

Pendidikan kesehatan tentang Bahaya Merokok pada Siswa MAN 2 Langsa

Irma Hartati¹; Lisa Mastura²;
Meliani Sukma Dewi³; Arbaiyah⁴

^{1), 2)} Program Studi Keperawatan,
Universitas Sains Cut Nyak Dhien
^{3) 4)} Poltekkes Kemenkes Langsa,

Article history

Received : 13 Maret 2025

Accepted : 10 April 2025

Published : 05 Mei 2025

*Corresponding author

Email : hartatiirma425@gmail.com

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul pendidikan kesehatan bahaya merokok pada siswa MAN 2 Langsa ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang bahaya merokok pada usia remaja khususnya siswa pada sekolah tersebut. Kebiasaan merokok sangat mengganggu kesehatan, baik untuk perokok maupun lingkungan di sekitar perokok. Rokok di Indonesia telah menjadi masalah nasional karena menyangkut berbagai bidang kesehatan. Perokok cenderung menyepelkan risiko kesehatan dari penggunaan tembakau terhadap diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitarnya yang terpapar asapnya. 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. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, tanya jawab, dan membagikan video tentang bahaya merokok terhadap kesehatan. Pada tahapan akhir pendidikan kesehatan para siswa dapat mengajukan pertanyaan terkait bahaya merokok bagi kesehatan tubuhnya.

Kata Kunci: pendidikan kesehatan, bahaya merokok, siswa

Abstract

This community service project, entitled "Health Education on the Dangers of Smoking" for Students at MAN 2 Langsa, aims to educate adolescents about the dangers of smoking, particularly among students at the school. Smoking is a serious health problem, both for smokers and those around them. Smoking has become a national problem in Indonesia, affecting various health issues. Smokers tend to underestimate the health risks of tobacco use for themselves and those around them who are exposed to the smoke. One way to change healthy behaviors is by providing opportunities for adolescents to increase their knowledge and enable them to make informed choices about important health decisions. The methods used in this activity include lectures, Q&A sessions, and the sharing of videos about the dangers of smoking. At the final stage of the health education, students can ask questions about the dangers of smoking for their health.

Keywords: health education, dangers of smoking, students

2025

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) persentase prevalensi perokok di Indonesia pada pria yaitu 67% jauh lebih besar dari pada perokok wanita yaitu 2,7%. Diantara para perokok tersebut terdapat 56,7% pria dan 1,8% wanita merokok setiap hari. Diperkirakan sebanyak seperempat perokok aktif akan meninggal pada usia 25-69 tahun dan mereka kehilangan angka harapan hidup sekitar 20 tahun.

Pada tahun 2030 diperkirakan jumlah kematian akibat merokok mencapai 10 juta jiwa setiap tahunnya. Jumlah perokok

di dunia mencapai lebih dari 1 miliar orang terdiri dari 800 juta pria dan 200 juta perempuan. Seperti yang dijelaskan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) rokok pada dasarnya merupakan pabrik bahan kimia berbahaya. Namun, sangat kurangnya pengetahuan remaja tentang bahaya rokok saat ini sehingga mempengaruhi remaja untuk merokok. Remaja tidak tahu bahwa saat batang rokok terbakar, maka asapnya menguraikan sekitar 4000 bahan kimia dengan tiga komponen utama, yaitu nikotin yang menyebabkan ketergantungan, adiksi tar yang bersifat

