

## **Penyuluhan Hidup Sehat Tanpa Rokok**

**Maidartati<sup>1</sup>, Nurul Iklima<sup>1</sup>, Mery Tania<sup>1</sup>, Anggi Saputra<sup>1</sup>, Umi Khasanah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya Jl. Sekolah Internasional No. 1-2  
email: [maidartati@ars.ac.id](mailto:maidartati@ars.ac.id)

### **Abstrak**

Merokok adalah tindakan menghisap dan menghirup asap tembakau yang mengandung zat-zat berbahaya seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan hidup sehat tanpa rokok. Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 31 Juli 2024 di SMP PGRI Mekar Manik dengan peserta siswa siswi dari kelas VII, VIII dan IX. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini dengan menggunakan leaflet dan pemutaran video efek rokok terhadap organ tubuh. Leaflet yang diberikan berisi tentang pengertian merokok, zat-zat yang terkandung dalam rokok, efek samping merokok bagi kesehatan, cara mengurangi kecanduan merokok, manfaat tidak merokok.

**Kata Kunci:** merokok; penyuluhan

## **Education of Healthy Life Without Smoking**

### **Abstract**

Smoking is the act of inhaling and drawing in tobacco smoke, which contains harmful substances such as nicotine, carbon monoxide, and tar, and can lead to various health problems. The aim of this activity is to provide counseling on healthy living without smoking. This counseling session was held on July 31, 2024, at SMP PGRI Mekar Manik, with participants being students from grades VII, VIII, and IX. The methods used in this counseling included distributing leaflets and showing a video on the effects of smoking on the body's organs. The leaflets provided information on the definition of smoking, the substances contained in cigarettes, the health side effects of smoking, ways to reduce smoking addiction, and the benefits of not smoking.

*Keywords: education; smoking*

## **PENDAHULUAN**

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta orang, dengan 7,4% diantaranya perokok berusia 10-18 tahun. Kelompok anak

dan remaja merupakan kelompok dengan peningkatan jumlah perokok yang paling signifikan (Kementrian Kesehatan, 2023) . Berdasarkan data *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) pada 2019, prevalensi perokok pada anak sekolah usia 13-15 tahun naik dari 18,3% (2016) menjadi 19,2% (Kemenkes, 2024). Sementara itu, data SKI 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-19 tahun merupakan kelompok perokok terbanyak (Kementrian Kesehatan, 2023). Berdasarkan fakta saat observasi di SMP PGRI MEKAR MANIK. Banyak siswa yang menjadi perokok aktif maupun perokok pasif, hal ini dibuktikan dengan siswa di SMP PGRI Mekar Manik terlihat merokok diluar jam pelajaran atau di kantin saat istirahat dan interaksi dengan orang tua di rumah, beberapa siswa terlihat merokok bersama orang tua mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok aktif mungkin dipengaruhi oleh lingkungan di rumah, teman, dan interaksi dengan orang tua. Perilaku merokok di rumah bersama orang tua dapat menjadi faktor penting yang mempengaruhi kecenderungan siswa untuk merokok. Sehingga pengabdian tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul penyuluhan hidup sehat tanpa rokok.

## **BAHAN DAN METODE**

Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 31 Juli 2024 bertempat di SMP PGRI Mekar Manik. Penyuluhan ini di ikuti oleh seluruh murid kelas VII, VIII dan kelas IX SMP PGRI Mekar Manik. Metode yang digunakan dalam penyuluhan hidup sehat tanpa rokok adalah dengan menggunakan leaflet dan pemutaran video efek rokok terhadap orang tubuh.

Adapun uraian kegiatan penyuluhan hidup sehat tanpa rokok adalah sebagai berikut :

- a. Pemateri membuka acara penyuluhan
- b. Pemateri menjelaskan terkait bahaya merokok dan pemutaran video efek rokok terhadap organ tubuh manusia
- c. Pemateri memberikan kesempatan kepada peserta penyuluhan untuk melakukan tanya jawab

## HASIL DAN BAHASAN

Kegiatan pengabdian diikuti oleh seluruh 42 peserta remaja putri dari awal hingga akhir. Status peserta saat ini adalah siswi SMP dan SMA yang termasuk dalam kategori remaja. Penggunaan *gadget* paling banyak digunakan untuk sosial media dan menonton drama dengan episode yang panjang. Peserta kooperatif dan banyak bertanya saat sesi diskusi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari pengetahuan baik sebesar 35,71% menjadi 73,80%.

