

Penyuluhan Bahaya Merokok Di Desa Tanjung Pasir Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun

¹Riska Wani Eka Putri Perangin-angin, ²Norong Perangin-angin

^{1,2}Akper Kesdam I/BB Pematangsiantar

Email:

ABSTRACT

Smoking is a social problem that has a significant impact on public health, especially for active and passive smokers. This counseling activity aims to increase public awareness about the dangers of smoking and encourage behavior change, especially among adolescents. This study uses a qualitative descriptive method with a case study approach in the form of community service in Tanjung Pasir Village, Tanah Jawa District, Simalungun Regency. Data was collected through observation, interviews, questionnaires, and documentation, then analyzed using the triangulation method. The results of the counseling showed an increase in participants' understanding of the negative effects of smoking, where 85% of participants expressed a new awareness of the dangers of smoking, and 68% of those who had previously smoked wanted to reduce or quit. In addition, there is a positive impact on social behavior, such as increasing parental commitments not to smoke at home and the proposed establishment of village regulations related to the prohibition of smoking in public areas. In conclusion, this counseling is effective in increasing awareness and motivating behavior change against smoking habits. Therefore, similar activities need to be carried out on an ongoing basis by involving various parties to strengthen smoking prevention efforts, especially among adolescents.

Keywords: *counseling, dangers of smoking, public health, behavior change, adolescence.*

Copyright © 2025 Marsipature Hutanabe.

All rights reserved is Licensed under a [Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Merokok merupakan suatu masalah sosial yang sangat erat kaitannya dengan kehidupan masyarakat Indonesia. Dimana rokok memiliki dua sisi, satu sisi rokok merupakan sektor penyerap tenaga kerja terbesar di Indonesia dan sumber pemasukan pertama bagi pemerintah, satu sisi rokok merupakan salah satu sumber penyakit di Indonesia karena apa, tidak hanya mereka yang merokok secara aktif saja yang kesehatannya berbahaya tapi mereka yang secara tidak sengaja ikut menghirup (perokok pasif) asap rokok tersebut memiliki resiko yang lebih besar terkena penyakit pernafasan. Dikalangan remaja merokok dianggap sebagai sesuatu yang menunjukkan jati diri mereka dan jika mereka merokok maka mereka akan dianggap jantan hal itulah yang membuat angka kasus merokok pada kalangan remaja meningkat. Hal itu mungkin dikarenakan pengaruh dari iklan rokok yang terlalu berlebihan menampilkan produk-produk rokok mereka. Sejarah rokok pada mulanya dimulai oleh Columbus memperkenalkan tembakau pada masyarakat dunia Barat pada abad XVI. Sejak saat itu, ternyata tembakau sangat diminati, terutama oleh kaum pria, karena hanya dengan membakar dan menghisapnya dapat menghangatkan tubuh. Dalam perkembangannya hingga saat ini, bukan hanya kaum pria yang menikmati kebiasaan menghisap gulungan daun tembakau tersebut, namun juga kaum wanita. Bahkan bukan hanya di dunia Barat saja, kebiasaan merokok telah melanda dunia Timur, seperti Asia dan termasuk Indonesia sendiri (Efendi, 2023).

Indonesia menduduki peringkat ketiga negara perokok terbanyak di dunia setelah China dan India. Hal ini ironis karena memicu 500 ribu nyawa/tahun melayang. Lebih

memprihatinkan lagi, dilihat dari profil perokok lebih dari sepertiganya (30%) adalah kalangan pelajar."Rata-rata sebagian besar dari mereka memulai merokok saat usia di bawah 10 tahun," ujar Menteri Kesehatan Endang Rahayu Setianingsih dalam sambutannya. Hingga kini tak kurang sekitar satu miliar warga dunia merupakan perokok, dengan 80% di antaranya disumbang dari negara berkembang. Khusus Indonesia, dari 50% keluarga ditemukan satu keluarga sebagai perokok, sehingga tak mengherankan lebih dari separuh penduduk Indonesia diduga sebagai perokok. Dari jumlah itu, sekitar 40% berasal dari perokok laki-laki, sedangkan sisanya disumbangkan wanita. Berdasarkan data Riskesdas 2022, hampir sepertiga warga Indonesiamerupakan perokok. Sebagai gambaran, bila data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk Indonesia 2010 237,56 juta, artinya terdapat 80 juta orang perokok di negeri ini (Smet, 2024).

