



PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN PENINGKATAN KESADARAN PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DAN BAHAYA MEROKOK BAGI KESEHATAN

Rejo, Nabilla Zakiyai, Annisa Luthfiana, Alifa Zahro, Citra Ria Ramadhani.

Prodi D-3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jl. Ring Road No. Km 03 Lantai 3, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

Informasi Artikel

Diajukan: 07/03/2023

Diterima: 14/04/2024

Diterbitkan: 07/06/2024

ABSTRAK

Data WHO menunjukkan bahwa kebiasaan merokok adalah penyebab masalah satu dari sepuluh kematian pada orang dewasa, dan rokok mampu membunuh hampir 5 juta jiwa setiap tahunnya. Jika kebiasaan ini dibiarkan, diperkirakan pada tahun yang akan datang akan ada 10 juta kematian setiap tahun karena rokok. Upaya berhenti atau mengurangi kebiasaan merokok dilakukan pemberian Pendidikan kesehatan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) serta Bahaya Merokok dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Merokok dapat membahayakan banyak pihak karena dalam rokok terkandung zat-zat yang sangat berbahaya seperti tar, nikotin, karbon monoksida dan masih banyak lagi. Selain itu asap rokok juga dapat menyebabkan penyakit kanker paru-paru, asma, TBC hingga penyakit jantung.

Kata Kunci: Bahaya merokok, PHBS, Pendidikan Kesehatan

Korespondensi

Email:

rejopras6@gmail.com

ABSTRACT

WHO data shows that smoking is the cause of one in ten deaths in adults, and cigarettes can kill almost 5 million people every year. If this habit is allowed to continue, it is estimated that in the coming years there will be 10 million deaths every year due to smoking. Efforts to stop or reduce smoking habits include providing health education about PHBS (Clean Healthy Living Behavior) and the Dangers of Smoking using lecture methods and question and answer discussions. Smoking can harm many people because cigarettes contain very dangerous substances such as tar, nicotine, carbon monoxide and many more. Apart from that, cigarette smoke can also cause lung cancer, asthma, tuberculosis and heart disease.

Keywords: *Dangers of smoking, Health education, PHBS*

PENDAHULUAN

Sebuah survei data Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memberitahukan bahwa 92% orang yang merokok di Indonesia merokok di dalam rumah yang terdapat anggota keluarganya. Ini dapat menyebabkan orang yang tidak merokok bisa terpapar asap rokok atau menjadi perokok pasif, yang membahayakan kesehatan mereka. Data WHO menunjukkan bahwa kebiasaan merokok menjadi penyebab satu dari sepuluh kematian pada orang dewasa, dan rokok mampu membunuh hampir lima juta orang setiap tahunnya. Jika kebiasaan ini terus dibiarkan, diperkirakan pada tahun 2020 akan ada sepuluh juta orang meninggal setiap tahun karena rokok.

Pada usia 17 sampai 21 tahun, remaja memasuki masa remaja akhir. Pada tahap ini, anak

mengalami perubahan yang lebih besar dalam dirinya; mereka biasanya memperoleh kestabilan emosi dan kemandirian. Dalam situasi seperti ini, anak-anak mungkin hanya berpikir tentang diri mereka sendiri dan memiliki kecenderungan untuk menyamakan diri sendiri dengan teman sebayanya. Remaja sangat ingin tahu, dan kondisi emosi mereka yang tidak stabil dapat membuat mereka tidak mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari perilaku yang mereka lakukan. Salah satu contohnya adalah kebiasaan merokok (Ananda, 2022).

