



Penyuluhan “Rumah Tanpa Asap” Di Landom, Kota Banda Aceh.

Satria Safirza^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: satria.safirza_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 23 Agustus 2022; Disetujui 29 Agustus 2022; Dipublikasi 10 September 2022

Abstract: *Cigarettes are one of the main factors causing various diseases, especially those related to the respiratory system. Many people do not yet understand the negative impact of exposure to cigarette smoke indoors, especially for children and the elderly. The outreach regarding the concept of "Smoke-Free Home" aims to raise public awareness to create a healthier environment free from cigarette smoke. This activity was conducted through lectures and interactive discussions. The results show an increase in public understanding of the dangers of smoking and their commitment to creating smoke-free homes.*

Keywords: *Smoke-free home, Health education, Dangers of smoking.*

Abstrak: Rokok merupakan salah satu faktor utama penyebab berbagai penyakit, terutama yang berkaitan dengan sistem pernapasan. Banyak masyarakat yang belum memahami dampak negatif dari paparan asap rokok di dalam rumah, terutama bagi anak-anak dan lansia. Penyuluhan mengenai konsep “Rumah Tanpa Asap Rokok” bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan bebas dari asap rokok. Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terkait bahaya rokok serta komitmen mereka untuk menciptakan rumah bebas asap rokok.

Kata kunci : *Rumah tanpa asap rokok, Penyuluhan kesehatan, Bahaya rokok.*

Merokok merupakan kebiasaan yang dapat membahayakan kesehatan, tidak hanya bagi perokok itu sendiri tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya. Asap rokok mengandung lebih dari 7.000 zat kimia, di mana ratusan di antaranya beracun dan sekitar 70 zat bersifat karsinogenik. Paparan asap rokok dalam lingkungan rumah dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, terutama bagi kelompok rentan seperti anak-anak, ibu hamil, dan lansia.

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 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).

Di Gampong Lamdom, Kota Banda Aceh, masih banyak masyarakat yang belum memahami secara mendalam tentang bahaya asap rokok di dalam rumah. Selain itu, kasus penyakit pernapasan seperti infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) cukup tinggi, yang sebagian besar diakibatkan oleh paparan asap rokok dalam ruangan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menciptakan rumah bebas asap rokok.

KAJIAN PUSTAKA

Dampak Asap Rokok terhadap Kesehatan

Menurut Manurung et al. (2013), paparan asap rokok dapat menyebabkan berbagai gangguan sistem pernapasan, seperti infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK). Selain itu, Dhayanithi & Brundha (2020) juga menyebutkan bahwa paparan asap rokok meningkatkan risiko komplikasi penyakit menular, termasuk COVID-19.

Dampak Asap Rokok terhadap Lingkungan dan Kesehatan Pasif

Selain merugikan perokok aktif, asap rokok juga berdampak negatif bagi perokok pasif. Anak-anak, wanita hamil, dan lansia adalah kelompok yang paling rentan terhadap efek asap rokok. Beberapa dampak utama dari paparan asap rokok bagi perokok pasif meliputi:

- Risiko infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), seperti bronkitis dan

pneumonia.

- Peningkatan risiko penyakit jantung dan hipertensi akibat paparan nikotin dan karbon monoksida.
- Gangguan pertumbuhan janin bagi wanita hamil yang terpapar asap rokok secara terus-menerus.
- Risiko kanker paru-paru meskipun tidak merokok, terutama pada individu yang terpapar asap rokok dalam jangka panjang (Dhayanithi & Brundha, 2020)

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok

Berdasarkan penelitian Wati et al. (2018), faktor sosial berperan besar dalam membentuk kebiasaan merokok, terutama di kalangan remaja. Mereka cenderung mulai merokok karena pengaruh lingkungan sekitar, baik teman sebaya maupun anggota keluarga.

Beberapa faktor utama yang mendorong seseorang untuk mulai merokok meliputi:

- Pengaruh Teman Sebaya: Remaja cenderung mulai merokok karena ingin diterima dalam kelompok sosialnya.
- Lingkungan Keluarga: Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga perokok memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan kebiasaan merokok.
- Iklan dan Media Sosial: Paparan terhadap iklan rokok dapat meningkatkan minat seseorang untuk mencoba merokok.
- Stres dan Faktor Psikologis:

Banyak perokok yang menggunakan rokok sebagai mekanisme untuk mengatasi stres dan kecemasan.

anggota keluarga yang ingin berhenti merokok, seperti konseling atau terapi pengganti nikotin (Dhayanithi & Brundha, 2020).

Konsep Rumah Tanpa Asap Rokok

Konsep rumah tanpa asap rokok bertujuan untuk menciptakan lingkungan rumah yang lebih sehat dengan melarang atau membatasi aktivitas merokok di dalam rumah. Edukasi dan penyuluhan menjadi langkah penting untuk mengubah kebiasaan masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan keluarga mereka.

