

## Pentingnya Pemahaman Masyarakat tentang Bahaya Merokok

Mia Ashari kurniasari\*, Nur Amanatus Sholehah

\*D3 Teknologi Laboratorium Medis, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Mia.ashari@iik.ac.id

### ABSTRAK

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa merokok merupakan ancaman terbesar terhadap kesehatan manusia. Indonesia menempati urutan Kelima negara dengan konsumen merokok. Prevalensi perokok laki-laki dari tahun ke tahun mengalami peningkatan dari 65,6% menjadi 68,8% dilihat dari Risesdas tahun 2007 dan tahun 2010. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya dari merokok, serta perokok aktif dapat mengurangi dalam hal merokok. Metode pengumpulan data menggunakan teknik *purposive sampling* dimana Warga RT 21 RW 05 Desa Jojo Kecamatan Wates sudah dipilih sesuai dengan kriteria dan dijadikan sampel dalam pengabdian masyarakat ini. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dari pre test dan post tes, hasil pre test dari 13 orang ada 9 orang yang berpengetahuan kurang sekitar 69,30% dan 4 orang yang berpengetahuan baik sekitar 30,70%, sedangkan untuk hasil post test terdapat 11 orang yang mempunyai pengetahuan baik atau sekitar 84,60% dan untuk berpengetahuan kurang ada 2 orang atau sekitar 15,40%. Diharapkan dari hasil pengabdian masyarakat ini masyarakat sadar akan kesehatannya terlebih bahaya serta dampak dari merokok.

**Kata Kunci:** Rokok, dampak merokok, pengabdian

### 1. PENDAHULUAN

Indonesia menempati urutan kelima negara dengan konsumen rokok terbanyak dan negara dengan urutan ke tiga dengan jumlah perokok terbanyak. Jumlah ini terus meningkat seiring dengan pertambahan jumlah penduduk (Suryatama, 2019). Prevalensi perokok laki - laki di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Risesdas tahun 2007, 65,6% laki-laki di Indonesia adalah perokok, tahun 2010 meningkat menjadi 65,9% dan tahun 2013 meningkat lagi menjadi 68,8% (Kemenkes, 2010 ; Nurjanah dkk, 2014). Provinsi Jawa timur menempati peringkat ke-16 se-Indonesia sebagai wilayah dengan tingkat perokok usia remaja yang cukup tinggi, dimana Kabupaten Kediri dan Kota Malang termasuk daerah dengan prevalensi perokok yang tinggi yaitu 28,11% pada tahun 2018 dibandingkan dengan prevalensi nasional (28,8%) (Risesdas, 2018).

Rokok sendiri merupakan produk yang secara keseluruhan atau sebagian terbuat dari daun tembakau, diolah untuk digunakan dengan cara dibakar, dihisap, dihirup atau dikunyah yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan (Kemenkes RI, 2010). Seseorang dikategorikan sebagai perokok aktif apabila merokok setiap hari dalam jangka waktu minimal enam bulan selama hidupnya. Pada saat merokok, perokok aktif menghisap kurang lebih 4000 bahan kimia yang berbahaya. Bahan berbahaya tersebut adalah nikotin, tar, karbon monoksida, serta bahan kimia beracun lainnya (Munir, 2019).

Nikotin merupakan senyawa utama yang terkandung dalam rokok. 80% nikotin yang terabsorpsi di dalam tubuh akan dimetabolisme di hati, sebanyak 85 - 90% nikotin dimetabolisme sebelum eliminasi melalui ekskresi di ginjal (Alegantina, 2017). Nikotin dapat menyebabkan efek ketergantungan atau adiktif. Keracunan nikotin akan menyebabkan tubuh gemetar yang berubah menjadi gerakan tak beraturan atau kejang dan sering menyebabkan kematian (Pavia dkk., 1976; Amri Aji, dkk., 2015). Tar bersifat karsinogenik atau dapat memicu

terbentuknya kanker sedangkan karbon monoksida mempunyai afisitas yang sangat kuat terhadap hemoglobin sehingga kadar oksigen dalam darah menjadi berkurang (Suryatama *et.al.*, 2019). Hal tersebut membuat perokok cepat lelah. Zat ini akan mengendap di paru-paru dan berdampak negatif padakinerja paru-paru serta nikotin merupakan komponen yang dapatmenimbulkan ketergantungan atau kecanduan (Juwita *et.al.*, 2019). Rokok juga dapat menimbulkan penyakit seperti jantung koroner, stroke, kanker Ambarwati, dkk, 2014) dan dapat menyebabkan sakit tenggorokan, dan batuk (Latifah *et al.*, 2020)