Dalam melakukan penyuluhan tentang hidup sehat tanpa rokok yang diberikan kepada siswa kelas VII, VIII dan IX SMP PGRI Mekar Manik, maka dosen dan mahasiswa melakukan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 31 Juli 2024.

Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memberikan *edukasi* kepada siswa atas bahayanya merokok, sehingga setelah dilakukannya penyuluhan ini semua siswa dapat mengetahui bahayanya tentang rokok dan mereka bisa menghindari rokok.

### a. Pemateri membuka acara penyuluhan

Pada tahap ini pemateri membuka penyuluhan dengan memberikan salam kepada peserta penyuluhan. Setelah itu pemateri memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan melakukan penyuluhan kepada siswa.



Gambar 01. Pemberian materi oleh pengabdi



Gambar 02. Proses pretest kegiatan

b. Pemateri menjelaskan terkait bahaya merokok dan pemutaran video efek rokok terhadap organ tubuh manusia. Adapun materi yang di sampaikan oleh pemateri adalah sebagai berikut:

1. Pengertian merokok
2. Zat yang terkandung dalam rokok
3. Efek samping merokok bagi kesehatan
4. Pengaruh rokok terhadap lingkungan
5. Cara mengurangi kecanduan merokok
6. Manfaat tidak merokok



Gambar 03. Leaflet sisi depan



Gambar 04. Leaflet sisi belakang

1. Pengertian merokok

Pemateri : “adik-adik disini ada yang tau arti dari merokok?”

Peserta : “tembakau yang dibakar terus asepnnya dihirup kak”

Pemateri : “nah betul. Jadi merokok itu kebiasaan menghisap dan mengeluarkan asap dari rokok, baik yang berupa tembakau yang dibungkus dalam kertas (rokok biasa) maupun yang dibungkus dengan bahan lainnya (rokok kretek, cerutu).”

2. Zat yang terkandung dalam rokok

Pemateri : “nah adik-adik selanjutnya tau ga sih kira-kira ada zat apa saja yang terkandung di dalam rokok?”

Peserta : “Nikotin kak”

Pemateri : “betul sekali jad didalam 1 buah rokok terdapat lebih dari 70 zat yang berbahaya, zat-zat tersebut dapat menyebabkan kanker. Zat yang terkandung di dalam rokok adalah:

- Aseton
- Amonia
- Arsenik
- Benzena
- Kadmium
- Formaldehyde
- Karbon monoksida
- Timbal
- Methyl ethyl ketone
- Tar
- Toluena
- Nikotin
- Hidrogen sianida
- Hidrokuinon
- Polycyclic Aromatic Hydrocarbon
- Kromium

- Acrolein
- Asetaldehida
- Nitrosamines
- crotonaldehyde

### 3. Efek samping merokok bagi kesehatan

Pemateri : “zat-zat yang sudah disebutkan merupakan bahan kimia yang sangat berbahaya, berikut adalah beberapa penyakit yang disebabkan oleh rokok :

- Serangan jantung

Orang yang sering merokok, baik merokok secara aktif atau hanya menghirup asap rokok dari orang sekitarnya, lebih rentan terkena penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung dan stroke. Risiko ini bisa semakin meningkat pada perokok yang jarang berolahraga, kurang menjaga pola makan, dan mengalami stress.

- Aneurisma otak

Merokok dapat mengganggu kesehatan pembuluh darah dan fungsi otak, baik pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa.

- Kanker nasofaring

Bau mulut, gigi bernoda, gusi hitam, dan penyakit gusi merupakan efek yang kerap timbul akibat merokok. Tidak hanya itu, merokok juga bisa menimbulkan masalah serius lain, seperti kanker pada mulut, bibir, lidah, dan tenggorokan, maupun kanker nasofaring.

