

Promosi Kesehatan Mengenai “Bahaya Merokok” di Lingkungan Universitas Esa Unggul kepada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Tahun 2023

Mayumi Nitami¹, Decy Situngkir²

^{1,2}Universitas Esa Unggul

¹mayumi.nitami@esaunggul.ac.id

Received: 17 Mei 2023; Revised: 14 Februari 2024; Accepted: 24 Maret 2024

Abstract

Smoking will result in high air pollution and increase respiratory problems in society. This health problem does not only affect the smoker, but also the people around him who do not smoke. The campus is one of the KTRs stipulated by the Government in Republic of Indonesia Law no. 36 of 2009 and in the campus environment it is mandatory to apply the KTR. However, what happened at Esa Unggul University is, it is true that the University has socialized KTR on Campus, by making signs "No Smoking in the Campus Area" but there are still many campus communities who continue to carry out this smoking activity in the campus area, even right on the signs. the no smoking sign. This community service activity is to remind the campus community in implementing and heeding this KTR policy on campus. This intervention activity was carried out by providing counseling about the dangers of smoking, how to stop smoking and an understanding of KTR policies in the campus environment which was attended by 37 people consisting of students from the Faculty of Health Sciences in the campus environment. During the activity there were many responses and responses given by the participants. Some participants also understood the importance of obeying the KTR in public places, especially on campus. Apart from reminding again about the importance of KTR on campus, this counseling also helps the campus in re-enforcing KTR regulations in the campus environment.

Keywords: *smoking free area; cigarette; behavior*

Abstrak

Merokok akan mengakibatkan tingginya polusi udara dan meningkatkan masalah gangguan pernapasan di masyarakat. Masalah kesehatan ini tidak hanya berdampak kepada si perokok, namun juga pada orang-orang sekitar yang tidak merokok. Kampus merupakan salah satu KTR yang di tetapkan oleh Pemerintah dalam UU RI no.36 Tahun 2009 dan di lingkungan kampus wajib menerapkan KTR tersebut. Namun, hal yang terjadi di Universitas Esa Unggul adalah, benar jika Universitas telah mensosialisasikan KTR di Kampus, dengan membuat rambu “Dilarang Merokok di Kawasan Kampus” namun masih banyak masyarakat kampus yang tetap melakukan aktivitas merokok ini di area kampus, bahkan tepat di rambu-rambu larangan merokok tersebut. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk mengingatkan kembali kepada masyarakat kampus dalam penerapan dan mengindahkan kebijakan KTR ini di Kampus. Kegiatan intervensi ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai bahaya rokok, cara berhenti merokok dan pemahaman tentang Kebijakan KTR di lingkungan Kampus yang dihadiri 37 orang terdiri dari Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di lingkungan kampus. Selama kegiatan banyak respon dan tanggapan yang diberikan peserta. Beberapa

Promosi Kesehatan Mengenai “Bahaya Merokok” di Lingkungan Universitas Esa Unggul kepada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Tahun 2023

Mayumi Nitami, Decy Situngkir

peserta juga dapat memahami pentingnya menaati KTR di tempat umum khususnya di Kampus. Selain mengingatkan kembali tentang pentingnya KTR di kampus, penyuluhan ini juga membantu pihak kampus dalam menegakkan kembali peraturan KTR di lingkungan kampus.

Kata Kunci: kawasan tanpa rokok; rokok; perilaku

A. PENDAHULUAN

Promosi kesehatan adalah sebuah program kesehatan yang di rancang agar masyarakat mau dan mampu untuk melaksanakan seluruh aktivitas yang berwawasan kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan Siregar, Harahap & Aidha (2020) Penyampaian informasi terutama informasi kesehatan masyarakat yang sasarannya adalah publik, media adalah salah satu aspek penting yang menunjang agar informasi cepat diserap.

Poster merupakan salah satu media promosi kesehatan yang bertujuan menyampaikan pesan kesehatan baik kepada masyarakat, kelompok, atau individu. Media penyuluhan kesehatan seperti poster, *leaflet*, lembar balik, kartu bergambar, boneka, dan lain sebagainya memiliki beberapa keuntungan yaitu biasanya menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, mencerminkan kebiasaan, kehidupan, dan sasaran, dapat menyesuaikan, mudah diperbanyak, mudah diperbaiki, dan memberikan informasi baik lisan maupun tulisan (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Utami & Suhartini (2018) menyebutkan bahwa merokok merupakan suatu kegiatan yang sering kali dilakukan oleh manusia. Hampir seluruh masyarakat mengetahui rokok, meskipun telah ditulis di media massa, majalah, ataupun koran yang menyatakan bahayanya rokok, bahkan pada kemasan rokok pun disertai pesan kesehatan yang memperingatkan perokok akan bahaya kesehatan yang ditimbulkan dari merokok, seperti kanker, paru-paru dan penyakit jantung. Namun bagi mereka yang mengalami kecanduan tidak peduli dengan peringatan dan pernyataan tersebut. Bentuk peringatan yang terdapat pada kemasan rokok hanya dijadikan sebagai hiasan saja. Tingginya jumlah perokok

