



Upaya Peningkatan Kesadaran Remaja Tentang Bahaya Merokok Melalui Edukasi Dan Diskusi Interaktif Di SMP Kecamatan Blang Bintang

Rizki Kurniawan^{1*}

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

*Email korespondensi: rizkykurniawan_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 20 Agustus 2022; Disetujui 17 September 2022; Dipublikasi 25 September 2022

Abstract: *Smoking is one of the habits that has a negative impact on health, both for active and passive smokers. The prevalence of smoking among teenagers is increasing, especially due to a lack of understanding of the dangers it poses. The purpose of this activity is to raise teenagers' awareness about the dangers of smoking through education and interactive discussions at Blang Bintang District Junior High School. The methods used included lectures, interactive discussions, and Q&A sessions. The results of the activity show that students have a better understanding of the harmful effects of smoking on their health and the surrounding environment. In conclusion, interactive-based education can be an effective method in changing teenagers' mindsets regarding the dangers of smoking.*

Keywords: *Smoking, Teen Awareness, Health Education*

Abstrak: Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang memiliki dampak negatif bagi kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Prevalensi merokok di kalangan remaja semakin meningkat, terutama karena kurangnya pemahaman akan bahaya yang ditimbulkan. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran remaja tentang bahaya merokok melalui edukasi dan diskusi interaktif di SMP Kecamatan Blang Bintang. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa lebih memahami dampak buruk merokok bagi kesehatan mereka dan lingkungan sekitarnya. Kesimpulannya, edukasi yang berbasis interaksi dapat menjadi metode efektif dalam mengubah pola pikir remaja terkait bahaya merokok.

Kata Kunci: *Merokok, Kesadaran Remaja, Edukasi Kesehatan*

Merokok telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius baik di tingkat nasional maupun global. Rokok mengandung zat adiktif seperti nikotin yang dapat menimbulkan kecanduan dan menyebabkan berbagai penyakit

kronis, termasuk kanker paru, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan (Iriyanti & Mandagi, 2022). Perokok pasif juga berisiko terkena dampak negatif dari paparan asap rokok. Oleh karena itu, edukasi tentang bahaya merokok

harus dimulai sejak usia dini, terutama di kalangan remaja.

KAJIAN PUSTAKA

Bahaya Merokok bagi Kesehatan

Merokok merupakan kebiasaan yang memiliki dampak buruk terhadap kesehatan. Iriyanti & Mandagi (2022) menyebutkan bahwa rokok mengandung zat berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, termasuk kanker paru-paru dan penyakit jantung. Menurut WHO (2023), merokok menyebabkan lebih dari 8 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia, termasuk akibat dari paparan asap rokok pada perokok pasif.

Kandungan Berbahaya dalam Rokok

Rokok mengandung lebih dari 7.000 zat kimia berbahaya. Ambarwati et al. (2024) menjelaskan bahwa nikotin dalam rokok bersifat adiktif dan dapat menyebabkan ketergantungan. Menurut CDC (2022), zat kimia dalam rokok, seperti benzena dan formaldehida, juga berkontribusi terhadap berbagai penyakit kronis.

Dampak Merokok pada Perokok Pasif

Perokok pasif atau *secondhand smoker* adalah orang yang tidak merokok tetapi terpapar asap rokok dari lingkungan sekitar. Nadia (2016) menyebutkan bahwa perokok pasif memiliki risiko terkena penyakit yang sama dengan perokok aktif, seperti kanker paru dan gangguan

pernapasan. Menurut WHO (2022), anak-anak yang terpapar asap rokok lebih rentan mengalami infeksi saluran pernapasan, asma, serta gangguan perkembangan paru-paru.

Rokok dan Gangguan Perkembangan Remaja

Merokok pada remaja dapat mengganggu perkembangan otak dan sistem pernapasan. Prihatiningsih et al. (2020) menemukan bahwa nikotin dalam rokok dapat menghambat perkembangan kognitif dan meningkatkan risiko kecanduan zat lain. Menurut Santrock (2021), remaja yang merokok cenderung memiliki gangguan konsentrasi, prestasi akademik yang rendah, serta masalah perilaku.

