

**PENYULUHAN KESEHATAN: BAHAYA ROKOK BAGI KESEHATAN DI PONDOK
PESANTREN AN NAHDLAH MAKASSAR**

**HEALTH COUNSELING: THE DANGER OF CIGARETTE FOR HEALTH AT AN NAHDLAH
ISLAMIC BOARDING SCHOOL, MAKASSAR**

Andi Emelda, St. Maryam^{*}, Rahmawati, Rais Razak, Irma Santi, Rezki Amriati Syarif
Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

[*st.maryam@umi.ac.id](mailto:st.maryam@umi.ac.id)

ABSTRACT

Smoking is one of the main risk factors for several chronic diseases that can result in death, so it can be a big problem for public health. Educational activities about the dangers of smoking for health were given to Aliyah students at the An-Nahdlah Islamic Boarding School in Makassar with a total of 40 participants. The aim of this activity is to increase students' awareness of the bad effects of smoking on health. This activity method begins with filling out a pre-test knowledge questionnaire about the dangers of smoking, which is then continued with counseling by the resource person and completing the post-test questionnaire again. The results of filling out the questionnaire after the counseling had increased, namely 90% of students understood the bad effects of smoking. During the counseling, students were very enthusiastic in listening to the presenters, so it is hoped that this activity will be encouraged, especially in the world of education.

Keywords: *Cigarette; Health; An Nahdlah Islamic Boarding School student*

ABSTRAK

Rokok adalah salah satu faktor resiko utama dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian sehingga dapat menjadi masalah besar bagi kesehatan masyarakat. Kegiatan An-Nahdlah Makassar dengan jumlah peserta 40 orang. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak buruk rokok bagi kesehatan. Metode kegiatan ini diawali dengan pengisian kuisioner pre-test pengetahuan tentang bahaya rokok yang kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan oleh narasumber dan dilakukan kembali pengisian kuisioner post-test. Hasil dari pengisian kuisioner setelah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan yaitu sebesar 90% siswa memahami tentang dampak buruk akibat rokok. Selama melakukan penyuluhan siswa sangat antusias dalam mendengarkan pameri, untuk itu diharapkan kegiatan ini digalakkan khususnya di dunia Pendidikan.

Kata Kunci : Rokok; Kesehatan; Siswa PonPes An Nahdlah

PENDAHULUAN

Menurut Permenkes RI No. 28 Tahun 2013 (KemenkesRI, 2013), Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman nicotiana tabacum, nicotiana rustica, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan.

Rokok berbentuk silinder dari kertas berukuran panjang sekitar 70-120 mm dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup melalui mulut pada ujung lainnya (Jaya, 2009). Rokok mengandung zat adiktif yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat (Makawekes, Kalangi and Pasiak, 2016). Dalam rokok terkandung tidak kurang dari 4.000 zat kimia beracun yang dapat membahayakan Kesehatan (Hidayati, 2016).

Berbagai macam zat-zat kimia yang berbahaya yang terkandung dalam rokok sehingga bersifat toksik pada tubuh. Sekitar lebih 4000 jenis senyawa kimia, 400 zat berbahaya, dan 43 zat penyebab karsinogenik seperti karbon monoksida (CO), nitrogen, oksida (NO), asam sianida (HCN), ammonia (NH₄OH), akrolein, asetilen, benzaldehid, uretane, benzen, metanol, coumarine, etilkatehol-4, dan orto kresol dengan berbagai fungsi seperti pembersih cat kuku, zat karsinogenik, pembersih lantai, antiseptik, bahan bakar, kapur barus, dan lain-lain (Dwi Jatmika and Maulana, 2015).