Program ini bertujuan untuk:

- Melindungi anak-anak dan anggota keluarga lainnya dari paparan asap rokok.
- Mendorong perubahan perilaku perokok agar mengurangi atau berhenti merokok.
- Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya rokok dan pentingnya menjaga kesehatan keluarga (Wati et al., 2018).

Beberapa langkah yang dapat diterapkan dalam program ini meliputi:

1. Membuat aturan larangan merokok di dalam rumah bagi semua anggota keluarga dan tamu.
2. Menyediakan area merokok di luar rumah bagi mereka yang belum bisa berhenti merokok.
3. Memberikan edukasi kepada keluarga tentang bahaya asap rokok dan dampaknya terhadap kesehatan.
4. Menyediakan program dukungan bagi

Peran Keluarga dalam Mencegah Kebiasaan Merokok

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat pada anak-anak dan remaja. Beberapa langkah yang dapat dilakukan orang tua untuk mencegah anak-anak mereka dari kebiasaan merokok meliputi:

- Menjadi contoh yang baik dengan tidak merokok di depan anak-anak.
- Memberikan pemahaman tentang dampak negatif rokok sejak usia dini.
- Membangun komunikasi terbuka tentang risiko dan tekanan sosial yang mendorong anak-anak untuk merokok.
- Mendukung anak-anak dalam aktivitas positif, seperti olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler, untuk mengurangi risiko mereka terlibat dalam kebiasaan merokok (Manurung et al., 2013).

Peran Edukasi dalam Pencegahan Paparan Asap Rokok

Edukasi masyarakat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran tentang bahayanya rokok dan manfaat lingkungan bebas asap rokok. Beberapa strategi edukasi yang dapat diterapkan meliputi:

- Sosialisasi di sekolah dan komunitas untuk mengenalkan konsep rumah tanpa asap rokok sejak dini.

- Kampanye melalui media sosial dan digital untuk menjangkau lebih banyak masyarakat dengan informasi mengenai dampak rokok dan langkah pencegahannya.
- Pelatihan bagi tenaga kesehatan dan pemimpin masyarakat untuk memberikan penyuluhan mengenai bahaya asap rokok dan cara mendukung keluarga agar tetap bebas dari asap rokok (Manurung et al., 2013).

Kebijakan dan Regulasi untuk Mendukung Rumah Tanpa Asap Rokok

Pemerintah telah menerapkan berbagai kebijakan untuk mengurangi dampak rokok terhadap kesehatan masyarakat, termasuk:

1. Penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di tempat umum seperti sekolah, rumah sakit, dan tempat kerja.
2. Pajak tinggi pada produk tembakau untuk mengurangi daya beli masyarakat terhadap rokok.
3. Larangan iklan dan promosi rokok untuk mengurangi daya tarik rokok bagi generasi muda.
4. Penyediaan layanan berhenti merokok yang mudah diakses oleh masyarakat yang ingin berhenti merokok (Dhayanithi & Brundha, 2020).

Manfaat Rumah Tanpa Asap Rokok bagi Kesehatan Masyarakat

Program rumah tanpa asap rokok memberikan banyak manfaat bagi kesehatan masyarakat, termasuk:

- Mengurangi risiko penyakit pernapasan bagi anak-anak dan anggota keluarga lainnya.
- Meningkatkan kualitas udara dalam rumah dan mengurangi pencemaran udara dalam ruangan.
- Meningkatkan kesejahteraan keluarga dengan mengurangi pengeluaran untuk rokok dan biaya pengobatan akibat penyakit terkait rokok.
- Mendorong perilaku hidup sehat dengan menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman bagi seluruh anggota keluarga (Wati et al., 2018).

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 Memberikan penyuluhan mengenai “Rumah Tanpa Asap Rokok” di Lamdom Kota Banda Aceh

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Memberikan penyuluhan mengenai “Rumah Tanpa Asap Rokok” di Lamdom Kota Banda Aceh” 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 Memberikan penyuluhan mengenai “Rumah Tanpa Asap Rokok” di Lamdom Kota Banda Aceh. 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 Memberikan penyuluhan mengenai “Rumah Tanpa Asap Rokok” di Lamdom Kota Banda Aceh. 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 penyuluhan mengenai “Rumah Tanpa Asap Rokok” di Lamdom Kota Banda Aceh.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Memberikan penyuluhan mengenai “Rumah Tanpa Asap Rokok” di Lamdom Kota Banda Aceh.

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 telibat 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 Control and Smoke-Free Environments*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan Kesehatan Nasional 2020*.
- American Lung Association. (2020). *The Impact of Secondhand Smoke on Public Health*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Secondhand Smoke and Its Health Effects*.
- Departemen Kesehatan RI. (2018). *Panduan Pencegahan Penyakit Akibat Rokok*.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2019). *Prevalensi Merokok di Indonesia: Statistik dan Dampak Sosial*.