MOHUYULA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 2 No 2 (2023), 15-21 | DOI: dx.doi.org/10.31314/Mohuyula.2.2.15-21.2023

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Remaja sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Merokok

Zul Fikar Ahmad[1*], Ekawaty Prasetya[2], St. Surya Indah Nurdin[3], Lintje Boekoesoe[4], Rusli A Katili[5]
[1,2,4]Universitas Negeri Gorontalo
[3,5]Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Corresponding Author: zulfikar@ung.ac.id

Abstrak

Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan yang berdampak bukan hanya pada perokok aktif, namun juga perokok pasif. Merokok juga menyebabkan ketergantungan bagi penggunanya dan salah satu upaya pencegahan rokok adalah dengan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui penyuluhan dan kampanye anti rokok. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melakukan kampanye dalam rangka menurunkan perilaku merokok di masyarakat. Metode pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam dua pendekatan, yaitu penyuluhan kelompok pada siswa SMP, dan pemasangan baliho. Kegiatan dilaksanakan di Desa Ilomata, Kecamatan Tibawa, Kabupaten Gorontalo pada mei 2023. Untuk mengukur efektifitas pelaksanaan kegiatan dilakukan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan meningkatkan secara signifikan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok dengan nilai p = 0,009. Pemasangan baliho tentang bahaya merokok dilakukan di dua tempat umum di desa. Kegiatan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat ini diharapkan mampu untuk mencegah perilaku merokok di masyarakat.

***Kata kunci**: Merokok, Pencegahan, PHBS*

1. PENDAHULUAN

Merokok dikenal sebagai faktor risiko morbiditas dan mortalitas dini di seluruh dunia. Namun, risiko relatif kematian dan efek merokok bervariasi di antara negara-negara. Indonesia, sebagai salah satu pasar terbesar di dunia untuk tembakau, secara signifikan terpengaruh oleh penyakit yang berhubungan dengan tembakau (Holipah et.al., 2020). Secara global pada tahun 2019, diperkirakan sekitar 1-14 miliar jumlah perokok di seluruh dunia. Prevalensi merokok telah menurun secara signifikan sejak tahun 1990 di antara laki-laki (penurunan 27-5%) dan perempuan (penurunan 37-7%) yang berusia 15 tahun ke atas. Secara global pada tahun 2019, penggunaan tembakau menyebabkan 7-69 juta kematian. Penggunaan tembakau merupakan faktor risiko utama penyebab kematian pada laki-laki (Reistma et.al., 2021).

Hasil *Global Adult Tobacco Survey (GATS)* 2021 yang diluncurkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes), terjadi penambahan jumlah perokok dewasa sebanyak 8,8 juta orang, yaitu dari 60,3 juta pada 2011 menjadi 69,1 juta perokok pada 2021. Gambaran kebiasaan merokok berdasarkan *Indonesia Family Life Survey 5 (IFLS 5)* menunjukkan bahwa 95% perokok di Indonesia adalah laki-laki. Terdapat 20% perokok yang tidak bekerja, dan sebesar 79% berasal dari keluarga yang memiliki ekonomi lemah. 46% persen perokok mulai merokok saat masa remaja (Salsabila et al., 2022).

Perilaku merokok ataupun terpapar asap rokok sama-sama berisiko terhadap kesehatan. Beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan akibat paparan asap rokok adalah kanker, penyakit jantung, stroke, hipertensi, iskemia, penyakit paru obstruktif kronik dan bronkitis, gangguan gigi dan mulut, dan kematian (Banoczy & Squier, 2004; Carter et al., 2015; Lakier, 1992; Martini et al., 2018). Selain itu merokok juga akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit menular seperti TB Paru (Maurya et al., 2002). Rokok juga dapat menimbulkan ketergantungan bagi perokok aktif sehingga sulit untuk berhenti merokok dan selalu membutuhkan rokok setiap saat (Shiffman et.al., 2020). Selain konsekuensi kesehatan, rokok juga memiliki konsekuensi terhadap kemiskinan dan meningkatnya pembiayaan kesehatan (Consortium, 2018; Wu et al., 2019). Secara global, perawatan penyakit akibat rokok sebesar 5,7% dari total pembiayaan kesehatan (Goodchild et. al., 2017)

