

Remaja Keren Tanpa Rokok

Riska Hediya Putri^{1*}, Feri Kameliawati², Surmiasih³, Yenny Marthalena⁴

¹Prodi Profesi Ners Universitas Aisyah Pringsewu

^{2,3}Prodi S1 Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu

⁴Prodi S1 Akuntansi Universitas Aisyah Pringsewu

Email : riskahediya17@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini, perilaku merokok semakin merata, bukan hanya perilaku orang dewasa, tetapi juga telah menjadi gaya hidup para remaja. Alasan remaja merokok yaitu coba-coba, gengsi, keingintahuan, sekedar ingin merasakan, kesepian, agar terlihat gaya, meniru orang tua, iseng, menghilangkan ketegangan, agar tidak dikatakan banci, lambang kedewasaan, dan mencari inspirasi. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi adiksi merokok pada remaja. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti siswa kelas 10 SMA Negeri 2 Gadingrejo yang berjumlah 67 siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan siswa diberikan *pretest* dan *posttest*. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak merokok bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya rokok. Pentingnya program pencegahan merokok yang dilakukan secara regular agar bisa menyadarkan dan mengingatkan kembali tentang pentingnya waspada terhadap rokok dan asap rokok.

Kata Kunci : remaja, keren, tanpa rokok.

ABSTRACT

Nowadays, smoking behavior is getting evenly distributed, not just adult behavior, but also has become the lifestyle of teenagers. The reason teenagers smoke is to try, prestige, curiosity, just want to feel, loneliness, to look stylish, emulate parents, be fun, relieve stress, not to be said to be a sissy, a symbol of maturity, and seek inspiration. The purpose of this community service is to synthesize creative ideas through an educational program with emphasis on preventive and promotive efforts in preventing and addressing the smoking addiction in adolescents. The implementation in this community service is followed by grade 10 students of SMA Negeri 2 Gadingrejo, amounting to 67 students. The method used in this activity is through the screening of videos, lectures, and discussions and questions and answers, where before and after the activities of students are given pretests and posttest. This activity enhances students' understanding of the impact of smoking for the body and its dangers and provides increased students' knowledge of cigarette hazards. The importance of a regular smoking prevention programme in order to be able to alert and recall the importance of being wary of cigarettes and cigarette smoke

Keywords: teenagers, cool, no smoking

1. PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan perilaku yang membakar salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan/atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotina tabacum*, *nicotina rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan (Kemenkes, 2013).

Menurut WHO (2015) terkait persentase penduduk dunia yang mengonsumsi tembakau didapatkan sebanyak 57% pada penduduk Asia dan Australia, 14% pada penduduk Eropa Timur dan Pecahan Uni Soviet, 12% penduduk Amerika, 9% penduduk Eropa Barat dan 8% pada penduduk Timur Tengah serta Afrika. Sementara itu ASEAN merupakan sebuah kawasan dengan 10% dari seluruh perokok dunia dan 20% penyebab kematian global akibat tembakau.

Proporsi usia mulai merokok pada remaja cenderung meningkat dalam Riskesdas 2007, 2010 dan 2013. Proporsi tertinggi yaitu pada kelompok umur 15-19 tahun yaitu dalam Riskesdas 2007 (36,3%), Riskesdas 2010 (43,3%) dan Riskesdas 2013 (55,4%). Proporsi perokok di Lampung yaitu 24,2 %, dengan proporsi perokok setiap hari pada usia 15-19 tahun yaitu 8,5% dan perokok kadang-kadang sebesar 5,8%. Adapun Pringsewu memiliki proporsi kebiasaan merokok perokok setiap hari pada penduduk umur ≥ 10 tahun sebesar 19,4% dan perokok kadang-kadang 5,1% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Kebiasaan merokok sangatlah memprihatinkan, setiap saat kita menjumpai di masyarakat dari berbagai usia. Tak terkecuali masa remaja. Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. Para remaja sekarang seringkali menganggap enteng dengan kesehatan mereka. Mereka hanya memikirkan apa yang akan membuat mereka senang, seperti rokok. Para remaja lebih banyak menggunakan rokok di usia muda tanpa memperhatikan akibat yang akan di timbulkan dan kurangnya kesadaran pada diri mereka sehingga mereka tidak memperhatikan bahaya dari penggunaan rokok tersebut. Dari hasil penelitian alasan remaja merokok antara lain : coba-coba, ikut-ikutan, keingin tahuan, sekedar ingin merasakan, kesepian, agar terlihat gaya, meniru orang tua, iseng, menghilangkan ketegangan, agar tidak dikatakan banci, lambang kedewasaan, mencari inspirasi. Alasan lain juga sebagai penghilang stres, penghilang jenuh, gengsi, pengaruh lingkungan, anti mulut asam, pencuci mulut, kenikmatan (Nurmiyanto, 2013).

