dari nilai *pre-test* yang dapat diartikan bahwa setelah dilakukan kegiatan edukasi, seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Maka dapat disimpulkan bahwa capaian pembelajaran terpenuhi.

Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan hal yang penting bagi perusahaan, K3 dapat berdampak pada kecelakaan dan penyakit kerja yang dapat merugikan karyawan dan perusahaan baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara umum, kesehatan dan keselamatan kerja merupakan promosi dan pemeliharaan derajat tertinggi semua pekerja baik secara fisik, mental, dan kesejahteraan di semua jenis pekerjaan, untuk mencegah penurunan kesehatan kerja yang disebabkan oleh kondisi pekerja, melindungi pekerja pada setiap pekerjaan dari risiko yang timbul, penempatan dan memelihara pekerja di lingkungan kerja yang sesuai dengan kondisi.

6. KESIMPULAN

Industri rumah tangga atau *home industry* merupakan sektor informal dengan skala kecil. Berdasarkan UU No. 1 Tahun 1970, penerapan K3 di *home industry* itu penting untuk mengurangi kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. K3 bertujuan untuk melindungi tenaga kerja dari resiko bahaya di tempat kerja, baik dari faktor fisik, kimiawi, biologis, maupun ergonomi. Umumnya sektor *home industry* pasti akan menghadapi tantangan dalam K3, terutama dalam industri makanan yang berpotensi mengalami berbagai risiko kesehatan dan keselamatan, salah satunya contohnya masalah resiko gangguan kesehatan dan kecelakaan kerja akibat kebiasaan merokok.

Setelah dilakukan pengkajian kepada *Home Industry* "Rumah Makan Elok" didapatkan beberapa data yang mengacu kepada masalah keperawatan berupa perilaku kesehatan cenderung berisiko, dimana terdapat 4 dari 5 karyawan laki laki di rumah makan tersebut yang merokok. Dari masalah yang didapat, intervensi yang dilakukan yaitu berupa edukasi mengenai promosi kesehatan, yang di dalamnya mencakup perilaku hidup bersih hingga merokok. Edukasi yang sudah dilakukan menghasilkan hasil yang memuaskan. Dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang sudah dilakukan saat edukasi selama 75 menit, nilai *posttest* dari empat orang yang diedukasi mengalami peningkatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Angeline, F. (2020). Upaya Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Di Rumah Sakit Dan Pencegahan Penyakit Akibat Kerja.
- Balili, S., & Yuamita, F. (2022). Analisis Pengendalian Risiko Kecelakaan Kerja Bagian Mekanik Pada Proyek Pltu Ampana (2x3 Mw) Menggunakan Metode Job Safety Analysis (Jsa). *Jurnal Teknologi Dan Manajemen Industri Terapan*, 1(2). <https://Jurnal-Tmit.Com/Index.Php/Home/Article/View/14>
- Dewi, Y. S., & Ikhssani, A. (2021). Identifikasi Potensi Bahaya Dan Risiko Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Pada Pebrik Tahu House Of Tofu. *Arteri: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4): 121-130. <https://Arteri.Sinergis.Org/Arteri/Article/View/185/81>
- Diana, & Laila, N. (2020). Strategi Pengembangan Usaha Home Industri Makanan Sebagai Peluang Pendapatan Di Masa Pandemi Covid 19. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm Umj*.
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2016, April 18). Menggunakan Jamban Sehat. Diakses Pada 2 September 2024 Dari <https://Dinkes.Malangkota.Go.Id/2016/04/18/Menggunakan-Jamban-Sehat/>
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2016, Juli 25). Memberantas Jentik Di Rumah. Diakses Pada 2 September 2024 Dari <https://Dinkes.Malangkota.Go.Id/2016/07/25/Memberantas-Jentik-Di-Rumah/>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022). Kandungan Rokok Yang Berbahaya Bagi Kesehatan. Diakses Pada 1 September 2024 Dari https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/406/Kandungan-Rokok-Yang-Berbahaya-Bagi-Kesehatan
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022). Kandungan Rokok Yang Berbahaya Bagi Kesehatan. Retrieved From

https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/406/Kandungan-Rokok-Yang-Berbahaya-Bagi-Kesehatan

