



## Penyuluhan Kesehatan Tentang Manfaat Pentingnya Hidup Tanpa Rokok

**Fatma Dewani Harahap**

Program Studi Sistem Informasi Nahdlatul Ulama Sumatera utara

Email: [fatmadewaniharahap@yahoo.com](mailto:fatmadewaniharahap@yahoo.com)

### RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2024-05-15

Revised : 2024-06-07

Accepted: 2024-06-13

### KEYWORD

counseling; smoke

### KATA KUNCI

penyuluhan; merokok

### ABSTRACT

*Smoking is an activity that has a bad impact not only on oneself, but also other people or family around him both in the short and long term. The World Health Organization reports that the smoking epidemic kills about six million people each year. This service aims to increase students' knowledge about the dangers of cigarette smoke and the benefits of healthy living without cigarette smoke. Community service was carried out in Tembung village, market 9, Percut Sei Tuan sub-district. The participants of the activity were as many as 6 people. The method carried out is offline counseling for the main problem based on the results of community diagnoses, namely smoking habits. By holding counseling on the benefits of the importance of living without smoking, it is hoped that people can be free from smoking. Based on the results of the questionnaire, it is known that the knowledge and attitudes of counseling participants have increased.*

### ABSTRAK

Merokok merupakan kegiatan yang berdampak buruk tidak hanya bagi diri sendiri, tetapi juga orang lain atau keluarga yang ada di sekitarnya baik dalam waktu singkat maupun jangka panjang. World Health Organization melaporkan bahwa epidemi merokok telah membunuh sekitar enam juta orang setiap tahun. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahaya asap rokok dan manfaat hidup sehat tanpa asap rokok. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di desa Tembung pasar 9 kecamatan Percut Sei Tuan. Peserta kegiatan merupakan sebanyak 6 Orang. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan secara luring untuk masalah utama berdasarkan hasil diagnosa komunitas, yaitu kebiasaan merokok. Dengan diadakan penyuluhan manfaat pentingnya hidup tanpa rokok diharapkan masyarakat dapat terbebas dari rokok. Berdasarkan hasil kuesioner diketahui bahwa pengetahuan dan sikap peserta penyuluhan terdapat peningkatan.

## 1. Pendahuluan

Rokok menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa rokok menyebabkan masalah kesehatan yang fatal yang menjadi penyebab kematian kurang lebih 6 juta orang pertahun. Risiko kematian akibat rokok pada perokok aktif lebih tinggi dibandingkan dengan perokok pasif. Tingkat konsumsi rokok di Indonesia relatif tinggi, berdasarkan hasil survei WHO, Indonesia menempati urutan pertama di Asia Tenggara dalam hal tingkat prevalensi perokok dewasa per hari, tentunya orang dewasa ini sudah mulai merokok sejak remaja (Kadar et al., 2017).

Menurut WHO rokok adalah pembunuh yang akrab di sekeliling kita, karena setiap 6 detik, satu orang meninggal akibat merokok. Setiap individu mempunyai alasan tersendiri untuk merokok. Kebiasaan merokok tiap individu berbeda dan disesuaikan dengan tujuan mereka merokok. Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan bahwa seseorang merokok karena adanya faktor socio-cultural seperti kebiasaan budaya, kelas sosial, gengsi, dan tingkat pendidikan (Amira and Senjaya, 2019).

Merokok merupakan aktifitas yang sering kita jumpai di masyarakat pada umumnya. Data dari Global Adult Tobacco Survey (GATS) tahun 2011, disebutkan bahwa Indonesia merupakan negara ketiga dengan jumlah perokok tertinggi di dunia dengan prevalensi perokok sejumlah 36,1%. Bahaya rokok dapat menjadi ancaman bagi kehidupan manusia, dimana banyak ditemukan perilaku merokok baik di dalam lingkungan rumah maupun di lingkungan luar rumah. Pada laki-laki cenderung banyak ditemukan perilaku merokok, padahal mereka berperan sebagai kepala keluarga yang di dalam rumah tangganya dapat menjadi role model bagi anak-anaknya (Kosasih et al., 2018).

Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah dirasakan banyak orang serta efek-efek yang ditimbulkan oleh rokok sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan kebiasaan merokok menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dalam tubuh, seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat janin. Bahaya rokok bukan hanya dirasakan dan di tunjukan bagi perokok aktif tetapi juga bagi perokok pasif. Bahaya rokok yang diterima oleh perokok pasif akan jauh lebih berbahaya dari perokok aktif (Sulastris and Rindu, 2019).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku merokok adalah dengan memberikan edukasi tentang bahaya merokok kepada masyarakat. Kegiatan penyuluhan sudah dilakukan oleh pihak Puskesmas, namun berdasarkan hasil wawancara pada beberapa warga, warga menganggap kegiatan penyuluhan tersebut hanya sebagai formalitas dan cenderung kurang menarik. Sehingga pesan edukasi yang ingin disampaikan terhadap warga menjadi tidak tersampaikan dengan baik. Kegiatan penyuluhan dengan metode yang lebih interaktif seperti menggunakan video, poster, dan diskusi interaktif akan meningkatkan pengetahuan. Sehingga diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan akan mengubah perilaku individu yang kurang sehat (Anggraheny and Novitasari, 2019).