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa remaja lebih mungkin untuk merokok dari pada orang dewasa. Bahkan berdasarkan hasil riset menunjukkan bahwa remaja merokok setiap tahunnya semakin meningkat. Pada umumnya mereka mengaku sudah mulai merokok antara usia 9 sampai 12 tahun. Saat ini dari 1.100 juta penghisap rokok di dunia yang 45% diantaranya adalah pelajar. Setiap tahunnya diperkirakan 4 juta orang meninggal dunia karena kasus yang berhubungan dengan tembakau.

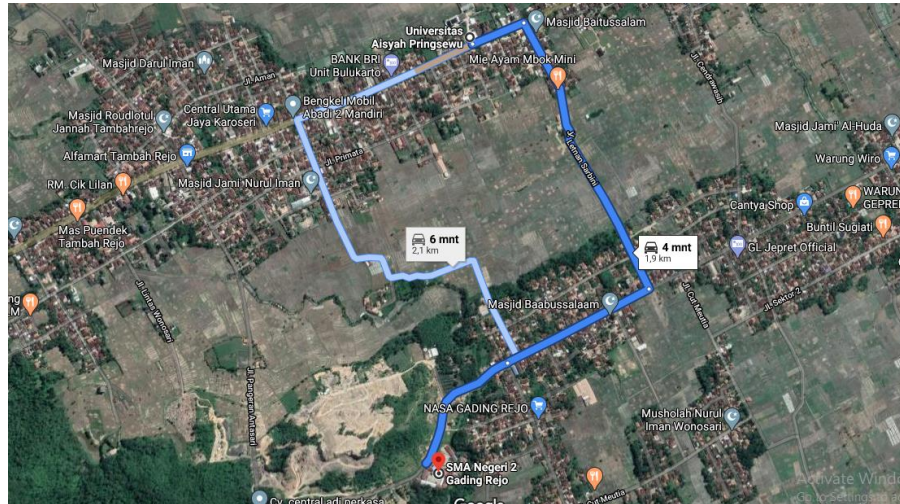
Berdasarkan laporan Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1999, sekitar 250 juta anak-anak di dunia akan meninggal apabila konsumsi tembakau tidak dihentikan secepatnya. Kebiasaan merokok bagi para pelajar bermula karena kurangnya informasi dan kesalah pahaman informasi, termakan iklan atau terbujuk rayuan teman. Menurut hasil angket Yayasan Jantung Indonesia sebanyak 77% siswa merokok karena ditawari teman, pergaulan diluar rumah juga menjadi hal yang punya pengaruh besar terhadap perkembangan seorang remaja. Sudah sering dijumpai bahwa remaja akan ikut-ikutan merokok ketika ada seorang teman yang menawarkan barang berbahaya itu padanya. Bahkan lebih miris, jika banyak remaja beranggapan mereka akan terlihat lebih keren atau lebih gaul jika mengkonsumsi rokok (Rahayuwati, Lukman, Rahayu, Ridwan, 2018).

Melihat fenomena tersebut tentunya perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengurangi perilaku meroko khususnya pada perokok remaja. Kebanyakan upaya-upaya untuk mengurangi kecanduan rokok pada remaja difokuskan pada program-program pencegahan merokok, namun kecil upaya untuk menghentikan perilaku merokok itu sendiri. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi adiksi merokok pada remaja.