di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor, yakni antara lain harga yang terjangkau oleh masyarakat dari kelas atas maupun sampai kelas menengah ke bawah, bisa dibeli secara eceran serta anak usia di bawah 18 tahun dapat membeli rokok secara legal. Dengan tingginya jumlah perokok, pasti berbanding terbalik dengan tingkat kesehatan masyarakat. Di Indonesia, pada tahun 2020 WHO melansir bahwa ada sekitar 225.700 orang di Indonesia meninggal akibat merokok, atau penyakit lain yang berhubungan dengan tembakau (Kemenkes RI, 2011).

Tembakau dan segala jenis rokok termasuk rokok konvensional, rokok elektrik, rokok dengan pemanasan sangat berbahaya bagi tubuh. Aktivitas ini tidak hanya mengancam kesehatan diri sendiri saja, tetapi juga kesehatan keluarga, teman dan orang sekitar. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyatakan bahwa terjadi peningkatan prevalensi merokok penduduk umur 10 tahun dari 28,8% pada tahun 2013 menjadi 29,3% pada tahun 2018. Dan sampai sekarang, kebiasaan merokok tidak hanya menjadi masalah pada orang dewasa, namun juga semakin marak pada kalangan anak dan remaja. Hal ini dibuktikan bahwa terjadi peningkatan prevalensi merokok pada populasi anak usia 10 tahun hingga 18 tahun yaitu sebesar 1,9% dari tahun 2013 sebanyak 7,2% menjadi 9,1% di tahun 2018. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah perokok aktif sebanyak ketiga di dunia (Kemenkes RI, 2021).

Rokok dapat berdampak buruk bagi kesehatan, baik ke perokok maupun ke orang di sekitarnya (perokok pasif) karena rokok mengandung zat berbahaya yang bernama nikotin. Zat ini berasal dari daun tembakau yang merupakan bahan baku utama rokok. Pada saat orang menghisap rokok, asap yang

mengandung nikotin akan masuk ke dalam tubuh dan mencemari paru-paru. Nikotin merupakan zat yang dapat membuat seorang perokok kecanduan. Di dalam tubuh, nikotin dalam dosis rendah berdampak pada gangguan saluran pernafasan. Namun, nikotin dengan kadar yang banyak akan menyumbat peredaran darah. Akibatnya, perokok dapat mengalami berbagai penyakit, seperti serangan jantung dan stroke. Bahkan rokok dapat menimbulkan kanker, impotensi dan gangguan kehamilan. Tidak hanya nikotin di dalam rokok yang mengandung berbagai jenis racun lain yang berdampak pada kesehatan, bahan-bahan yang terdapat di dalam rokok juga akan menghambat proses regenerasi sel-sel ditubuh (Sukmana, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan kepada beberapa perokok yang masih merokok di area kampus terutama kantin, penyebab mereka melakukan hal tersebut yaitu karena banyak orang-orang yang masih merokok di area tersebut sehingga membuat mereka ikut-ikutan dan akhirnya ikut mengikuti perilaku merokok di kantin, selain itu alasan lainnya karena merokok sudah menjadi kebiasaan yang lumrah terjadi di kalangan masyarakat Indonesia sehingga para mahasiswa pun menganggap biasa permasalahan merokok meskipun sudah ada papan larangan dilarang untuk merokok di area kampus, terutama di area kantin.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan pada hari Kamis tanggal 12 Januari 2023 Pukul 07.30 di lantai 6 Ruang 612 sampai dengan 10.00 dengan tema “Bahaya Merokok”. Pelaksanaan kegiatan intervensi ini dilakukan oleh 3 pembicara 2 dari Mahasiswa dan 1 dari Dosen. Kegiatan intervensi ini pun dilakukan secara langsung dengan 2 Materi. Materi pertama yaitu mengenai Bahaya Merokok secara umum dan tips menghilangkan Kebiasaan merokok. Materi kedua yaitu mengenai Pemahaman Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di lingkungan kampus. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu

Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul ini yaitu penyampaian materi penyuluhan, tanya jawab untuk merespon pemahaman dari para peserta, memberikan pertanyaan kepada beberapa peserta untuk mengevaluasi terkait materi untuk mengetahui pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan, serta *monitoring* dan evaluasi dengan meminta *feedback* terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diisi oleh 3 Narasumber sebagai fasilitator yang memiliki bidang keahlian ilmu kesehatan masyarakat dan beberapa mahasiswa sebagai tim panitia dalam pelaksanaan kegiatan. Prosesnya dimulai dari pembukaan dan kata sambutan. Setelah itu diisi langsung oleh narasumber pertama oleh Mahasiswa tentang Bahaya Merokok, selanjutnya oleh narasumber kedua oleh Mahasiswa tentang Cara Mengurangi dan berhenti Merokok, serta narasumber terakhir oleh Dosen dengan tema Kawasan Tanpa Rokok (KTR). Sosialisasi dilakukan kurang lebih 1 jam, mulai pukul 08.30 s/d 09.30 dan setelahnya dilakukan Tanya jawab yang dipandu oleh 2 orang narasumber dari Mahasiswa. Adapun hasil yang dicapai dalam kegiatan ini berupa memberikan pertanyaan dan membuka sesi *sharing* untuk melihat pemahaman peserta dengan materi yang disampaikan. Kegiatan ini memberikan dampak terjadinya perubahan perilaku masyarakat kampus khususnya Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul untuk lebih memahami manfaat KTR dan berani menegakkan ketertiban KTR di kawasan kampus. Tindak lanjut dari sosialisasi ini berupa pemantauan ulang perilaku merokok mahasiswa di kawasan kampus.

Promosi Kesehatan Mengenai “Bahaya Merokok” di Lingkungan Universitas Esa Unggul kepada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Tahun 2023

Mayumi Nitami, Decy Situngkir

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan berjalan dengan lancar, yang dihadiri oleh 37 peserta Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dengan mendapatkan banyak antusias dan pertanyaan yang diberikan. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai bahaya merokok juga berjalan sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan ini juga banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak universitas. Peserta yang hadir cukup banyak dan hadir dari awal hingga akhir acara. Dengan menggunakan metode penyuluhan melalui media Power Point dinilai cukup baik untuk digunakan dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Dalam kegiatan yang dilakukan terlihat bahwa sebagian besar peserta sangat aktif dalam melakukan diskusi dan sesi Tanya jawab yang bisa dijadikan sebagai acuan bagi mereka untuk berbagi ilmu kepada teman-temannya. Kegiatan ini juga dapat membantu Universitas dalam menertibkan kembali kebijakan Kawasan Tanpa Rokok di wilayah kampus.

Saran

Sebaiknya kegiatan ini tidak dilakukan pada pagi hari mengingat bahwa banyak mahasiswa/i yang sedang melakukan kegiatan pembelajaran sehingga banyak di antara mereka yang ingin datang menjadi terhalang karena adanya kegiatan proses pembelajaran. Selain itu, untuk ke depannya sebaiknya dilakukan kegiatan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui seberapa besar kegiatan ini

membawa pengaruh positif bagi sasaran dan panitia akan mengetahui apakah tingkat pengetahuan dari sasaran bertambah atau tidak setelah kegiatan ini dilakukan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Pengembangan Kawasan Tanpa Rokok*. Retrieved from <https://kemkes.go.id>
- Kemenkes RI. (2021). *Peringati Hari Tanpa Tembakau Sedunia, Kemenkes Targetkan 5 Juta Masyarakat Berhenti Merokok*. Retrieved from [https://www.kemkes.go.id/article/view/21060100002/peringati-hari-tanpa-tembakau-sedunia-kemenkes-targetkan-5-juta-masyarakat-berhenti-merokok.html#:~:text=Data Riset Kesehatan Dasar \(Riskesdas,pada kalangan anak dan remaja](https://www.kemkes.go.id/article/view/21060100002/peringati-hari-tanpa-tembakau-sedunia-kemenkes-targetkan-5-juta-masyarakat-berhenti-merokok.html#:~:text=Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas,pada kalangan anak dan remaja).
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siregar, P. ., Harahap, R. ., & Aidha, Z. (2020). *Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi*. Jakarta.
- Sukmana, T. (2009). *Mengenal Rokok dan Bahayanya*. Jakarta: BE Champion.
- Utami, N. D., & Suhartini, E. (2018). Perilaku Merokok Pada Anak Usia Sekolah (Studi Kasus Pada Siswa SMK Kecamatan Panji Kabupaten Situbondo). *Jurnal Entitas Sosiologi*.