Dalam asap rokok terkandung tiga zat kimia yang paling berbahaya, yaitu tar, nikotin, dan karbon monoksida (Nururrahmah, 2014).

a. Karbon monoksida (CO)

Karbon monoksida merupakan salah satu gas beracun yang terdapat dalam asap rokok. CO adalah sejenis gas yang tidak memiliki bau. Senyawa ini dihasilkan oleh pembakaran tidak sempurna dari unsur zat karbon (Sukmana, 2011). Gas CO dapat menimbulkan penyakit jantung karena bisa mengikat oksigen dalam tubuh. Pengaruh gas CO bagi tubuh manusia adalah menghalangi transportasi dalam darah dan mengikat hemoglobin, sehingga tubuh kekurangan oksigen (Halim, 2017). Hal ini disebabkan karena paru-paru mempunyai afinitas dengan hemoglobin sekitar 200 kali lebih kuat dibandingkan dengan afinitas yang terdapat pada HbO₂, sehingga setiap menghirup asap tembakau sel darah merah akan semakin kekurangan O₂ karena yang diangkut adalah CO dan bukan O₂ (Makawekes, Kalangi and Pasiak, 2016).

b. Tar

Tar adalah cairan kental berwarna coklat tua atau hitam berbagai jenis hidrokarbon aromatik polisiklik, amin aromatik dan N-nitrosamine. Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru (Sukmana, 2011). Tar merupakan zat berbahaya yang bersifat karsinogenik (penyebab kanker) dan berbagai penyakit lainnya yang terkandung dalam rokok. Pengaruh bagi tubuh manusia adalah membunuh sel dalam saluran darah, meningkatkan produksi lendir di paru-paru, dan menyebabkan kanker paru-paru (Halim, 2017).

c. Nikotin

Komponen nikotin merupakan komponen terbanyak pada rokok berupa cairan berminyak dan tidak berwarna. Nikotin dapat mengurangi rasa lapar (Sukmana, 2011). Nikotin merupakan zat berbahaya penyebab kecanduan (adiksi) yang terkandung dalam rokok. Pengaruh nikotin pada tubuh manusia bagi tubuh manusia dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan merusak jaringan otak, menyebabkan darah cepat membeku, dan mengeraskan dinding arteri (Halim, 2017).

Hal yang sangat memprihatinkan saat ini ketika kita melihat banyak sekali siswa SMP ataupun SMA yang merokok dan bahkan menyebabkan ketergantungan. Oleh karenanya jika sudah mencoba sekali, kedepannya akan membuat ketergantungan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya merokok pada anak sekolah dengan memberikan pendidikan kesehatan yang menarik dan menyenangkan.

Upaya promosi kesehatan melalui pendekatan pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya intervensi perilaku yang memiliki tujuan untuk

memberikan perubahan perilaku yang diharapkan agar dapat mencapai status kesehatan yang optimal. Menggunakan alat bantu untuk menampilkan pesan atau informasi dan menggunakan media sebagai alat bantu (Purnomo, Roesdiyanto and Gayatri, 2018).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Pondok Pesantren An Nahdlah Makassar, guru bidang kesiswaan mengatakan bahwa, siswa aliyah sudah ada yang merokok. Siswa pernah kedapatan merokok diluar lingkungan sekolah dan guru memberikan peringatan agar tidak mengulangi perilaku merokok tersebut. Guru memberikan sanksi bagi siswa yang merokok, namun untuk pemberian informasi tentang apa saja kandungan yang ada didalam rokok yang bisa membahaya bagi kesehatan, belum pernah diinformasikan kepada siswa. Maka dari itu perlu diberikan informasi kesehatan agar adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya rokok bagi kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran, tempat dan waktu PKM

Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah siswa/siswi Aliyah pondok pesantren An Nahdlah Makassar. Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2024 pada pukul 13.00-15.30 WITA.

Metode PKM yang digunakan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu dengan melakukan penyuluhan. Adapun materi penyuluhannya memuat definisi rokok, macam-macam jenis rokok, kandungan, akibat asap rokok, faktor-faktor yang mendorong untuk merokok, cara menghindari pengaruh untuk merokok, cara dan langkah menghindari merokok, manfaat berhenti merokok, apa yang membuat sulit berhenti merokok, dan sosialisasi layanan *quit line* berhenti merokok KEMENKES. Dalam evaluasi pelaksanaan kegiatan terdapat *pra test* dan *post test* untuk menilai tingkat pemahaman peserta kegiatan.

