



## PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG BAHAYA AKIBAT ROKOK DI SMA KUTA BARO

Nurfitriani<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [nurfitriani\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:nurfitriani_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 19 Agustus 2022; Disetujui 23 Agustus 2022; Dipublikasi 05 September 2022

**Abstract:** *Smoking is one of the habits commonly found among teenagers and can cause various diseases, especially respiratory system disorders. Education about the dangers of smoking needs to be conducted to raise awareness among Kuta Baro high school students regarding the negative impacts of smoking habits. This activity was conducted through lectures and interactive discussions. The results of this activity show an increase in students' understanding of the dangers of smoking, marked by high participation in the discussion and Q&A sessions. Thus, this outreach activity is expected to have a positive impact in reducing smoking habits among teenagers.*

**Keywords:** *Cigarettes, Counseling, Adolescent Health.*

**Abstrak:** Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang banyak ditemukan di kalangan remaja dan dapat menyebabkan berbagai penyakit, terutama gangguan pada sistem pernapasan. Penyuluhan mengenai bahaya rokok perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa SMA Kuta Baro terkait dampak negatif dari kebiasaan merokok. Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang bahaya rokok, yang ditandai dengan tingginya partisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi kebiasaan merokok di kalangan remaja.

**Kata kunci :** Rokok, Penyuluhan, Kesehatan remaja.

Terus munculnya ancaman kesehatan dalam bentuk penyakit menular membuat langkah pencegahan dan pengendalian infeksi di fasilitas pelayanan kesehatan sama sekali tidak boleh diabaikan. Penyakit/patogen yang menular merupakan masalah yang terus berkembang, dan penularan patogen yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) tidak terkecuali. Cara penularan utama sebagian besar ISPA

adalah melalui droplet, tapi penularan melalui kontak (termasuk kontaminasi tangan yang diikuti oleh inokulasi tak sengaja) dan aerosol pernapasan infeksius berbagai ukuran dan dalam jarak dekat bisa juga terjadi untuk sebagian patogen.

Karena banyak gejala ISPA merupakan gejala nonspesifik dan pemeriksaan diagnosis cepat tidak selalu dapat dilakukan, penyebabnya

sering tidak langsung diketahui. Selain itu, intervensi farmasi (vaksin, antivirus, antimikroba) untuk ISPA mungkin tidak tersedia (Dhayanithi & Brundha, 2020).

Paru-Paru ada dua, merupakan alat pernafasan utama. Paru-paru mengisi rongga dada. Terletak disebelah kanan dan kiri dan tengah dipisahkan oleh jantung beserta pembuluh darah besarnya dan struktur lainnya yang terletak didalam mediastinum .

Paru-paru adalah organ yang berbentuk kerucut dengan apeks (puncak) diatas dan muncul sedikit lebih tinggi daripada klavikula di dalam dasar leher. Pangkal paru-paru duduk di atas landai rongga toraks, diatas diafragma. Paru-Paru mempunyai permukaan luar yang menyentuh iga-iga, permukaan dalam yang memuat tampak paru-paru, sisi belakang yang menyentuh tulang belakang, dan sisi depan yang menutupi sebagian sisi depan jantung (Manurung et al., 2013).

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali ditemui orang yang merokok dimanamana, baik di kantor, di pasar, ataupun tempat umum lainnya atau bahkan dikalangan rumah tangga sendiri. Kebiasaan merokok dimulai dengan adanya rokok. Umumnya rokok pertama dimulai saat usia remaja. Studi Mirnet menemukan bahwa perilaku merokok diwakili oleh rasa ingin tahu dan pengaruh 2 teman sebaya. Mulai merokok terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial. Modelling (meniru perilaku orang lain) menjadi salah satu determinan dalam melalui perilaku merokok (Wati et al., 2018).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Rokok dan Dampaknya terhadap Kesehatan**

Rokok merupakan produk tembakau yang mengandung nikotin dan berbagai zat beracun lainnya yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan manusia. Menurut Manurung et al. (2013), paparan asap rokok dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan, termasuk penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Selain itu, asap rokok juga mengandung zat karsinogenik yang dapat meningkatkan risiko kanker paru-paru.