Meskipun sebagian besar masyarakat mengetahui bahaya merokok, melalui iklan rokok, media elektronik dan media lainnya, namun kebiasaan merokok tetap banyak dilakukan di masyarakat. Hal ini karena merokok merupakan simbol atas kejantanan, kekuasaan dan kedewasaan seseorang yang menimbulkan adanya pemikiran bahwa apabila seseorang tidak merokok dapat dikatakan sebagai pengecut (Wijayati dkk, 2017) ditambah dengan faktor lingkungan yang mendukung untuk seseorang menjadi perokok aktif membuat perkiraan prevalensi perokok aktif semakin bertambah tiap tahunnya. Berawal dari coba-coba atau ikut-ikutan teman, namun selanjutnya dapat menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan. Hal ini disebabkan karena nikotin yang ada dalam rokok akan menyebabkan efek kecanduan (Ambarawati dkk, 2014).

Melihat dampak yang tidak baik akibat merokok, pemerintah melakukan segala upaya untuk mengurangi penggunaan rokok si masyarakat, salah satunya adalah PP No. 109 tahun 2012 pasal 17, tentang gambar peringatan bahaya rokok dan UU No. 32 Tahun 2010 yang berisi tentang kebijakan publik dilarang merokok di tempat umum, tempat kerja, tempat proses belajar mengajar, tempat pelayanan kesehatan, area kegiatananak-anak, tempat ibadah dan angkutan umum tempat kerja, dan tempat umum serta kawasan lain yang ditetapkan (Kemenkes RI 2015). Namun tetap terjadi kesenjangan antara harapan pemerintah dengan fakta yang ada di masysrakat.

## 2. METODE PENGABDIAN

Dilakukan dengan cara daring melalui pesan whatsapp dengan menyebarkan kuisioner awal (pretest) sebagai pengukur pemahaman masyarakat awal tentang bahaya rokok kemudian dilakukan pembagian poster sebagai bentuk penyampaian materi mengenai rokok, dampak penggunaan rokok serta upaya berhenti merokok. Pemilihan metode ini dikarenakan dapat mempermudah penyampaian informasi kepada masyarakat serta tidak membutuhkan banyak media. Sedangkan untuk Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini adalah *Purposive sampling* , sampel sudah ditentukan terlebih dahulu sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan.

### 2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

Lokasi : RT. 21 RW.05 Desa Joho Kecamatan WatesKabupaten Kediri

Waktu Pelaksanaan : 06 Juli – 08 Juli 2021

### 2.2 Metode dan Rancangan Pengabdian dan pengambilan sampel

Pengabdian dilakukan di Desa Joho Kecamatan Wates Kabupaten Kediri dengan bekoordinasi dengan Ketua RT setempat. Kegiatan dilakukan secara daring, dibawah ini merupakan methoded rancangan dan pengambilan sampel ,Persiapana perencanaan program pengabdian yang meliputi :

- a) Perizinan kegiatan kepada ketua RT setempat
- b) Penetapan waktu pelaksanaan kuisioner awal melalui ketua RT.21 RW. 05 Desa Joho
- c) Menentukan masyarakat yang ditargetkan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu laki-laki yang mnerokok aktif.
- d) Pembagian kuisioner awal (pre test) dengan google form melaluimedia WhassApp ke Ketua RT.
- e) Pembagian meteri berupa poster yang akan disebarakan melalui WhassApp ke ketua RT/RW