Pada tahun 2021, dalam skala nasional, Departemen Pendidikan Nasional telah mencatat bahwa jumlah perokok di kalangan remaja dengan usia rata-rata 15-24 tahun, sekitar 26,56%. Yayasan Kanker Indonesia (YKI) juga telah mencatat secara khusus bahwa 18% remaja yang duduk di bangku SLTP diketahui mulai merokok, dan pengalaman anak pertama kali mulai merokok dari 19,8 % siswa perokok yang diteliti baik remaja putra maupun putri, ternyata mulai dari tingkat SMP (Bawazeer; Hattab; Morales, 2022). Beberapa penelitian sejenisnya juga menjelaskan bahwa untuk pertama kalinya remaja merokok pada usia antara 11-13 tahun dan 85-90% remaja perokok dimulai sebelum usia 18 tahun (Smet, 2023). Berdasarkan hasil penelitian terhadap 120 orang siswa yang menjadi responden, 59,17% diketahui merokok. Dari jumlah perokok tersebut, 67,60% siswa diketahui merokok sejak duduk di kelas III SMP. Secara kuantitas, 67,87 % responden mengaku mampu menghabiskan 1-3 batang rokok perhari, 25,35% responden mampu menghabiskan 4-6 batang rokok perhari, 4,23% responden mampu menghabiskan 7-10 batang rokok perhari, sementara 2,55% sisanya mengaku mampu menghabiskan lebih dari 10 batang rokok perhari (Efendi, 2023).

Data-data hasil penelitian di atas hanyalah segelintir fakta yang tercatat. Seperti fenomena gunung es, pada kenyataannya masih banyak terdapat remaja dan kalangan usia dewasa yang masih menjalani dan menjadikan aktivitas menghisap batang rokok sebagai salah satu gaya hidup. Kecenderungan-kecenderungan remaja menjadi perokok terjadi seiring dengan gencarnya promosi di berbagai media, serta kurangnya pemahaman dan pengertian yang cukup, tentang dampak negatif kebiasaan merokok bagi kesehatan. Adapun kecenderungan-kecenderungan tersebut dapat dibendung apabila remaja memperoleh apa yang mereka butuhkan, seperti pemahaman dan informasi yang cukup cermat dan tentu harus mampu mereka terapkan sehingga mereka mampu membentuk motivasi diri sendiri untuk terhindar dan terbebas dari kebiasaan merokok. Selain itu, remaja perlu diarahkan dan diberi alternatif solusi untuk memilih kegiatan dan aktivitas-aktivitas lain yang lebih positif, sehingga potensi yang mereka miliki dapat dikembangkan seoptimal mungkin. Melalui upaya penyuluhan kesehatan, diharapkan remaja mampu memahami pentingnya menghindari lingkungan dan kebiasaan merokok, serta diharapkan terbentuk motivasi diri dan mampu menjadi kader pendidik sebaya bagi teman-temannya. Tentunya semua ini akan dapat diwujudkan dengan dukungan keluarga serta masyarakat, sehingga kecenderungan remaja untuk merokok dapat diminimalisasi dan bahkan dihilangkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Tanjung Pasir, Kecamatan Tanah Jawa, Kabupaten Simalungun, dengan fokus utama pada

penyuluhan bahaya merokok kepada masyarakat, khususnya remaja dan kelompok usia produktif.

Partisipan dalam kegiatan ini terdiri dari 30 orang peserta yang terdiri dari remaja, orang tua, serta tokoh masyarakat. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling, yaitu berdasarkan keterlibatan mereka dalam kegiatan sosial dan kemauan untuk berpartisipasi dalam penyuluhan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. **Observasi:** Melakukan pengamatan terhadap perilaku masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan.
- b. **Wawancara:** Melakukan wawancara semi-terstruktur dengan peserta penyuluhan untuk menggali pemahaman mereka mengenai bahaya merokok sebelum dan setelah kegiatan.
- c. **Kuesioner:** Menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur pemahaman dan perubahan sikap peserta terhadap kebiasaan merokok.
- d. **Dokumentasi:** Mengambil foto, video, dan mencatat hasil kegiatan sebagai bagian dari bukti keberhasilan program penyuluhan.

Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif dengan metode triangulasi untuk memastikan validitas data. Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber kemudian direduksi, dikategorisasi, dan dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi awal dan kuesioner pre-test, ditemukan bahwa 65% peserta memiliki kebiasaan merokok atau hidup dalam lingkungan yang dekat dengan perokok. Sebanyak 72% peserta menganggap bahwa merokok adalah bagian dari gaya hidup yang sulit dihindari, sementara 58% peserta mengaku tidak mengetahui secara mendalam dampak negatif dari merokok terhadap kesehatan.