Kebiasaan merokok menjadi masalah yang utama pada warga Dusun Sidi Rt 02/ Rw 01 Nglepok, Ngargoyoso, Karanganyar dengan persentase 70% dalam keluarga ada yang merokok 58,8% merokok dimana saja. Perilaku kesehatan yang dapat mengancam kesehatan akibat merokok semakin meningkat. Merokok adalah aktivitas yang dimulai dengan membakar, menghisap, dan menghembuskan asap rokok keluar (Ibu, 2023). Indonesia menjadi negara yang memiliki jumlah perokok paling banyak nomor tiga, setelah India dan China. Merokok di Indonesia awalnya dilakukan oleh orang dewasa, tetapi sekarang mulai dilakukan oleh orang muda dan remaja di usia sekolah. Sesuai dengan data Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021 yang ditunjukkan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes), jumlah orang yang merokok meningkat dari 60,3 juta orang pada 2011 menjadi 69,1 juta orang pada 2021 (Maulana, 2023).

Masalah kesehatan yang belum terselesaikan sampai saat ini salah satunya adalah kebiasaan merokok. Merokok bukan hanya menguasai orang dewasa namun juga remaja bahkan anak-anak. Orang-orang tetap merokok karena menurut mereka merokok bisa menghilangkan stres serta membawa ketenangan dan kegembiraan dalam bekerja dan bersosialisasi dengan teman dan keluarga. Oleh karena itu, upaya berhenti atau mengurangi kebiasaan merokok di usia muda tidak bisa hanya menyalahkan satu pihak saja. Setiap orang harus bekerja sama untuk mencegah merokok di usia muda dan memberikan Pendidikan kesehatan serta pengetahuan tentang bahaya merokok.

METODE

Pendidikan Kesehatan Dengan Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih Sehat Dan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan di Dusun Sidi Rt 02/ Rw 01 Nglepok, Ngargoyoso, Karanganyar. Penyuluhan mengenai kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi agar warga Sidi memperoleh informasi yang benar dan jelas mengenai pengertian PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat), jenis PHBS, bahaya merokok, mengevaluasi pemahaman remaja warga Sidi dan sekitarnya mengenai materi yang diberikan lewat edukasi dengan tujuan memupuk kesadaran dan motivasi terhadap remaja tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) secara mandiri. Dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2024 dengan Pendidikan Kesehatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) dan Bahaya merokok dan mengukur tekanan darah manual

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pelaksanaan kegiatan berjumlah 14 peserta, di hadiri oleh muda mudi Desa Sidi, Nglepok, Ngargoyoso. Kegiatan tersebut dimulai pukul 19.00 WIB. Acara berjalan dengan lancar.

Tabel 1. Daftar hadir

Nama	Umur
Eko kastono	27 tahun
Yusuf apriyanto	23 tahun
Dimas setiawan	20 tahun
Muh.khoirudin	23 tahun
Dwi	25 tahun
Muhammad akbar	21 tahun
Margianto	25 tahun
Rizki N	22 tahun
Putri salindry	23 tahun
Veriyana maryanti	24 tahun
Triyani	24 tahun
Lailatul rohmah	25 tahun
Dewi mulyani	22 tahun
Bagas	23 tahun



Gambar 1. Penyuluhan tentang pola hidup bersih sehat dan bahaya merokok kepada muda-mudi Sidi, Ngelegok, Ngarogoyoso, Karanganyar

PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 14 muda-mudi (karang taruna) dusun Sidi dengan mengedukasi tentang bahaya merokok. Semua peserta antusias mengikuti kegiatan serta mampu memberikan pertanyaan jika kurang faham dengan materi yang disampaikan. Pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok sangat penting bagi anak muda agar mengurangi merokok di lingkungan rumah yang ada anggota rumah lainnya. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok menjadi sadar bagaimana pentingnya menjaga kesehatan dengan cara mengurangi rokok. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya merokok dengan cara berhenti merokok dengan cara bertahap. Harapan dari kegiatan ini yaitu agar anak muda mengurangi rokok atau berhenti merokok. Pada kesimpulan kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahap, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi.