2. MASALAH

Berdasarkan kajian informasi wilayah Gadingrejo, khususnya di area Universitas Aisyah Pringsewu ditemukan permasalahan siswa siswi perokok di Kabupaten Pringsewu. Pengaruh lingkungan dan sosial media dapat mempengaruhi remaja dalam mencoba hal-hal yang baru. Sehingga peran orang tua, guru atau orang-orang yang ada disekitar remaja turut berperan penting dalam memberikan pengetahuan tentang hal-hal baru yang akan mereka coba termasuk tentang bahaya rokok. Dengan adanya pengetahuan tentang bahaya merokok, maka remaja akan terhindar kebiasaan merokok ataupun menghindari asap rokok dari orang-orang sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan kepedulian dari kalangan akademisi untuk ikut serta turut berbagi ilmu pengetahuan tentang bahaya rokok bagi kesehatan.

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah siswa dan siswi di SMAN 2 Gadingrejo. Hal ini dikarenakan telah terdapat beberapa siswa yang mengkonsumsi rokok. Meskipun jumlah siswa yang merokok ini masih minoritas, tetapi jika dibiarkan tentu hal ini akan menjadi wabah yang sangat berbahaya bagi siswa-siswa yang lainnya. Sementara itu, upaya preventif dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan oleh pihak sekolah masih belum menghasilkan hasil yang positif dengan semakin meningkatnya siswa siswa terjerat ke dalam bahaya merokok.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat SMA Negeri 2 Gadingrejo

3. METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan guru wali kelas, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untu dibuat menarik, agar para remaja tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab.

Kegiatan ini ditulis berdasarkan rincian waktu yang telah dilaksanakan sesuai dengan rundown dan rencana yang telah ditentukan. Kegiatan dimulai pukul 9.00-11.40 WIB. Pukul 09.00-09.05 kegiatan dibuka oleh Master Ceremony (2 orang) dan dilanjutkan dengan tilawah surat Al-Baqarah ayat 168. Kemudian pada pukul 9.05-9.30 acara langsung dilanjut ke games yang bernama dor dor aw, games ini dipimpin oleh 2 orang mahasiswa, teknis games ini yaitu semua anak-anak berdiri melingkar lalu di dada mereka ditempel kertas yang bertuliskan masing-masing dari nama mereka, jika pemimpin games menyebut nama salah satu dari mereka maka teman yang sebelah kanan dan kiri nya harus saling tembak jika telat maka kalah dan keluar. Pemenang games diberi hadiah berupa snack dan buku bacaan.

Rangkaian acara pun dilanjut pukul 09.30 - 09.50 dilaksanakan pretest tentang pengetahuan mereka terkait rokok. Soal pretest ini berisi 16 butir pertanyaan dimana setiap butirnya memberikan pilihan sangat stidak setuju, tidak setuju, sangat setuju dan setuju. Peserta terlihat serius mengerjakannya dan mengerjakan sesuai kemampuan mereka tanpa contek kiri kanan.

Setelah selesai melaksanakan pretest, pada pukul 09.50-10.30 acara dilanjutkan dengan menampilkan tiga video yang berisi tentang kandungan yang terdapat dalam satu batang rokok, fenomena rokok di Indonesia serta bahaya yang ditimbulkan dari merokok (baik perokok aktif ataupun perokok pasif) dan ketika penayangan video, peserta terlihat antusias.

Setelah ditampilkannya video, pukul 10.30 -11.00 acara dilanjutkan dengan diskusi tentang pengetahuan peserta terkait rokok. Dalam diskusi ini fasilitator berdiskusi dengan peserta sambil bertanya. Hasil diskusi menunjukkan bahwa peserta dapat menjawab pertanyaan terkait rokok yang diberikan oleh fasilitator. Secara umum pengetahuan mereka tentang bahaya rokok ini sudah baik. Ada salah satu peserta yang bercerita bahwa di sekolahnya juga sudah beberapa kali diberi tahu tentang rokok dan bahayanya, namun tetap saja lingkungan tidak mendukung.