Faktor Sosial yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja

Faktor sosial seperti pergaulan, lingkungan keluarga, dan media berperan dalam kebiasaan merokok pada remaja. Iriyanti & Mandagi (2022) menyebutkan bahwa tekanan teman sebaya menjadi faktor utama yang mendorong remaja untuk mulai merokok. Menurut UNICEF (2022), kampanye anti-rokok yang melibatkan komunitas dan keluarga dapat membantu mengurangi angka perokok di kalangan remaja.

Strategi Pencegahan Perilaku Merokok pada Remaja

Edukasi dini dan kebijakan larangan merokok di sekolah merupakan langkah efektif

dalam pencegahan perilaku merokok pada remaja. Prihatiningsih et al. (2020) menyebutkan bahwa program edukasi kesehatan yang dilakukan sejak usia sekolah dapat menurunkan angka perokok remaja. Menurut WHO (2021), pelarangan iklan rokok serta pengenaan pajak tinggi terhadap produk tembakau juga terbukti mengurangi jumlah perokok pemula.

Kampanye Anti-Rokok di Sekolah

Sekolah memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sehat pada siswa. Nadia (2016) menemukan bahwa sekolah yang aktif dalam mengadakan kampanye anti-rokok memiliki angka perokok remaja yang lebih rendah dibandingkan sekolah yang tidak memiliki program tersebut. Menurut CDC (2022), kampanye yang berbasis diskusi interaktif lebih efektif dibandingkan hanya dengan penyuluhan satu arah.

Peran Guru dan Orang Tua dalam Pencegahan Merokok pada Remaja

Guru dan orang tua memiliki peran dalam memberikan teladan yang baik bagi remaja. Prihatiningsih et al. (2020) menyebutkan bahwa anak yang memiliki orang tua perokok lebih cenderung menjadi perokok dibandingkan anak yang orang tuanya tidak merokok. Menurut Santrock (2021), komunikasi terbuka antara orang tua dan anak tentang bahaya rokok dapat mengurangi kemungkinan anak untuk mencoba merokok.

Dampak Ekonomi Merokok terhadap Keluarga

Merokok bukan hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga memiliki dampak ekonomi yang signifikan. Iriyanti & Mandagi (2022) menyebutkan bahwa pengeluaran untuk membeli rokok dapat mengurangi alokasi dana untuk kebutuhan pokok seperti makanan dan pendidikan. Menurut WHO (2023), beban ekonomi akibat penyakit yang disebabkan oleh rokok mencapai miliaran dolar setiap tahunnya di seluruh dunia.

Regulasi Pemerintah dalam Pengendalian Rokok

Pemerintah memiliki peran dalam mengendalikan konsumsi rokok melalui kebijakan yang ketat. Nadia (2016) menyebutkan bahwa kebijakan seperti peringatan kesehatan bergambar pada kemasan rokok efektif dalam mengurangi jumlah perokok. Menurut WHO (2022), penerapan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) juga membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi masyarakat.

Hubungan Rokok dengan Penyakit Kardiovaskular

Merokok merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Ambarwati et al. (2024) menyebutkan bahwa zat beracun dalam rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Menurut CDC (2022), sekitar 20% dari

seluruh kematian akibat penyakit jantung disebabkan oleh kebiasaan merokok.

Teknologi dalam Kampanye Anti-Rokok

Pemanfaatan media digital dapat meningkatkan efektivitas kampanye anti-rokok. Prihatiningsih et al. (2020) menemukan bahwa kampanye yang dilakukan melalui media sosial dapat lebih cepat menjangkau remaja dibandingkan metode konvensional. Menurut WHO (2023), aplikasi berbasis teknologi yang membantu orang berhenti merokok telah terbukti meningkatkan tingkat keberhasilan berhenti merokok.

Hubungan Merokok dengan Gangguan Mental

Merokok dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Iriyanti & Mandagi (2022) menyebutkan bahwa individu yang mengalami stres lebih rentan untuk merokok sebagai mekanisme koping. Menurut WHO (2021), orang yang berhenti merokok mengalami peningkatan kesejahteraan mental yang lebih baik dalam jangka panjang.