- Eliza, Z., Yahya, M., & Nadasyifa, A. (2023). Dampak *Home Industry* Terhadap Peningkatan Ekonomi Keluarga Menurut Perspektif Ekonomi Islam Di Kota Langsa. *Jim (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 5(1). Doi:<https://doi.org/10.32505/Jim.V5i1.5939>
- Fawaid, A., & Fatmala, E. (2020). *Home Industry* Sebagai Strategi Pemberdayaan Usaha Mikro Dalam Meningkatkan *Financial Revenues* Masyarakat. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 14(1), 109-128.
- Hammado, N. (2014). Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Dan Pembentukan Karakter Manusia. *Prosiding*, 1(1), 77-84.
- Harahap, J., Nasution, N. H., & Angraeni, R. (2023). The Role Of Home Industry In Improving Family Welfare Of Tofu Home Industry Employees According To Islamic Economics In Aek Lancat Village, Lubuk Barumun District. *International Journal Of Economics*, 2(1). Doi:[10.55299/Ijec.V2i1.315](https://doi.org/10.55299/Ijec.V2i1.315)
- Hasibuan, A., Purba, B., Marzuki, I., Sianturi, M. E., Armus, R., Gusty, S., . . . Jamaludin. (2020). *Teknik Keselamatan Dan Kesehatan Kerja*. Medan: Yayasan Kita Menulis. Retrieved From https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19792/1/2020_book%20chapter_teknik%20keselamatan%20dan%20kesehatan%20kerja.pdf
- Hasnah, F., Nakiyah, U., Oktania, A., Elfirayanti, F. D., Septia, G., Rahman, H., Kurnia, N., Nabila, R., Ananda, S., Putri, S. P., & Zentia, S. D. (2024). *Upaya Pencegahan Kebiasaan Merokok Sejak Usia Dini Melalui Kegiatan Sosialisasi Bahaya Rokok Di Smp N 2 Bukit Sundi, Nagari Kinari, Kabupaten Solok*, 5(2), 79. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i2.899>
- Juliaudrey, L.T., (2015). Efektivitas Pengawasan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Oleh Dinas Sosial Dan Tenaga Kerja Kabupaten Sidoarjo Sebagai Upaya Mewujudkan Budaya K3. *Jurnal Kebijakan Dan Manajemen Publik*, Volume 3, Nomor 3, Hal.35
- Kemendes. (2021) Keselamatan Kerja (K3)/Evakuasi. Retrieved From <https://upk.kemkes.go.id/new/keselamatan-kerja-k3-evakuasi>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Diakses Pada 1 September Dari . https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/vhcrbkvobjrzudn3ucs4euj0dvbndz09/2017/11/Hidup_Sehat_Tanpa_Rokok.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2018, September 21). 5 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun. Retrieved September 2, 2024, From <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantungdan-pembuluh-darah/5-langkah-cuci-tangan-pakai-sabun>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020, Januari 12). Manfaat Air Bersih Dan Menjaga Kualitasnya. Retrieved September 2, 2024, From <https://ayosehat.kemkes.go.id/manfaat-air-bersih-dan-menjaga-kualitasnya>
- Kementerian Kesehatan RI. (N.D.). 10 Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Rumah Tangga. <https://www.google.com/url?q=https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files1526booklet%2520phbs%2520rumah%2520tangga.pdf&sa=>