Sesi diskusi pun selesai pukul 11.00, kemudian dilanjutkan pukul 11.00-11.15 yaitu review materi yang sudah dijelaskan. Proses review dijelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana. Selain itu, untuk peserta yang berani menjawab ketika ditanya oleh narasumber diberi hadiah. Pukul 11.15 - 11.40 acara dilanjutkan dengan posttest. Soal posttest sama dengan soal pretest sebelumnya, peserta terlihat serius mengerjakan posttest yang diberikan. Dan akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini resmi ditutup pukul 11:40 WIB. Sebelum semua bubar dan beranjak dari tempat, kegiatan diakhiri oleh sesi foto bersama dengan peserta.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di SMA Negeri 2 Gadingrejo pada tanggal 10 Mei 2019. Peserta yang mengikuti edukasi “Keren Tanpa Rokok” merupakan siswa kelas 10 yang berjumlah 67 siswa yang terdiri dari 35 siswa laki-laki dan 32 siswa perempuan.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak merokok bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil sebagai berikut :

- a. 93% peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya rokok bagi dirinya sendiri ataupun orang lain
- b. Setelah diberikan intervensi dengan menonton video tentang bahaya merokok dan melakukan tanya jawab, hampir seluruh peserta memahami bahaya asap rokok bagi kesehatan. Peserta awalnya tidak mengerti isi dari video yang diberikan namun setelah diberikan dan penjelasan mengenai isi video yang ditayangkan, peserta akhirnya memahami bahwa asap rokok memang sangat berbahaya bagi kesehatan perokok aktif maupun perokok pasif. Hal ini mencegah siswa yang tidak memiliki kebiasaan atau mencoba rokok untuk tidak merokok, untuk yang sudah mulai mencoba rokok untuk berhenti merokok atau menghindari kebiasaan merokok
- c. Remaja yang berada di lokasi tersebut sudah memahami dampak buruk asap rokok bagi kesehatan. Beberapa peserta yang memahami tentang bahaya rokok bagi perokok aktif dan pasif, serta mengetahui bahwa asap rokok dampaknya jauh lebih berbahaya bagi perokok pasif. Hal ini yang

diharapkan bagi para siswa SMA Negeri 2 Gadingrejo dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang bahaya rokok yang dimiliki ke orang-orang di sekitarnya.

Hurlock (2002) menyatakan masa remaja awal merupakan masa transisi, dimana usianya berkisar antara 13 sampai 16 atau 17 tahun dan akhir masa remaja dari 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Pada batasan usia ini, remaja harus melakukan beberapa penyesuaian diri, diantaranya: mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi kehidupan, mencapai posisi yang diterima oleh masyarakat, tanggung jawab, moralitas, dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan, memecahkan problem secara nyata dalam pengalaman sendiri dan dalam kaitannya dengan lingkungan (Sarwono, 2002).

Salah satu tugas perkembangan remaja sebagai siswa adalah memiliki tanggung jawab menyesuaikan dirinya terhadap nilai-nilai yang ada di lingkungan sekolah. Pada kenyataannya, masih banyak siswa melakukan tindakan yang bertentangan dengan aturan di sekolah, sehingga seringkali dianggap melakukan kenakalan di sekolah. Salah satu bentuk kenakalan siswa di sekolah adalah merokok. Merokok merupakan kategori bentuk kenakalan pada taraf sedang, namun dapat memberikan kecenderungan bagi remaja untuk mengarahkan pada kenakalan yang lebih berat (Mariyati, 2014).

Merokok bagaimanapun juga merupakan perilaku yang lebih banyak memberi dampak yang sangat merugikan. Dipandang dari sudut kesehatan, perokok dapat mengidap berbagai penyakit seperti kanker paru-paru, gangguan ereksi, gagal jantung serta dampak secara psikologis yang lain ditimbulkan adalah merangsang timbulnya depresi ringan, gangguan daya tangkap, pikiran, perasaan, tingkah laku, dan lainnya, seperti; kurang tenaga, egois, kegugupan, frustrasi, kurang fokus, pusing, insomnia, detak jantung tidak teratur, berkeringat, depresi, gangguan sosial, gangguan belajar, dan lainnya (Komalasari & Helmi, 2000).