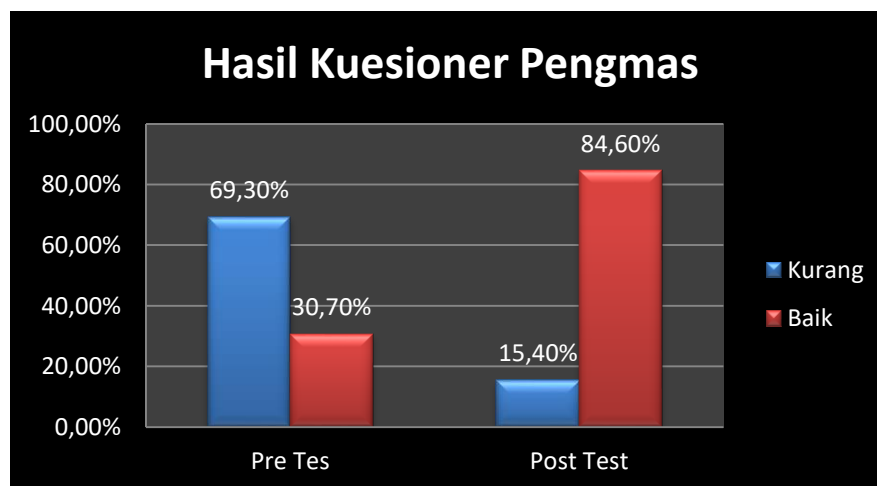
21/05 setempat yang nanti akan dibagikan kemasyarakat.

- f) Pemberian kuisisioner akhir (post test) dengan menggunakan google form kepada masyarakat melalui ketua RT/RW 21/25 Desa Joho dengan media WhassApp.
- g) Melakukan perbandingan hasil kuisisioner antara pre test dan post test

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Joho Kecamatan Wates Kediri pada tanggal 06 – 08 Juli 2021 yang dilaksanakan secara daring dengan sasaran adalah warga RT. 21 RW.05 Desa Joho Kecamatan Wates. Jumlah perokok aktif di RT tersebut adalah sebanyak 13 orang. Merokok merupakan hal yang umum dimasyarakat. Merokok seakan menjadi tradisi yang tidak bisa dilepaskan dengan begitu mudahnya. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa merokok merupakan ancaman terbesar terhadap kesehatan manusia. WHO memperkirakan sekitar 5,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat penyakit yang disebabkan oleh rokok. Angka ini diperkirakan akan meningkat hingga 8 juta kematian pada tahun 2030 (Gunawan, 2012).

Kandungan yang ada didalam rokok contohnya nikotin dan tar, yang dimana mempunyai efek yang dapat mempengaruhi penggunanya. Salah satu efek yang dapat ditimbulkan adalah ketergantungan atau adiktif serta dapat membuat tubuh gemetar atau kejang jika dikonsumsi berlebihan ( Alegantina, 2017). Tar dapat memicu terbentuknya kanker sedangkan karbon monoksida mempunyai afisitas yang sangat kuat terhadap hemoglobin sehingga kadar oksigen dalam darah menjadi berkurang (Suryatama *et.al.*, 2019). Sebagian besar masyarakat mengetahui bahaya merokok, melalui iklan rokok, media elektronik dan media lainnya, namun kebiasaan merokok tetap banyak dilakukan di masyarakat ditambah dengan faktor lingkungan yang mendukung untuk seseorang menjadi perokok aktif membuat perkiraan prevalensi perokok aktif semakin bertambah tiap tahunnya. Berawal dari coba-coba atau ikut-ikutan teman, namun selanjutnya dapat menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan. Hal ini disebabkan karena nikotin yang ada dalam rokok akan menyebabkan efek kecanduan (Ambarawati dkk, 2014). Hal ini pemerintah melakukan segala upaya demi mengurangi penggunaan rokok, salah satunya dalah PP no 109 tahun 2012 pasal 17 tentang gambaran bahaya merokok , namun walau sudah diatur dalam undang-undang banyak masyarakat yang masih mengabaikan peringatan tersebut, hal ini lah sosialisasi dan penyuluhan terkait bahaya merokok wajib dan harus dilakukan demi meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait dampak bahaya merokok.



Grafik 3.1 Hasil Kuesioner pegabdian Masyarakat

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari diberikan kuesioner ketika pretest dan pengisian kuesioner setelah sosialisasi. Hasil yang didapatkan adalah sekitar 69,30% atau sekitar 9 orang yang mempunyai pengetahuan kurang dalam menjawab pre test, sedangkan 30,70% atau 5 orang dengan pengetahuan yang baik.

Sedangkan untuk hasil post test menunjukkan bahwa 84,60% atau sekitar 11 orang dengan pengetahuan baik dan 15,40% atau sekitar 2 orang dengan pemahaman yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan.