Beberapa upaya yang sejauh ini telah dilakukan untuk mencegah perilaku merokok dan dampak yang ditimbulkan akibat rokok adalah penyuluhan dan kampanye anti merokok, dan pemberian konseling mencegah perilaku merokok (Ahmad et al., 2022; Ahmad et al., 2023; Arikhman et al., 2022). Selain itu pemerintah juga menetapkan kawasan tanpa rokok terutama di tempat-tempat umum dan fasilitas pemerintah, serta peningkatan cukai rokok (Arofani et al., 2022; Rahajeng, 2015; Rochka et al., 2019; Surjono & Handayani, 2013). Di beberapa tempat, rokok sudah dilarang untuk diiklankan dan dijual secara terbatas (Duana et al., 2016). Kementerian kesehatan juga melaksanakan Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat yang memiliki 7 langkah, salah satunya adalah gerakan untuk tidak merokok disertai cara menghindari perilaku merokok.

Hasil studi awal yang dilakukan di desa terkait dengan jumalh rumah tangga yang merokok ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Kepala Rumah Tangga Berdasarkan ada Tidaknya Perokok di Desa Ilomata

Perilaku Merokok	Dusun								Jumlah	
	I		II		III		IV			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ya	66	79,5	41	56,9	61	71,8	45	60,5	213	67,8
Tidak	17	20,5	31	43,1	24	28,3	29	39,2	101	32,2
Jumlah	83	100	72	100	85	100	74	100	314	100

Sumber: Data PBL 1 Jurusan Kesehatan Masyarakat Desa Ilomata Tahun 2022

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 314 kepala rumah tangga di Desa Ilomata, sebagian besar perokok dalam rumah yaitu dengan frekuensi 213 kepala rumah tangga dan presentase 67,8%. Pada Dusun I yang ada perokok didalam rumah dengan frekuensi 66 dan presentase 79,5%, pada Dusun II yang ada perokok dalam rumah dengan frekuensi 41 dan presentase 56,9%, sedangkan pada Dusun III yang ada perokok dalam rumah dengan frekuensi 61 dan presentase 71,8% dan pada dusun IV yang ada perokok dalam rumah dengan frekuensi 45 dan presentase 60,5%.

Berdasarkan latar belakang diatas yang menunjukkan bahwa perilaku merokok masih merupakan masalah yang cukup serius, maka cukup penting untuk melaksanakan upaya intervensi baik dalam bentuk penyuluhan maupun kampanye melalui media baliho/spanduk dalam mengedukasi masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN

Upaya peningkatan hidup bersih dan sehat dalam rangka pencegahan perilaku merokok dilaksanakan di Desa Ilomata Kecamatan Tibawa, Kabupaten Gorontalo. Kegiatan dilaksanakan dengan bantuan mahasiswa Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) Jurusan Kesehatan Masyarakat Desa Ilomata tahun 2022. Kegiatan dilaksanakan dalam dua pendekatan, yaitu sosialisasi secara langsung dan sosialisasi secara tidak langsung.

Secara langsung dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan langsung yang dilakukan kepada siswa kelas 7 dan kelas 8 di SMP Negeri 13 Tibawa. Siswa dijadikan sasaran dengan pertimbangan bahwa siswa masih dalam proses belajar dan masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan pergaulan baru yang rentan dan mudah dipengaruhi terhadap masuknya perilaku berisiko, seperti perilaku merokok. Selain itu remaja merupakan salah satu target utama pemasaran rokok karena rentang waktu merokok yang panjang, dan perusahaan dapat mendapat keuntungan yang besar. Remaja juga cenderung mengikuti trend mode, sehingga menjadi sasaran yang tepat untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan. Sosialisasi secara tidak langsung dilakukan dengan cara membuat baliho yang berisi tentang bahaya merokok. Baliho ditempatkan di pinggir jalan raya dekat tempat umum sehingga mudah untuk dilihat. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh lapisan masyarakat Desa Ilomata.