- Kanker paru-paru

Salah satu efek paling berbahaya akibat merokok adalah kanker paru-paru. Bahan-bahan kimia pada rokok berpotensi merusak sel paru-paru yang kemudian bisa berubah menjadi sel kanker.

- Asam lambung

Merokok bisa melemahkan otot yang berfungsi sebagai katup

pemisah lambung dan bagian bawah kerongkongan. Kondisi ini kemudian akan meningkatkan risiko asam lambung naik kembali ke kerongkongan, atau dikenal dengan istilah penyakit asam lambung atau GERD.

- Tulang keopos atau rapuh

Racun pada rokok bisa membuat tulang makin rapuh. Oleh karena itu, perokok lebih rentan mengalami tulang rapuh atau osteoporosis.

- Penuaan dini

Tanda-tanda penuaan dini, seperti kerutan di sekitar mata dan mulut, berisiko muncul lebih awal pada perokok aktif. Hal ini karena merokok dapat mempersempit pembuluh darah sehingga asupan oksigen ke kulit berkurang.

- Masalah kesuburan

Merokok bisa mengganggu sistem reproduksi dan kesuburan. Pada pria, merokok bisa menyebabkan gangguan ereksi dan mengurangi produksi sperma. Sementara pada wanita, merokok dapat mengurangi tingkat kesuburan. Selain itu, risiko terkena kanker serviks pun lebih tinggi karena rokok mengurangi kemampuan alami tubuh dalam melawan infeksi HPV.

- Gangguan psikologis

Selain penyakit fisik, merokok juga dapat menimbulkan gangguan psikologis, seperti gangguan cemas, susah tidur, dan depresi. Efek ini bisa terjadi karena otak sudah mengalami kerusakan akibat sering terpapar zat beracun dari rokok atau berhenti merokok secara tiba-tiba.

#### 4. Cara mengurangi kecanduan merokok

Pemateri :”buat adik-adik yang sudah merokok berikut beberapa cara untuk mengurangi kecanduan merokok

- Mengelola stres

Stres bisa menjadi salah satu alasan seseorang memilih untuk merokok karena kandungan nikotin di dalamnya dapat memberikan efek relaksasi dengan cepat. Meski demikian, beberapa penelitian membuktikan bahwa kebiasaan merokok justru dapat membuat seseorang lebih mudah mengalami stres.

- Menghindari pemicu kebiasaan merokok  
Sebisa mungkin hindari faktor atau kebiasaan yang dapat membuat kembali merokok, seperti minum kopi atau alkohol, maupun berkumpul dengan sesama perokok. Jika terbiasa merokok setelah makan, bisa mencari cara lain sebagai pengganti, misalnya dengan mengunyah permen karet atau menggosok gigi.
- Berolahraga secara rutin  
Tak hanya membuat tubuh lebih sehat dan bugar, olahraga juga dapat mengurangi kecanduan akan nikotin. Saat keinginan untuk merokok datang, kita dapat mengalihkan keinginan ini dengan melakukan olahraga, seperti jalan santai, berenang, atau bersepeda.
- Berhenti merokok seketika atau total atau melakukan pengurangan jumlah rokok yang dihisap secara bertahap, dengan begitu pikiran dan tubuh akan mulai terbiasa terhindar dari kecanduan nikotin sedikit demi sedikit

#### 5. Manfaat tidak merokok

Pemateri :”nah selanjutnya beberapa manfaat yang akan dirasakan buat yang tidak merokok

- Meningkatkan status kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup
- Mengurangi risiko kematian dini dan dapat menambah harapan hidup hingga 10 tahun.