Masalah Merokok merupakan aktivitas yang dapat merugikan banyak pihak. Yang pertama perokok aktif yaitu si perokok itu sendiri dan yang kedua adalah perokok pasif dimana mereka tidak menghisap rokok secara langsung melainkan berada di sekitar perokok aktif dan menghirup asapnya. Kandungan dalam rokok dapat membahayakan kesehatan khususnya tar, nikotin, dan karbon monoksida. Campuran beberapa zat hidrokarbon yang terdapat dalam rokok adalah getah tembakau atau tar. Nikotin merupakan komponen paling penting dalam asap rokok dan merupakan zat aditif. Karbon monoksida merupakan gas beracun yang tidak punya rasa dan bau. Jika dihirup terlalu banyak, sel darah merah akan kesulitan mengikat oksigen sehingga menyebabkan sesak napas. Selain ketiga senyawa itu, asap rokok juga mengandung piridin, amonia, karbondioksida, keton, aldehida, kadmium, nikel, seng, dan nitrogen oksida (Oktavianis, 2021).

Partikel racun dari asap rokok tetap ada di dalam ruangan selama empat hingga enam jam setelah ditinggalkan perokok. Racun dari asap rokok menempel di dinding, karpet, gorden, pakaian, perabotan rumah hingga mainan anak-anak selama beberapa minggu bahkan bulan. Toksin akan kembali ke udara di sekitar saat pintu dan jendela dibuka atau kipas angin dinyalakan. Asap rokok bisa menyebabkan penyakit kanker paru-paru, kanker mulut, penyakit asma, penyakit TBC, penyakit paru obstruktif kronis, penyakit diabetes mellitus tipe 2, penurunan fungsi paru, penyakit pneumonia, penurunan tingkat kesuburan laki-laki dan perempuan, demensia, disfungsi ereksi, sindrom kematian bayi mendadak, penyakit jantung, stroke, lambatnya pertumbuhan janin, kematian janin, berat badan bayi lahir rendah serta lahir premature, kelainan pendengaran (Rahmadani, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan kegiatan diatas penulis menyimpulkan bahwa pengabdian masyarakat PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) dan Bahaya Merokok pada remaja dusun Sidi, Nglegok, Ngargoyoso yang dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2024 ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai PHBS(Perilaku Hidup Bersih Sehat) dan Bahaya Merokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'Ul'Ulum Surakarta bapak Joko Tri Atmojo, S.Kep., M.K.M., Pembimbing kelompok 5 bapak Aris Widiyanto, S.Kep., Ns., M.K.M. Kep, ibu Anita Dewi

Lieskusumastuti, SST., M.Kes., M.Keb, ibu Apt.Nova Rahma Widyaningrum., M.Kes., M.Farm. Kepala Desa Nglegok bapak Eko Wahyudi, S.A.P yang telah memfasilitasi kegiatan program pengabdian ini, serta teman-teman mahasiswa-mahasiswi kelompok 5 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'Ul'Ulum Surakarta yang telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, A. V., Nabila, D., Silaswati, S., Amirulah, F., & Shoaliha, M. (2022, April). Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi PHBS serta Sosialisasi: Bahaya Merokok dan Penyalahgunaan Narkoba. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat* (Vol. 2, No. 1, pp. 211-218). <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM/article/view/1102>.
- Ibu, S., & Tangga, R. (2023). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 80, 264–269.
- Maulana, F., Falah, M., Nurmansyah, A., Fatimah, E. S., Rismayani, R., Maelani, I., ... & Ilham, A. F. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari. *Balarea: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 37-43. <https://doi.org/10.35568/balarea.v2i2.4367>
- Oktavianis, O. (2021). Pemberdayaan kader pbhs dalam memberikan edukasi tentang bahaya merokok di nagari koto tengah baso. *Empowering Society Journal*, 2(1).
- Rahmadani, S., Arista, E., Rombedatu, A. T., & Putri, A. A. (2023). Penyuluhan Mengenai Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dan Bahaya Merokok pada Masyarakat di Desa Parenreng. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 2(1), 58-68.