Vol 2 No 2 (2023), 15-21 | DOI: dx.doi.org/10.31314/Mohuyula.2.2.15-21.2023

Untuk mengukur efektifitas pelaksanaan penyuluhan, dilakukan survey *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Materi yang ada di kuesioner berkaitan dengan rokok dan bahayanya. Uji statistik yang digunakan untuk menilai perbedaan sebelum dan setelah adalah *Wilcoxon Signed Rank test*. Jika uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan, dan nilai mean mengalami peningkatan, maka penyuluhan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Untuk menilai efektivitas pembuatan baliho, dilakukan penilaian secara kualitatif. Dilakukan wawancara dengan masyarakat yang pernah melihat baliho tersebut. Instrumen yang digunakan adalah lembar wawancara. Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam gambar, tabel, dan narasi deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan melakukan korrdinasi dengan pemerintah Desa Ilomata, kemudian menyusun rencana kegiatan bersama mahasiswa PBL Kesmas. Kegiatan penyuluhan dan pemasangan baliho dilaksanakan secara bersamaan pada hari kamis 18 Mei 2023.

1. Sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Pada Siswa Kelas 7 dan Kelas 8 di SMP Negeri 13 Tibawa

Gambar 1 merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada siswa kelas tujuh dan kelas 8 SMP Negeri 13 Tibawa. Sebelum diberikan penyuluhan, siswa diberikan kuesioner terlebih dahulu. Materi dibawakan oleh mahasiswa PBL dengan bantuan media power point. Materi penyuluhan membahas tentang definisi dan jenis-jenis rokok, jenis-jenis pperokok, kandungan rokok, bahaya rokok terhadap kesehatan, dan cara mencegah, menghindari, serta berhenti merokok. Selanjutnya diberikan kembali kuesioner untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan merupakan suatu kegiatan untuk mendidik atau memberi pengetahuan, informasi, dan kemampuan tentang sesuatu kepada individu atau kelompok masyarakat agar dapat membentuk sikap dan perilaku yang diharapkan (Notoatmodjo et al., 2012). Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilaksanakan secara langsung dan tidak langsung dapat meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku kesehatan dari individu (Z. F. Ahmad, 2021; Nurhasanah et al., 2023; Sartika et al., 2021).

Materi yang diberikan terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang difokuskan pada perilaku untuk tidak merokok mulai dari pengenalan rokok, jenis-jenis rokok, bahayanya bagi kesehatan, dan cara untuk menghindari atau berhenti merokok. Untuk mengukur efektivitas pelaksanaan penyuluhan, dilakukan pre-test dan post-test. Hasil evaluasi ditunjukkan dalam tabel 2 berikut.

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Setelah diberikan Penyuluhan

Kelas	n	Mean		Nilai T	Nilai p
		Pre	Post		
Kelas Tujuh	15	2.60	3.00	-3,055	0,009
Kelas Delapan	15	2.47	2.87	-3,055	0,009

Sumber: Data Primer PBL 3 Desa Ilomata Tahun 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan penyuluhan baik pada kelas tujuh maupun kelas delapan dengan nilai p = 0,009.

Penyuluhan merupakan salah satu upaya untuk mencegah dan menanggulangi perilaku merokok (Anggraheny & Novitasari, 2019). Studi kasus di Kendal menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok berpengaruh signifikan dalam mengurangi konsumsi rokok pada remaja, dengan nilai Z = -4,797; p=0,000 (Ikhsan, 2013). Hasil penelitian (Alamsyah & Nopianto, 2017)di Pekanbaru menujukkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu determinan perilaku merokok dengan p=0,005. Pengetahuan tentang rokok yang rendah 7 kali lebih berisiko untuk merokok jika dibandingkan dengan yang berpengatahuan cukup. Penelitian lainnya di Kota Malang menunjukkan bahwa ada hubungan komponen perilaku (pengetahuan, sikap, dan tindakan) merokok dengan nilai p-value 0,000 (< α 0,05) dan Pearson Correlation 0,766 (Lake et al., 2017).

2. Pemasangan Baliho Bahaya Merokok



Gambar 2. Kegiatan Pemasangan Baliho Bahaya Merokok

Gambar 2 merupakan dokumentasi kegiatan pemasangan baliho. Pemasangan baliho dilakukan di dua tempat umum yang ada di Desa Ilomata. Baliho memuat gambar dan pesan-pesan anti rokok yang maksudkan untuk mengedukasi masyarakat agar bisa memahami dampak rokok bagi kesehatan.