D&Source=Docs&Ust=1725291057744761&Usg=Aovvaw0ajfl63oeglqry9
gzy5

- Lianzi, I., & Pitaloka, E. (2014). *Hubungan Pengetahuan Tentang Rokok Dan Perilaku Merokok Pada Staf Administrasi Universitas Esa Unggul*, 2(1).
- Mardiani, R. (2019). Analisis Data Dalam Pengkajian Proses Keperawatan. Retrieved From <https://osf.io/preprints/inarxiv/aubmt>
- Polopadang, V., & Hidayah, N. (2019). *Proses Keperawatan Pendekatan Teori Dan Praktik*. Gowa: Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas. Retrieved From https://repository.uin-alauddin.ac.id/14154/1/Buku_Proses%20keperawatan.pdf
- Potter, A. P., & Perry, G. A. (2010). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Presiden RI. (2014). Undang-Undang (Uu) Nomor 3 Tahun 2014 Tentang Perindustrian.
- Puspitasari, T., & Koesyanto, H. (2020). Potensi Bahaya Dan Penilaian Risiko Menggunakan Metode Hirarc. *Higeia (Journal Of Public Health Research And Development)*, 4(1), 43-51.
- Rahayu, E. P., Ratnasari, A. V., Wardani, R. W. K., Pratiwi, A. I., Ernawati, L., Lestari, S., ... & Prasetyo, E. (2022). *Kesehatan Dan Keselamatan Kerja*. Pradina Pustaka.
- Rokom. (2024, Mei 29). *Perokok Aktif Di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*. Sehat Negeriku, Sehatlah Bangsa. Retrieved September 1, 2024, From <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20240529/1545605/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda/>
- Setiawan, S., Purnama, D., Witdiawati, W., & Sunarya, U. (2023). Edukasi Tentang Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Home Industry Konveksi Jaket Kulit Sintesis Kelurahan Sukamentri Kecamatan Garut Kota. *Jurnal Kajian Budaya Dan Humaniora*, 5(3), 314-323.
- Shalahuddin, I. (2021). Kesehatan Kerja Pada Industri Rumah Tangga "Accesoris Burung" Di Rt 13 Rw 09 Babakan Sari, Kiaracandong Bandung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(6), 1505-1513.
- Silitonga, Y. S. M., Fitri, Z., Hendratno, E. F., Ahadysta, K., Puryani, N. Z., Hikmah, W. N., & Lestari, A. D. (2024). Penilaian Risiko Kesehatan Kerja Pada Usaha Mikro Warung Tegal "Berkarya". *Jurnal Pengabdian Masyarakat Trimedika*, 1(1), 1-15.
- Silver, N. (2023, April 12). Why Is Water Important? 16 Reasons To Drink Up. Retrieved September 2, 2024, From <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/why-is-water-important>
- Sitanggang, R. (2019). Tujuan Evaluasi Dalam Keperawatan.
- So, H., & Rho, J. O. (2017). Comparative Analysis Of Status Of Safety Accidents And Importance-Performance Analysis (Ipa) About Precautions Of Safety Accidents By Employment Type Of Industry Foodservices In Jeonbuk Area. *Journal Of Nutrition And Health*, 50(4), 402-414.
- Suwardi Dan Daryanto. (2018). *Pedoman Praktis K3lh (Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Dan Lingkungan Hidup)*. Gava Media. Yogyakarta.

- Syafrial, H., & Ardiansyah, A. (2020). Prosedur Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Pada Pt. Satunol Mikrosistem Jakarta. *Abiwara: Jurnal Vokasi Administrasi Bisnis*, 1(2), 60-70.
- Teli, M. (2018). *Pedoman Asuhan Keperawatan Komunitas*. Kupang: Lima Bintang Kupang. Retrieved From [Http://Repository.Poltekeskupang.Ac.Id/4099/1/Buku%20asuhan%20keperawatan%20komunitas%20teli%20margaretha%20pdf.Pdf](http://Repository.Poltekeskupang.Ac.Id/4099/1/Buku%20asuhan%20keperawatan%20komunitas%20teli%20margaretha%20pdf.Pdf)
- Wahyuningsih, U., Sulistiyo, E., Rusjdi, H., Alfalah, W., Sudirmanto, & Prabowo, E. (2021). Pengenalan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Di Pt Cita Rasa Palembang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Menerangi Negeri*, 3(2). Doi:<https://doi.org/10.33322/terang.v3i2.431>
- World Health Organization. (2019). Tubuh Tembakau. Diakses Pada 1 September 2024 Dari <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/324846/who-nmh-pnd-19.1-ind.pdf>