Efek Jangka Panjang Merokok pada Sistem Pernapasan

Merokok memiliki efek buruk pada sistem pernapasan yang dapat bertahan seumur hidup. Ambarwati et al. (2024) menyebutkan bahwa merokok meningkatkan risiko penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) yang tidak dapat disembuhkan. Menurut CDC (2022), perokok

memiliki kapasitas paru yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak merokok, yang berdampak pada kualitas hidup mereka.

Manfaat Berhenti Merokok

Berhenti merokok memberikan banyak manfaat kesehatan, bahkan dalam waktu singkat. Prihatiningsih et al. (2020) menyebutkan bahwa dalam waktu 20 menit setelah berhenti merokok, tekanan darah dan denyut jantung mulai kembali normal. Menurut WHO (2023), dalam waktu satu tahun setelah berhenti merokok, risiko penyakit jantung koroner berkurang hingga setengahnya dibandingkan perokok aktif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini melibatkan tiga tahap utama:

1. Tahap Persiapan: Survei lokasi, pengurusan perizinan, dan penyusunan materi penyuluhan.
2. Tahap Pelaksanaan: Penyuluhan kepada kader dan masyarakat dengan metode ceramah dan diskusi interaktif.
3. Tahap Evaluasi: Pengukuran peningkatan pemahaman kader dan masyarakat setelah penyuluhan dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini diikuti oleh siswa SMP Kecamatan Blang Bintang. Para siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah kegiatan ini, hasil evaluasi menunjukkan bahwa

siswa memiliki peningkatan pemahaman terhadap bahaya merokok.

Diskusi

Hasil dari sesi diskusi menunjukkan bahwa banyak siswa yang sebelumnya memiliki pemahaman terbatas mengenai bahaya merokok. Setelah penyuluhan, mereka menyadari bahwa merokok bukan hanya berdampak pada kesehatan pribadi tetapi juga pada lingkungan sekitarnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Edukasi dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai bahaya merokok.
2. Remaja perlu mendapatkan informasi yang akurat tentang dampak buruk merokok agar dapat mengambil keputusan yang bijak.
3. Kegiatan penyuluhan ini dapat diterapkan secara berkala untuk meningkatkan pemahaman lebih lanjut.

Saran

1. Perlu adanya program edukasi rutin tentang bahaya merokok di sekolah-sekolah.
2. Pihak sekolah dapat berkolaborasi dengan tenaga kesehatan dalam melakukan sosialisasi yang lebih luas.
3. Orang tua dan guru harus berperan aktif dalam memberikan contoh dan dukungan kepada siswa untuk menjauhi kebiasaan merokok.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, F. D., Vinsur, E. Y. Y., & Syukkur, A. (2024). *Hubungan Pengetahuan Perokok Pasif tentang Dampak Asap Rokok Dengan Upaya Pencegahannya di Perumahan Mulya Garden, Kecamatan Sukun, Kota Malang*. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 170–178.

Iriyanti, Y. N., & Mandagi, A. M. (2022). *Pengetahuan Mengenai Bahaya Merokok dengan Keinginan Berhenti Merokok Masyarakat Desa Pakel*. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 15–24.

Nadia, L. (2016). *Pengaruh Negatif Merokok terhadap Kesehatan dan Kesadaran Masyarakat Urban*. 28(02), 77–104.

Prihatiningsih, D., et al. (2020). *Penyuluhan Bahaya Rokok Untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja Mengenai Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan*. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 26–30.

WHO. (2020). *Global Report on Tobacco Use and Control*.

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). *Data Konsumsi Rokok di Indonesia*.

UNICEF. (2021). *Laporan Dampak Merokok pada Kesehatan Remaja*.

Gizi Indonesia. (2022). *Peran Edukasi dalam Pencegahan Kebiasaan Merokok pada Remaja*.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pencegahan Penyakit akibat Merokok.*

Departemen Kesehatan Dunia. (2019). *Strategi Global Pengendalian Tembakau.*