Berdasarkan hasil dari analisis masalah pada warga desa Tembung pasar 9 Kecamatan Percut Sei Tuan, didapatkan hasil bahwa rokok merupakan permasalahan yang masih dihadapi oleh warga. Hal tersebut tentunya menjadi titik perhatian untuk dicegah dikarenakan asap rokok maupun perilaku merokok merupakan penyebab dari berbagai permasalahan kesehatan seperti hipertensi yang banyak terjadi di Sumatera Utara. Melalui penyuluhan yang dilakukan sebagai program peningkatan pengetahuan untuk pencegahan rokok dilakukan berdasarkan beberapa pertimbangan seperti pengetahuan warga yang kurang mengenai bahaya rokok dan kurangnya kepedulian warga dalam pencegahan perilaku merokok. Penyuluhan ini juga didasarkan pertimbangan dari diskusi kelompok yang telah dilakukan kepada warga Desa Tembung Pasar 9 Kecamatan Percut sei Tuan.

## 2. Pembahasan

Bentuk pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan dengan penyuluhan secara langsung kepada warga yang mana pada pelaksanaannya bertempat di DESA Tembung Pasar 9 Kecamatan Percut sei Tuan. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 6 orang yang merupakan warga berdomisili di DESA Tembung Pasar 9 Kecamatan Percut sei Tuan. 6 orang warga tersebut terdiri dari perokok aktif dan kerabat yang menjadi perokok pasif di wilayah tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan:

- a. Tim pelaksana membagikan lembar pretest kepada warga yang isinya terkait dengan materi penyuluhan, pada kegiatan penyuluhan ini menggunakan media Slideshow Presentation yang di dalamnya berisi materi Sehat Tanpa

Asap Rokok dan mengenai Bahaya Rokok bagi Perokok Aktif dan Pasif di Desa Tembung Pasar 9 Kecamatan Percut sei Tuan yang ditampilkan melalui bantuan perangkat keras proyektor agar memudahkan warga untuk dapat melihat materi secara jelas.

- b. Kegiatan edukasi atau penyuluhan dilaksanakan secara luring mengenai mengenai bahaya rokok bagi perokok aktif dan pasif.
- c. Tim pelaksana membagikan post-test untuk mengukur pengetahuan dan sikap warga apakah mengalami peningkatan atau tidak.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan intervensi kesehatan yang dilakukan oleh mahasiswa berlokasi di Desa Tembung Pasar 9 Kecamatan Percut sei Tuan. Intervensi yang dilakukan yaitu berupa penyuluhan kepada warga Desa Tembung Pasar 9 Kecamatan Percut sei Tuan tentang bahaya rokok bagi perokok aktif dan perokok pasif.

Tahap pelaksanaan pada kegiatan intervensi antara lainnta sebagai berikut:

- a. Pembukaan kegiatan.
- b. Kegiatan penyuluhan menggunakan media yang telah disiapkan.
- c. Pengisian kuesioner pre-test dan posttest oleh warga.

Pelaksanaan kegiatan intervensi dimulai dengan Perkenalan anggota kelompok kepada warga Desa Tembung Pasar 9 Kecamatan Percut sei Tuan. Kemudian penyuluh membagikan pre-test kepada para warga dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan warga sebelum dipaparkan materi oleh para mahasiswa. Setelah pre-test diisi oleh para warga, penyuluh mulai memaparkan materi mengenai bahaya rokok kepada para peserta penyuluhan dengan durasi kurang lebih 40 menit dan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang berdurasi sekitar 10 menit. Setelah memaparkan materi tentang bahaya rokok kepada para peserta penyuluhan. Dalam penyuluhan tersebut juga diberikan motivasi dan bagaimana cara mengurangi rokok kepada para peserta, serta menghimbau kepada warga untuk mengingatkan bahaya rokok terhadap anggota keluarganya yang merokok. Kemudian mahasiswa membagikan post-test kepada para warga dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan warga setelah diberikannya materi penyuluhan. Peserta cukup aktif bertanya dalam kegiatan penyuluhan tersebut. Setelah pengisian post-test ada sesi dimana mahasiswa mengajak warga untuk berbagi pengalaman pribadi

yang menjadi perokok, baik perokok aktif maupun perokok pasif. Peserta penyuluhan yang menghadiri kegiatan tersebut akan mendapatkan konsumsi yang telah disediakan oleh mahasiswa dan diakhir kegiatan mahasiswa melakukan foto bersama dengan para warga.

**Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan**

NO	Inisial	Sikap	
		Pre-test	Post-Test
1	FG	50	90
2	YU	40	90
3	LK	80	100
4	PO	70	90
5	HU	40	90
6	TD	60	90
<b>Rata-rata</b>		56,67	91,67

**Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Sikap**

NO	Inisial	Sikap	
		Pre-test	Post-Test
1	FG	15	23
2	YU	16	23
3	LK	21	23
4	PO	16	23
5	HU	18	23
6	TD	17	21
<b>Rata-rata</b>		17,17	22,67

Keberhasilan penyuluhan diukur dengan membandingkan nilai rata-rata pretest dan post-test peserta. Hasil intervensi berupa pre-test dan post-test didapatkan. 18 Penilaian kuisisioner pengetahuan mengacu pada skor yang dipilih atau dirasakan dari kuisisioner yang ada dengan nilai maksimal 100 dan nilai terendah adalah 0 dengan 1 pertanyaan benar dinilai 10. Sedangkan kuisisioner sikap diukur pada indikator yang unfavorable, maka skor pernyataan Sangat Tidak Setuju = 0. Tidak Setuju = 1. Setuju = 2. Sangat Setuju = 3. Sedangkan pada indikator yang favorable, maka skor pernyataan Sangat Tidak Setuju = 3. Tidak Setuju = 2. Setuju = 1. Sangat Setuju = 0.

Hasil nilai rata-rata peserta pada pretest yaitu dengan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 56,67 dan rata-rata nilai sikap sebesar 17,17. Sedangkan hasil nilai rata-rata peserta pada post-test yaitu dengan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 91,67 dan rata-rata nilai sikap sebesar 22,67. Dari hasil intervensi berupa kuisisioner pre-test dan post-test tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap peserta yang hadir pada kegiatan mendapatkan peningkatan

baik secara pengetahuan maupun sikap terkait perilaku merokok.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Tembung pasar 9 Kecamatan Percut Sei Tuan berupa penyuluhan dilaksanakan secara luring, merupakan kegiatan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai bahaya rokok bagi perokok aktif dan perokok pasif. Pemilihan lokasi berdasarkan adanya perokok aktif yang terdapat di masyarakat pasar 9 Tembung. Hasil rata-rata kuesioner pre-test dan post-test untuk pengetahuan yaitu dari 56,67 menjadi 91,67, dan untuk sikap yaitu dari 17,17 menjadi 22,67. Sehingga, dapat diketahui bahwa penyuluhan meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta penyuluhan.

Diharapkan bagi masyarakat agar pengetahuan yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian diterapkan di kehidupan sehari-hari. Diharapkan untuk puskesmas setempat agar tetap melaksanakan gerakan anti rokok, serta diharapkan pada kawasan tertentu terdapat peringatan jelas mengenai kawasan tanpa rokok di wilayah tersebut.

#### 5. Daftar Pustaka

- Amira, I., & Senjaya, S. (2019). Penyuluhan tentang bahaya merokok pada siswa SMAN 2. *Media Karya Kesehatan, 2*, 23–27.
- Anggraheny, H. D., & Novitasari, A. (2019). Upaya mengatasi perilaku merokok dengan penyuluhan bahaya merokok di Kelurahan Rejosari Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unismuh, 2*, 143–147.
- Kadar, J. T., Respati, T., & Siska, N. I. (2017). Hubungan tingkat pengetahuan bahaya rokok dengan perilaku merokok mahasiswa laki-laki di Fakultas Kedokteran. *Bandung Meeting on Global Medicine & Health, 1*, 60–67.
- Kaniawati, E. D., Badriah, D. L., Wahyuniar, L., Susianto, S., & Ropii, A. (2021). Pengaruh intervensi health belief model dan seft terapi terhadap perilaku merokok pada kelompok upaya kesehatan berbasis masyarakat Rotusu (Rokok untuk susu dan protein lainnya) di Kecamatan Rancah 2020. *Journal of Public Health Innovation, 2*, 76–92.
- Kosasih, C. E., Solehati, T., & Lukman, M. (2018). Pengaruh edukasi kesehatan bahaya rokok terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate, 11*(1).

Prihatiningsih, D., Devhy, N. L. P., Purwanti, I. S., Bintari, N. W. D., & Widana, A. G. O. (2020). Penyuluhan bahaya rokok untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak buruk rokok bagi kesehatan di SMP Tawwakal Denpasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan, 3*, 50–58.

Sari, R. K., Zulaikhah, S. T., & PH, L. (2019). Perbedaan pengetahuan perokok aktif dan perokok pasif tentang bahaya rokok. *Articel, 9*, 85–94.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).