karsinogenik, karbon monoksida yang aktivitasnya sangat kuat terhadap hemoglobin sehingga menyebabkan kadar oksigen dalam darah berkurang, Survei Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia tahun 2011 menunjukkan, Indonesia menduduki posisi pertama dengan prevalensi perokok aktif tertinggi, yaitu 67,0 % pada laki-laki dan 2,7 % pada wanita diantara 16 negara berkembang lain yang disurvei. Jika dibandingkan dengan negara-negara Asia Tenggara, konsumsi rokok di Indonesia mencapai 46,16%. Data terbaru dari Global Youth Tobacco Survey (GYTS) tahun 2019 yang dirilis pada hari ini menunjukkan bahwa 40,6% pelajar di Indonesia (usia 13-15 tahun), 2 dari 3 anak laki-laki, dan hampir 1 dari 5 anak perempuan sudah pernah menggunakan produk tembakau: 19,2% pelajar saat ini merokok dan di antara jumlah tersebut, 60,6% bahkan tidak dicegah ketika membeli rokok karena usia mereka, dan dua pertiga dari mereka dapat membeli rokok secara eceran. Data GYTS juga menunjukkan hampir 7 dari 10 pelajar melihat iklan atau promosi rokok di televisi atau tempat penjualan dalam 30 hari terakhir, dan sepertiga pelajar merasa pernah melihat iklan di internet atau media sosial (WHO 2019). Kebiasaan merokok pada umumnya dimulai pada saat usia remaja (Widiansyah, 2014). Perilaku merokok adalah suatu aktivitas membakar dan menghisap tembakau kemudian mengeluarkan asapnya yang dapat terhisap oleh orang di sekitarnya, baik menggunakan rokok maupun pipa. Perilaku merokok dipandang dari berbagai perspektif dan sebagian besar mengarahkan bahwa merokok berdampak negatif khususnya pada kesehatan. Kebiasaan merokok pada anak usia sekolah di Indonesia sering terlihat pada siswa SMA, karena pada usia ini merupakan suatu masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa

dewasa. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa rokok menyebabkan masalah kesehatan yang fatal yang menjadi penyebab kematian kurang lebih 6 juta orang pertahun. Pendidikan kesehatan dilakukan untuk memengaruhi pengetahuan dan sikap siswa SMA tentang bahaya merokok. (Hutabarat, 2019). Dampak yang ditimbulkan bagi tubuh manusia setiap kali menghisap sebatang rokok, beresiko terpapar 45 jenis bahan kimia beracun. Beberapa senyawa penting namun berbahaya adalah lutidin, rubidin, formaldehide, asam karbolik, metalimin, akreolit, colidi, viridin, arsenik, asam formik, nikotin, hidrogen sulfida, pirel, furpurol, benzoiren, metil alkohol, asam hidrosianik, korodin, amonia, metena, karbon monoksida dan peridin. Colidin menyebabkan kelumpuhan dan lambat laun mengakibatkan kematian. Asam carbolik dan asam hidrosianik keduanya merupakan racun yang berbahaya. Setiap isap rokok mengandung radikal bebas dan oksidan yang semuanya tentu akan masuk terisap kedalam paru-paru.

Oleh karena itu maka pendidikan kesehatan terkait merokok perlu sekali di informasikan kepada siswa MAN 2 Langsa agar dapat terhindar dari penyakit yang disebabkan akibat kebiasaan merokok, Perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang disekelilingnya. Di lihat dari sisi kesehatan, pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, karbonmonoksida dan tar akan memacu kerja dari susunan syaraf pusat dan susunan syaraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat, menstimulasi kanker dan berbagai penyakit lain seperti penyempitan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, jantung, paru-paru dan bronchitis kronis. Hal ini merupakan 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. Promosi 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. Pengetahuan tersebut pada akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku merokok yang merupakan bentuk nyata yang dilakukan individu terhadap kebiasaan merokok. Determinan perilaku merokok dapat disebabkan oleh banyak faktor baik internal dan eksternal individu siswa. Pendidikan kesehatan sebagai proses tindakan secara mandiri ataupun bersama-sama berdasarkan pengetahuan untuk mempengaruhi kesehatan individu atau orang lain sebagai peningkatan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan kesadaran.

Memberikan pendidikan kesehatan dapat memberikan perubahan perilaku khususnya siswa MAN 2 Langa. Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk (1) meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok, (2) meningkatkan pengetahuan remaja tentang kandungan zat berbahaya dalam rokok, (3) memberikan tips dan cara berhenti merokok bagi mereka yang kecanduan merokok.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Metode ceramah adalah metode yang disampaikan secara lisan. Metode tanya jawab adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi, ide, gagasan

sesuai dengan apa yang dipahami atau dialami sehingga pikiran dapat terbuka dan kemampuan nalar dapat dilatih .