Beberapa dampak utama merokok pada remaja antara lain:

- Gangguan pertumbuhan paru-paru yang dapat menghambat kapasitas paru-paru dan fungsi pernapasan.
- Penurunan daya tahan tubuh yang membuat remaja lebih mudah terserang penyakit.
- Gangguan pada sistem saraf dan otak yang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan kecanduan nikotin.
- Peningkatan risiko kanker di usia dewasa karena paparan jangka panjang terhadap zat karsinogenik dalam rokok (Dhayanithi & Brundha, 2020).

Selain dampak fisik, merokok juga dapat berdampak negatif terhadap aspek sosial dan psikologis remaja, seperti penurunan prestasi akademik, keterlibatan dalam perilaku berisiko, serta peningkatan stres dan kecemasan.

### **Rokok dan Kandungan zat berbahaya**

Rokok mengandung lebih dari 7.000 bahan

kimia, di mana sekitar 250 di antaranya diketahui berbahaya, dan lebih dari 70 bersifat karsinogenik (WHO, 2021). Beberapa zat berbahaya utama dalam rokok meliputi:

- Nikotin: Zat adiktif utama yang menyebabkan ketergantungan dan merangsang sistem saraf pusat.
- Tar: Zat lengket yang menempel di paru-paru dan dapat menyebabkan kanker.
- Karbon Monoksida: Gas beracun yang mengurangi kapasitas darah dalam membawa oksigen.
- Amonia dan Formaldehida: Senyawa kimia yang bersifat iritan dan dapat menyebabkan gangguan saluran pernapasan (Manurung et al., 2013).

### **Dampak Rokok terhadap Kesehatan Masyarakat**

Selain merugikan perokok aktif, rokok juga memiliki dampak negatif bagi perokok pasif, yaitu individu yang terpapar asap rokok dari orang lain. Beberapa dampak utama bagi perokok pasif meliputi:

- Risiko Penyakit Pernapasan: Anak-anak yang terpapar asap rokok lebih rentan terhadap ISPA dan asma.
- Peningkatan Risiko Penyakit Jantung: Perokok pasif memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit kardiovaskular dibandingkan individu yang tidak terpapar asap rokok.
- Komplikasi Kehamilan: Wanita hamil yang terpapar asap rokok lebih berisiko

mengalami keguguran, bayi lahir prematur, dan berat badan lahir rendah (Dhayanithi & Brundha, 2020).

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok pada Remaja**

Berdasarkan penelitian Wati et al. (2018), kebiasaan merokok pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Modelling atau Meniru Perilaku Remaja cenderung meniru perilaku teman-teman mereka, terutama jika merokok dianggap sebagai simbol kedewasaan atau keberanian.
2. Pengaruh keluarga Anak-anak yang tumbuh di lingkungan keluarga perokok lebih mungkin untuk mengembangkan kebiasaan merokok.
3. Media dan iklan rokok Paparan terhadap iklan rokok dapat meningkatkan minat remaja untuk mencoba merokok, terutama jika rokok dikaitkan dengan gaya hidup yang keren atau sukses.
4. Kurangnya edukasi tentang bahaya rokok Banyak remaja yang belum sepenuhnya memahami dampak jangka panjang dari merokok terhadap kesehatan mereka.
5. Faktor psikologi Beberapa remaja merokok sebagai bentuk pelarian dari tekanan atau stres yang mereka hadapi.

## **Penyakit Akibat Rokok**

Menurut Dhayanithi & Brundha (2020), rokok berkontribusi terhadap penyebaran penyakit menular, termasuk COVID-19 dan infeksi pernapasan lainnya. Asap rokok dapat melemahkan sistem imun dan meningkatkan risiko komplikasi pernapasan. Selain itu, kandungan zat berbahaya dalam rokok seperti karbon monoksida dan tar dapat merusak jaringan paru-paru dan menghambat aliran oksigen dalam tubuh.