Pemasangan baliho bertujuan untuk mengkampanyekan tentang bahaya merokok pada masyarakat umum. Baliho merupakan media komunikasi visual yang dapat menyampaikan pesan-pesan anti rokok yang lebih mudah dimengerti oleh khalayak dibandingkan dengan bahasa verbal atau yang berbentuk tulisan (Novian, 2007). Baliho disusun dengan desain yang menarik dan mudah dimengerti dan dipasang di dua tempat berbeda di Desa Ilomata.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemasangan baliho belum signifikan berdampak pada pengurangan jumlah perokok aktif di masyarakat. Namun mampu mengkampanyekan bahaya merokok dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa salah satu penanganan masalah merokok dengan penyuluhan bahaya merokok, pemasangan poster dan spanduk di dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait perilaku merokok (Arikhman et al., 2022; Kembaren et al., 2022). Sehingga dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat merubah perilaku merokok masyarakat, dan dalam jangka panjang dapat mengurangi jumlah perokok serta menurunkan prevalensi penyakit akibat rokok.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pemasangan baliho merupakan salah satu upaya untuk mencegah dampak yang ditimbulkan akibat asap rokok. Kegiatan penyuluhan dan pemasangan baliho memberikan dampak signifikan dalam mengkampanyekan bahaya merokok pada siswa dan masyarakat ditunjukkan dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat. Kedepan diharapkan ada regulasi yang mengatur tentang perilaku merokok sehingga diharapkan dapat menurunkan perilaku merokok di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Desa Ilomata dan SMPN 13 Tibawa yang telah memberikan bantuan dan bekerjasama dalam menyukseskan kegiatan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A., Armal, H. L., & Suhartini, S. (2022). Pemberdayaan Siswa dalam Mengenal Bahaya Rokok terhadap Kesehatan dan Upaya Pencegahannya di SMAN 1 Cibadak, Lebak. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(3), 355–363.

Ahmad, Z. F. (2021). The E-Learning Utilization On Attitudes And Behavior Of Diarrhea Prevention During Pandemic. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, *12*(6), 231–236.

Ahmad, Z. F., Dulahu, W. Y., & Aulia, U. (2023). Sosialisasi dan Konseling Pencegahan Stunting Serta Pemberian Makanan Tambahan berbahan Daun Kelor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, *2*(1), 14–21.

Alamsyah, A., & Nopianto, N. (2017). Determinan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, *2*(1), 25–30.

Anggraheny, H. D., & Novitasari, A. (2019). Upaya Mengatasi Perilaku Merokok dengan Penyuluhan Bahaya Merokok di Kelurahan Rejosari Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, *2*.

Arikhman, N., Rowi, A. M., Saputra, D., Putri, A., Prasetio, G. S., & Adilla, F. (2022). Efektifitas Penyuluhan Phbs Melalui Media Spanduk Terhadap Pengetahuan Terkait Perilaku Merokok Masyarakat Di Rw 5 Kelurahan Pakan Labuah. *Jurnal Abdimas Saintika*, *4*(2), 184–190.

Arofani, A. A., Firdana, D. S., Setiawan, D. W., Mardiah, G. A., & Batha, Q. (2022). Pengaruh Harga Rokok Terhadap Perekonomian Di Indonesia Serta Bahaya Yang Ada Di Dalam Rokok. *SNHRP*, 614–622.

Banoczy, J., & Squier, C. (2004). Smoking and disease. *European Journal of Dental Education*, *8*, 7–10.

Carter, B. D., Abnet, C. C., Feskanich, D., Freedman, N. D., Hartge, P., Lewis, C. E., Ockene, J. K., Prentice, R. L., Speizer, F. E., & Thun, M. J. (2015). Smoking and mortality—beyond established causes. *New England Journal of Medicine*, *372*(7), 631–640.

Consortium, G. T. E. (2018). The health, poverty, and financial consequences of a cigarette price increase among 500 million male smokers in 13 middle income countries: compartmental model study. *Bmj*, *361*.