Kegiatan Pengabdian Kepada pada masyarakat dengan sasaran remaja ini bertempat di Musalla MAN 2 Langa merupakan salah satu cara supaya remaja menerima dan memahami bagaimana bahaya rokok dan tentunya kedepannya bermanfaat dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di MAN 2 Langa merupakan langkah Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langa untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Kepada Masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Melalui kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi remaja di MAN 2 Langa karena pada masa remaja ini mulai oleh karena itu, sering kali remaja mulai diharapkan bisa berperilaku menjadi seperti orang dewasa meski belum siap secara psikologi. Kegiatan pendidikan ini. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan, peserta sebanyak 20 siswa laki-laki. Kegiatan berlangsung selama 1 jam. Peserta diberikan pendidikan kesehatan dengan materi bahaya merokok.



Gambar 2. Kegiatan Ceramah

Dalam melaksanakan pengabdian ini, ada beberapa tahapan kegiatan yang penulis lakukan. Tahapan kegiatan terdiri atas pengantar; kegiatan Pertama berupa penjelasan terkait bahaya merokok, kandungan dalam rokok dan penyakit yang diakibatkan oleh rokok dan upaya untuk mencegah dan berhenti merokok. Kedua, menjaga tubuh remaja supaya bebas dari bahaya rokok. Ketiga, membagikan video bahaya merokok kepada siswa.



Gambar 3. Kegiatan Diskusi

4. KESIMPULAN

Pengabdian yang dilakukan di MAN 2 Langsa Seruai berjalan dengan lancar. Peserta antusias mengikuti jalannya kegiatan. Dengan demikian diharapkan masalah kebiasaan merokok di Indonesia

khususnya di wilayah lingkungan sekolah dapat teratasi.

Pencegahan kebiasaan merokok dapat dilakukan secara bersama-sama baik dari siswa itu sendiri dengan cara Setiap ada perasaan ingin merokok agar ditunggu 10 menit, tarik nafas dalam-dalam atau genggam kepalan tangan erat-erat dan coba untuk santai, dorongan merokok akan hilang dan meminta keluarga dan teman yang tidak merokok untuk mengingatkan agar tidak merokok setiap kali kita akan mulai merokok.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah dan Dewan Guru MAN 2 Langsa yang telah mendukung untuk pelaksanaan kegiatan ini. Dan kepada seluruh siswa siswi MAN 2 Langsa yang antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Serta kepada seluruh tim yang telah mensukseskan sampai selesainya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, Ratih. 2011. Bahaya Merokok. Jakarta: Sarana Bangun Pustaka.
- Budiman. 2016. Efektivitas Hypnoterapi Teknik Ancor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(2), 135-148.
- Arifuddin RN. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta (Naskah Publikasi). Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah; 2014
- Ade. 2012. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Tangerang Selatan Tahun

2012. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- BPOM RI, 2019 Bahaya Merokok Bagi Kesehatan <https://e-meso.pom.go.id/web/>
- Crafton, John., dan David Simpson. 2009. Tembakau : Ancaman Global. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Gusti, dkk. 2013. Faktor yang Mempengaruhi Jumlah Rokok yang Dihisap Perhari Pada Remaja Pria di SMA Negeri 1 Bungku Selatan Kecamatan Bungku Selatan Kabupaten Morowali di Sulawesi Tengah Tahun 2013. Jurnal. Makasar : Universitas Negeri Hasanudin.
- Kurnela S. Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Perilaku Merokok di SMA Santun Untan Pontianak (Naskah Publikasi). Pontianak: Universitas Tanjung Pura Pontianak; 2014.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) . (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. www.kemkes.go.id.
- Rahmat Fajar, 2011 Bahaya Merokok , PT Blai Pustaka Pasero
- Septiana, dkk. 2016. Faktor Keluarga yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. 14(1), 49-55. Sukmana, Teddie. 2011. Mengenal Rokok dan Bahayanya. Jakarta:
- Sutja, Akmal. 2018. Emotional Freedom Technique Cara Cepat Mengatasi Gangguan Emosi & Penyakit Fisik. Bandung: Alfabeta.
- Wardhani, I GAK., Kuswaya Wihardit. 2007. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Safrawati, M.Com, 2016 , Jangan Coba-coba Merokok, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas
- Wijaya, Liandi dan Nini Sri Wahyuni. 2015. Pengaruh Terapi Emotional Techniques (EFT) Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Remaja di Sekolah Swasta Wiyata Dharma. Medan : Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.
- Zaenabu L. Hubungan Antara Pengetahuan tentang Bahaya Rokok dengan Tindakan Merokok pada Siswa SMA Negeri 8 Surakarta (Naskah Publikasi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014