Beberapa dampak kesehatan akibat merokok antara lain:

1. Penyakit saluran pernafasan
  - Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK): Penyakit progresif yang menyebabkan kesulitan bernapas karena penyempitan saluran udara dan kerusakan jaringan paru.
  - Bronkitis Kronis: Peradangan pada saluran bronkus yang menyebabkan produksi lendir berlebihan dan batuk kronis.
  - Kanker Paru-Paru: Rokok menjadi penyebab utama kanker paru, dengan sekitar 85% kasus kanker paru disebabkan oleh kebiasaan merokok (Wati et al., 2018).
2. Penyakit kardiovaskular
  - Hipertensi: Nikotin dalam rokok dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung.
  - Penyakit Jantung Koroner: Merokok

menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Gampong Lamdom, Kota Banda Aceh. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat Banda Aceh akan dijelaskan materi berupa pentingnya pengobatan tradisional untuk mencegah asam urat, setelah pemberian materi selesai kemudian masyarakat diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

### **Pembuatan Laporan Pengabdian**

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

### **Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah

terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menerapkan perilaku dalam Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang bahaya akibat Rokok di SMA Kuta Baro.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang bahaya akibat Rokok di SMA Kuta Baro” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Kegiatan

2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang bahaya akibat Rokok di SMA Kuta Baro. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.



Gambar 1. Penyampaian materi

4. Diskusi/ Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

## Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu siswa SMA Kuta Baro lebih meningkat pengetahuannya mengenai Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang bahaya akibat Rokok di SMA Kuta Baro. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang menyusui dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang bahaya akibat Rokok di SMA

Kuta Baro.

2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang bahaya akibat Rokok di SMA Kuta Baro.

### Saran

Masa depan bangsa ini harus segera diselamatkan caranya adalah dengan mendidik dan membimbing generasi muda secara intensif agar mereka mampu menjadi motor penggerak kemajuan dan mendorong perubahan kearah yang lebih dinamis, progresif dan produktif. Dengan demikian diharapkan kedepannya bangsa ini mampu bersaing dengan negara lainnya . Agar mencapai impian tersebut remaja Indonesia harus tumbuh secara positif dan konstruktif, serta sebisa mungkin dijauhkan dari terlibat kenakalan remaja. Inialah tantangan riil yang kita hadapi sebagai guru dan orang tua. Sudah sedemikian lama fenomena maraknya kenakalan remaja ini dibiarkan begitu saja, seolah hanya di tangani dengan asal-asalan. Pemerintahan sebagai pemegang utama kebijakan juga dapat menjalankan perannya, yaitu membuat undang undang pendidikan, undang undang teknologi komunikasi (yang mengatur tayangan yang layak di akses di internet, televisi, dan media massa), serta membangun aparat kepolisian yang kuat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dhayanithi, J., & Brundha, M. P. (2020). *Coronavirus disease 2019: Corona viruses and blood safety-a review*. Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology, 14(4), 4906–4911.
- Manurung, S., Suratun, Krisanty, P., & Ekarina, N. P. (2013). *Gangguan Sistem Pernafasan*.
- Wati, S. H., Bahtiar, & Anggraini, D. (2018). *Dampak Merokok Terhadap Kehidupan Sosial Remaja*.
- World Health Organization. (2021). *Tobacco and Youth: Global Health Risks*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan Kesehatan Nasional 2020*.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2019). *Statistik Konsumsi Rokok di Indonesia*.
- American Lung Association. (2020). *The Impact of Smoking on Adolescent Health*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Youth Tobacco Use and Prevention Strategies*.
- Departemen Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan Penyakit Akibat Rokok*.
- Global Youth Tobacco Survey. (2019). *Tobacco Use Among Youths: Trends and Challenges..*