- Mengurangi risiko untuk berbagai penyakit berbahaya, termasuk penyakit kardiovaskular, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan kanker.
  - Bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil serta janin dan bayinya.
  - Menghentikan Siklus Kecanduan, berhenti merokok berarti memutus siklus kecanduan. Melatih otak untuk berhenti mengonsumsi nikotin.
  - Sirkulasi Darah Lebih Baik, sirkulasi darah akan membaik dalam 2 hingga 12 minggu setelah berhenti merokok dan dapat mencegah penggumpalan darah.
  - Mulut Dan Gigi Bersih, berhenti merokok dalam 1 minggu saja, mulut dan gigi menjadi lebih bersih dan terhindari dari berbagai infeksi mulut.
  - Tingkatkan Kesuburan, merokok dapat membahayakan kehidupan seks. Berhenti merokok akan meningkatkan peluang kehamilan yang sehat di masa depan.
- c. Pemateri memberikan kesempatan kepada peserta penyuluhan untuk melakukan tanya jawab
1. Pertanyaan pertama  
Peserta :”untuk perokok pasif apakah bahayanya sama dengan perokok aktif?”  
Pemateri :“untuk perokok pasif bahayanya sama dengan perokok aktif, nah berikut beberapa yang akan dirasakan atau bahaya dari perokok pasif
    - Meningkatnya resiko Kanker Paru-paru dan Serangan Jantung : Asap rokok mengandung zat-zat karsinogenik yang dapat merusak sel-sel di paru-paru dan jantung, menyebabkan kanker dan penyakit jantung.
    - Meningkatnya resiko Penyakit Saluran Pernafasan : Zat beracun dalam asap rokok dapat merusak jaringan di saluran

pernapasan, memicu radang dan infeksi seperti bronkitis dan radang paru-paru.

- Iritasi pada mata yang menyebabkan rasa sakit dan pedih
- Bersin dan batuk-batuk karena alergi
- Sakit pada tekak, esofagus, kerongkongan dan tenggorokan
- Sakit Kepala : Nikotin dalam asap rokok dapat mempengaruhi sistem saraf, menyebabkan sakit kepala.

Penyuluhan kesehatan menjadi penting karena ada transfer ilmu yang diberikan. Hal ini dilakukan untuk memberikan informasi kepada masyarakat sasaran mengenai pengetahuan tentang kesehatan serta perilaku dari masyarakat (Zulaikhah, 2020). Interaksi antara pemateri dan peserta menjadi salah satu hal yang penting untuk dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan terkait dengan suatu topik yang dibahasnya (Khoiriah et al., 2023). Penelitian menyebutkan bahwa tingkat komunikasi yang dilakukan antara penyuluh dengan masyarakat dalam kegiatan hidup sehat (Anggraeni et al., 2023). Hal ini ditandai dengan pemahaman masyarakat yang meningkat sehingga menimbulkan minat ataupun ketertarikan masyarakat terhadap kegiatan untuk berhenti merokok.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 31 Juli 2024 di SMP PGRI Mekar Manik pada siswa kelas VII, VIII dan IX mengenai hidup sehat tanpa rokok, siswa siswi di sekolah tersebut merasa antusias dengan diadakannya penyuluhan tersebut. Para siswa merasa lebih paham dengan bahanya merokok baik itu perokok aktif ataupun pasif.

Adapun saran dari tim penyuluh adalah sekolah dapat mengadakan penyuluhan dengan materi-materi yang berbeda sehingga siswa akan menjadi lebih aktif dan menambah wawasan yang baru.

## **RUJUKAN**

Anggraeni, D. N., Kristanti, H., & Mufidah, H. (2023). Tingkat Komunikasi Kesehatan terhadap Keberhasilan Penyuluhan Kesehatan pada Kegiatan Rekrutmen Pendonor Darah. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(3), 490–496.

- Kemenkes. (2024, August 2). *Tekan Konsumsi Perokok Anak Dan Remaja*.  
<https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/Baca/Umum/20240802/1946144/Tekan-Konsumsi-Perokok-Anak-Dan-Remaja/>.
- Kementrian Kesehatan. (2023). *SKI 2023 DALAM ANGKA*.
- Khoiriah, Suyatna, A., Abdurrahman, A., & Jalmo, T. (2023). *Communication Skills in Learning: An Integrative Review* (pp. 365–378). [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-060-2\\_33](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-060-2_33)
- Zulaikhah, S. T. (2020). *Prinsip penyuluhan kesehatan masyarakat*.