#### 4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

##### a. Simpulan

1. Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dengan mendapat bantuan dari pihak RT dan penyuluhan dari mahasiswa TLM
2. Jumlah yang ikut serta dari warga adalah 13 orang, hasil peserta dari kriteria yang sudah ditentukan
3. Terdapat peningkatan pengetahuan dari pre test dan post tes, hasil pre test dari 13 orang ada 9 orang yang berpengetahuan kurang sekitar 69,30% dan 4 orang yang berpengetahuan baik sekitar 30,70%, sedangkan untuk hasil post test terdapat 11 orang yang mempunyai pengetahuan baik atau sekitar 84,60% dan untuk berpengetahuan kurang ada 2 orang atau sekitar 15,40%.

##### b. Saran dan Rekomendasi

1. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini tentang bahaya merokok dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya kesehatan dan dampak yang ditimbulkan dari merokok
2. Bagi Masyarakat khususnya yang merokok aktif dapat menjaga kondisi kesehatan dengan mengurangi merokok dan mengetahui dampak-dampaknya
3. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa dilakukan secara berlanjut setiap tahunnya dan bisa dilakukan secara langsung.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam Pengabdian Masyarakat ini, pihak penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah sangat banyak membantu, diantaranya :

1. Ananda Nur Amanatus mahasiswa D3 TLM yang sudah membantu dalam proses pelaksanaan pengabdian masyarakat
2. Bapak Mutaqi selaku ketua RT RT. 21 RW.05 Desa Joho Kecamatan Wates
3. Warga RT. 21 RW.05 Desa Joho Kecamatan Wates

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Alegantina, Sukmayati. (2017). Penetapan Kadar Nikotin dan Karakteristik Ekstrak Daun Tembakau (*Nicotiana tabacum L.*). *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan* 1 (2)
- Ambarwati, A.K.U., Fifit K., Tika Diah K dan Saroh D. (2014). Media Leaflet, Video Dan Pengetahuan Siswa Sd Tentang Bahaya Merokok (Studi Pada Siswa Sdn 78 Sabrang Lor Mojosoongo Surakarta). *KEMAS* 10 (1) : 7-13
- Amri A., Leni M., Sayed A. (2015). Isolasi Nikotin Dari Puntung Rokok Sebagai Insektisida. *Jurnal Teknologi Kimia Unimal* 4 (1) : 100 – 120
- Gunawan Shirly. (2012). Peran Verenicline Terhadap Upaya Berhenti Merokok. *Ebers Papyrus*. 8 (1)
- Juwita M.S., Yanto, Saptas S. (2019). Sikap Perokok Aktif Dalam Menanggapi Peringatan Bahaya Merokok Pada Iklan Rokok Di Televisi (Studi Masyarakat Desa Talang Jambu Kecamatan Kerkap Kabupaten Bengkulu Utara). *Jurnal Professional FIS UNIVED* 6 (1)
- Kemenkes RI. (2010). *Pedoman Tehnis Kawasan Tanpa Rokok*. Jakarta.
- KemenkeRI. (2015). "Rokok Ilegal Merugikan Bangsa Dan Negara." <http://pusdatin.kemendes.go.id/folder/view/01/str>.

- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kemenkes RI
- Latifah, Q.A., Andyanita H.H, dan Anggi Y.P. (2020). Review : Gambaran Nikotin Pada Perokok Pasif Di Kabupaten Tulungagung. *Borneo Journal Of Medical Laboratory Technology* 3(1). ISSN : 2622-611
- Munir Misbakhul. (2019). Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Kesehatan* 12 (2)
- Nurjanah, Lily K., dan Abdun M. (2014). Gangguan Fungsi Paru Dan Kadar Cotinine Pada Urin Karyawan Yang Terpapar Asap Rokok Orang Lain. *KEMAS* 10 (1) : 43 – 52
- Suryatama H., Feni F., Sita A., Agus Dwi S., Achmad H. (2019). Kadar Kotinin Urin dan CO Ekspirasi pada Perempuan Dewasa yang Terpapar Asap Rokok di Lingkungan. *J Respir Indo* 39 (3)
- Wijayanti, E., Dewi, C., Rifqatussa. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Remaja Kampung Bojong Rawalele, Jatimakmur, Bekasi. *Global Medical and Health Communication* 5(3): 194-198.