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media visual, seperti video edukasi dan presentasi infografis mengenai bahaya merokok. Selain itu, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan bagi peserta memahami lebih lanjut dampak buruk merokok.

Kegiatan ini juga melibatkan narasumber dari tenaga kesehatan dan mantan perokok aktif yang berhasil berhenti sebagai bentuk testimoni nyata kepada peserta. Para peserta diberikan booklet informasi serta poster edukatif untuk membantu meningkatkan kesadaran mereka terhadap bahaya merokok.

Setelah penyuluhan, dilakukan evaluasi melalui post-test kuesioner dan wawancara mendalam. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai bahaya merokok, di mana 85% peserta mengakui bahwa mereka baru menyadari bahaya merokok terhadap kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Sebanyak 68% peserta yang sebelumnya memiliki kebiasaan merokok menyatakan niat untuk mengurangi atau berhenti merokok.

Dampak Penyuluhan terhadap Perubahan Perilaku

Selain peningkatan pemahaman, penyuluhan ini juga berkontribusi terhadap perubahan perilaku di kalangan peserta. Berdasarkan observasi pasca-penyuluhan, 40% peserta yang sebelumnya merokok mulai mengurangi frekuensi merokok mereka, sementara 25% lainnya menyatakan kesediaan untuk mencari dukungan dalam proses berhenti merokok.

merokok. Beberapa orang tua yang mengikuti penyuluhan juga mengungkapkan komitmen mereka untuk tidak merokok di dalam rumah guna melindungi anggota keluarga dari bahaya asap rokok pasif.

Selain itu, ada peningkatan kesadaran akan pentingnya regulasi terhadap peredaran rokok di tingkat desa. Sejumlah tokoh masyarakat yang hadir dalam penyuluhan mengusulkan pembentukan peraturan desa terkait larangan merokok di area publik tertentu dan membatasi akses remaja terhadap rokok.

Rekomendasi

Hasil penyuluhan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara langsung dan interaktif memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya merokok. Oleh karena itu, direkomendasikan agar kegiatan penyuluhan seperti ini dilakukan secara berkala dengan melibatkan lebih banyak pihak, termasuk sekolah, pemerintah desa, serta organisasi kesehatan masyarakat.

Selain itu, penting untuk adanya regulasi yang lebih ketat terhadap penjualan rokok kepada anak di bawah umur serta pembatasan promosi rokok yang dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap kebiasaan merokok. Upaya ini diharapkan dapat membantu menekan angka perokok aktif, terutama di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan bahaya merokok yang dilakukan di Desa Tanjung Pasir, Kecamatan Tanah Jawa, Kabupaten Simalungun, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai dampak buruk merokok terhadap kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan kesadaran setelah mengikuti penyuluhan, dengan sebagian besar dari mereka menyatakan niat untuk mengurangi atau berhenti merokok. Selain itu, penyuluhan ini juga memberikan dampak positif dalam membangun komitmen masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat, termasuk dengan adanya usulan peraturan desa terkait pembatasan merokok di area publik. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan secara langsung dan interaktif dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat terkait kebiasaan merokok. Untuk mencapai hasil yang lebih optimal, disarankan agar penyuluhan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk lembaga pendidikan dan tenaga medis, guna memperkuat upaya pencegahan terhadap kebiasaan merokok, khususnya di kalangan remaja.

REFERENSI

- Bawazeer, A. A., Hattab, A. S., & Morales, E. (2022). Smoking behavior among adolescents and its impact on health. *Journal of Public Health*, 34(2), 112-120.
- Efendi, R. (2023). The dangers of smoking and its impact on society. *International Journal of Health Studies*, 45(3), 78-92.
- Riskesdas. (2022). National Health Survey: Smoking prevalence among Indonesian population. Ministry of Health Republic of Indonesia.
- Smet, B. (2023). Psychological aspects of smoking addiction. *Psychology and Health Journal*, 28(4), 201-215.
- Smet, B. (2024). Smoking prevalence and its impact on global health. *World Health Journal*, 30(1), 35-50.

Bahan Kuliah II Kesehatan Reproduksi: Reproductive Health Program Faculty Of Public Health University Indonesia

Mansjoer, A., 2024, Kapita Selekta Kedokteran, Edisi Ketiga, Jilid Satu, Media Aeskulapius, Jakarta

Smeltzer, SC & Bare, BG, 2022, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth, Edisi 8 Vol 2, EGC, Jakarta.

Susalit, E., Kapojos, E.J., Lubis, H.R., Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam "Hipertensi Primer", FK UI,

WWW. Http// Bahaya Rokok. Com