Duana, I. M. K., Km, S., Duana, I. M. K., Putra, I. W. G. A. E. K. A., Ked, S., Epid, M., Putra, I. W. G. A. E. K. A., Suarjana, I. K., Ked, S., & Suarjana, I. K. (2016). *Inisiasi kebijakan daerah tentang pelarangan iklan rokok luar ruang sebagai upaya pencegahan perokok dini di Kabupaten Klungkung, Bali*.

Goodchild, M., Nargis, N., & d'Espaignet, E. T. (2017). Global economic cost of smoking-attributable diseases. Tobacco control.

Holipah, H., Sulistomo, H. W., & Maharani, A. (2020). Tobacco smoking and risk of all-cause mortality in Indonesia. PloS one, 15(12), e0242558.

Ikhsan, H. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Bahaya Merokok Terhadap Perilaku Mengurangi Konsumsi Rokok Pada Remaja (Studi Kasus di Dukuh Kluweng Desa Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang). *Karya Ilmiah*.

Kembaren, M. B. S., Siagian, D., & Laoli, R. R. (2022). Penanganan Masalah Merokok Dengan Penyuluhan Bahaya Merokok, Pemasangan Poster Dan Spanduk Di Desa Sei Tuan Dusun II Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Kesehatan (JUPKes)*, *1*(2), 43–55.

Lake, W. R. R., Hadi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan komponen perilaku (pengetahuan, sikap, tindakan) merokok pada mahasiswa. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *2*(3).

Lakier, J. B. (1992). Smoking and cardiovascular disease. *The American Journal of Medicine*, *93*(1), S8–S12.

Martini, S., Artanti, K. D., & Widati, S. (2018). *Beban Penyakit Akibat Rokok di Provinsi Jawa Timur*.

Maurya, V., Vijayan V, K., & Shah, A. (2002). Smoking and tuberculosis: an association overlooked. *The International Journal of Tuberculosis and Lung Disease*, *6*(11), 942–951.

Notoatmodjo, S., Anwar, H., Ella, N. H., & Tri, K. (2012). Promosi kesehatan di sekolah. *Jakarta: Rineka Cipta*, *21*, 23.

Novian, A. C. (2007). *Desain komunikasi visual dalam kampanye anti rokok*.

Nurhasanah, S., Robbihi, H. I., & Fratiwi, W. (2023). Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Kartu Pertanyan Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Kesehatan Gigi Dan Mulut Siswa Kelas V SD. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, *4*(2), 158–167.

Rahajeng, E. (2015). Pengaruh penerapan kawasan tanpa rokok terhadap penurunan proporsi perokok di Provinsi DKI Jakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta dan Bali. *Indonesian Journal of Health Ecology*, *14*(3), 238–249.

Reitsma, M. B., Kendrick, P. J., Ababneh, E., Abbafati, C., Abbasi-Kangevari, M., Abdoli, A., ... & Gorini, G. (2021). Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of smoking tobacco use and attributable disease burden in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet, 397(10292), 2337-2360.

Rochka, M. M., Anwar, A. A., & Rahmadani, S. (2019). *Kawasan tanpa rokok di fasilitas umum*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Salsabila, N. N., Indraswari, N., & Sujatmiko, B. (2022). Gambaran Kebiasaan Merokok Di Indonesia Berdasarkan Indonesia Family Life Survey 5 (IFLS 5). *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, *7*(1), 13–22.

Sartika, A., Oktarianita, O., & Padila, P. (2021). Penyuluhan terhadap Pengetahuan Remaja tentang PKPR. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *3*(1), 171–176.

Shiffman, S., & Sembower, M. A. (2020). Dependence on e-cigarettes and cigarettes in a cross-sectional study of US adults. Addiction, 115(10), 1924-1931.

Surjono, N. D., & Handayani, P. S. (2013). Dampak pendapatan dan harga rokok terhadap tingkat konsumsi rokok pada rumah tangga miskin. *Jurnal BPPK: Badan Pendidikan Dan Pelatihan Keuangan*, *6*(2), 19–33.

Wu, D. C., Jha, P., Dutta, S., & Marquez, P. (2019). Impact of cigarette price increase on health and financing outcomes in Vietnam. *Gates Open Research*, *3*.