Dampak sosial saat menjadi perokok adalah asap yang dihasilkan dari rokok menyebabkan polusi khususnya di ruangan yang tertutup atau di dalam mobil sehingga asapnya mengganggu. Berada pada suatu ruangan tertutup bersama orang yang merokok sama halnya dengan menghisap sepuluh batang rokok. Perokok yang terserang TBC, Influenza atau lainnya bisa menularkannya lewat batuk (Rachmat, Thaha, Syafar, 2013). Namun dampak asap rokok dan rokok hanya diketahui oleh sebagian remaja namun tidak spesifik.

Dampak sosial bagi yang kecanduan rokok juga dipahami oleh sebagian siswa siswa partisipan dengan menyatakan bahwa efek kebiasaan merokok dan kebutuhan terhadap uang untuk membeli rokok juga dilakukan dengan banyak cara, terkadang mencuri uang orang tuanya atau tetangganya hanya untuk membeli rokok. Lebih lanjut, berdasarkan data dari pengadilan, sembilan puluh lima persen pelaku tindakan kriminal adalah para perokok. Terdapat kecenderungan rokok bisa menegangkan saraf. Oleh karena itu

para perokok sangat mudah untuk marah, bertengkar, mencuri dan melakukan kekerasan. Berdasarkan beberapa kajian maka diperlukan suatu pembangunan karakter untuk membina generasi mudah dari perilaku merokok (Giannakupolous, et.al. 2010; Hammado, 2014).

Program pencegahan merokok yang dilakukan secara regular bisa menyadarkan dan mengingatkan kembali tentang pentingnya waspada terhadap rokok dan asap rokok. Oleh karena itu dirasa penting untuk bekerjasama dengan program lintas sector secara komprehensif agar kegiatan prevensi bisa menjadi suatu strategi yang tepat untuk menghindarkan remaja dari perilaku merokok.



Gambar 2. Foto Kegiatan Remaja Keren Tanpa Rokok

5. KESIMPULAN

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMA Negeri 2 Gadingrejo peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang pencegahan asap rokok pada remaja dapat membantu menyadarkan remaja tentang bahaya merokok dan pentingnya pencegahan merokok di lingkungan mereka. Peserta sudah memahami bahwa gerakan anti rokok harus dimulai sejak dini karena sasaran produsen rokok sekarang adalah anak-anak remaja yang masih mencari jati diri.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Kemenkes RI
- Giannakopoulos, G., Tzavara, C., Dimitrakaki, C., Kolaitis, G., Rotsika, V., & Tountas, Y. (2010). Emotional, behavioural problems and cigarette smoking in adolescence: findings of a Greek cross-sectional study. *BMC Public Health*, 10(1), 57.
- Hammado, N. (2014). Pengaruh rokok terhadap kesehatan dan pembentukan karakter manusia. *Jurnal Kedokteran dan Farmasi*, 1(1), 77-84.
- Hurlock, B. E. (2002). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatannya Sepanjang Rentang Kehidupan, edisi kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kementrian Kesehatan. (2013). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2013 tentang Pencantuman Peringatan Kesehatan Dan Informasi Kesehatan Pada Kemasan Produk Tembakau. Jakarta: Kemenkes RI.
- Komalasari dan Helmi, F. (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2, (1). 37-47.
- Mariyati, L. I. (2014). Pelatihan Manajemen Diri dengan Pendekatan Choice Theory untuk Menurunkan Kecenderungan Merokok pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 103-114.
- Nurmiyanto, A. (2013). Sosialisasi Bahaya Rokok Guna Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Besarnya Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 2(03), 224-232.
- Rachmat, M., Thaha, R. M., & Syafar, M. (2013). Perilaku merokok remaja sekolah menengah pertama. *Kemas: National Public Health Journal*, 7(11), 502-508.
- Rahayuwati, L., Lukman, M., Rahayu, E., & Ridwan, M. (2018). Program RIAS (Remaja Siaga Asap Rokok): Mencegah dan Mengatasi Adiksi Rokok pada Remaja di Cisaranten Kulon. *Media Karya Kesehatan*, 1(1).
- Sarwono, S.W. (2002). Psikologi remaja. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- World Health Organization. (2015). Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2014 [Internet]. WHO Regional Office for South. *East Asia*.