Tahapan Kegiatan

1. Penyuluhan rokok dan bahanya bagi kesehatan
2. Penyiapan Materi penyuluhan dan seperangkat alat LCD, kertas HVS, pulpen
3. Evaluasi kegiatan berupa *pra test* dan *post test*

Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam suatu rangkaian evaluasi berupa tingkat pemahaman masyarakat akan penyuluhan yang diberikan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu wujud dari Tri Darma Perguruan Tinggi. Kegiatan tersebut diharapkan menjadi penghubung antara perguruan tinggi dengan masyarakat sehingga terjalin keharmonisan dalam aplikasi keilmuan. Pada kegiatan ini, kami terjun langsung ke masyarakat, khususnya di Pondok Pesantren An Nahdlah Makassar dalam memberikan peningkatan pemahaman kepada siswa/siswi khususnya kelas Aliyah terhadap bahaya rokok bagi kesehatan.

Program pengabdian kami ada 2, yaitu :

1. Penyuluhan tentang rokok dan bahayanya;
2. Evaluasi tingkat pemahaman siswa/siswi

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang bahaya merokok bagi kesehatan. Sebelum melakukan penyuluhan pelaksana memberikan bina suasana kepada siswa agar mereka mau mendengarkan dan menerima penyuluhan tersebut. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan pretest untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran/ siswa tersebut mengenai pentingnya mengetahui bahaya merokok bagi kesehatan. Dari 40 orang siswa, hanya 25 orang yang mampu menjawab soal *pretest* dengan benar. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai bahaya merokok, hasil *posttest* hampir semua (90%) siswa bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa/siswi Pondok Pesantren An Nahdlah Makassar tentang bahaya merokok bagi kesehatan.

Sosialisasi tentang rokok dan bahayanya bagi kesehatan sangatlah penting sehingga dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa. Saat ini anak-anak sekarang dengan adanya pergaulan diluar sekolah ataupun di lingkungan rumah, membuat mereka akan mudah terpengaruh pergaulan yang kurang bagus sehingga peran orang tua dirumah, peran dari guru terutama guru bidang kesiswaan, bidang konseling juga sangat penting dalam mengawasi perilaku siswa untuk tidak merokok dilingkungan sekolah.

Berbagai dampak dan bahaya merokok sebenarnya sudah dipublikasikan kepada masyarakat. Dalam rokok terkandung tidak kurang dari 4.000 zat kimia beracun. Setiap tahunnya angka kematian di dunia mencapai 5.000.000 orang diakibatkan berbagai penyakit yang disebabkan rokok, seperti kanker paru-paru dan penyakit jantung (Jaya, 2009; Hidayati, 2016).

Remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. (Nurmiyanto, A.; Rahmani, 2014). Banyak anak-anak usia sekolah yang sudah merokok. Remaja cenderung mempunyai perilaku merokok disebabkan karena pergaulan remaja lebih luas dan sering menghabiskan waktu bersama teman-teman (Haisusy, 2019). Berbagai fakta mengungkapkan bahwa bila semakin banyak remaja yang merokok, maka semakin besar kemungkinan teman-teman adalah perokok dan demikian sebaliknya (Aryani, 2010; Nurmiyanto, A.; Rahmani, 2014). Agar anak-anak usia sekolah lebih memahami dari bahaya merokok, pendidikan kesehatan merupakan upaya atau pembelajaran kepada anak-anak agar mereka mau melakukan tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Melaksanakan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan pada siswa/siswi Pondok Pesantren An Nahdlah Makassar merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam mengetahui tentang bahaya merokok tersebut.

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen fakultas farmasi diharapkan dapat meningkatkan kesehatan melalui berbagai upaya yang bermanfaat bagi masyarakat sebagai wujud pengabdian dalam rangka melaksanakan Tri Dharma perguruan tinggi. Pada gambar 1 dibawah ini dapat dilihat sosialisasi yang dilakukan oleh dosen farmasi Universitas Muslim Indonesia dan pada gambar 2 terlihat foto bersama guru dan siswa/siswi peserta sosialisasi.

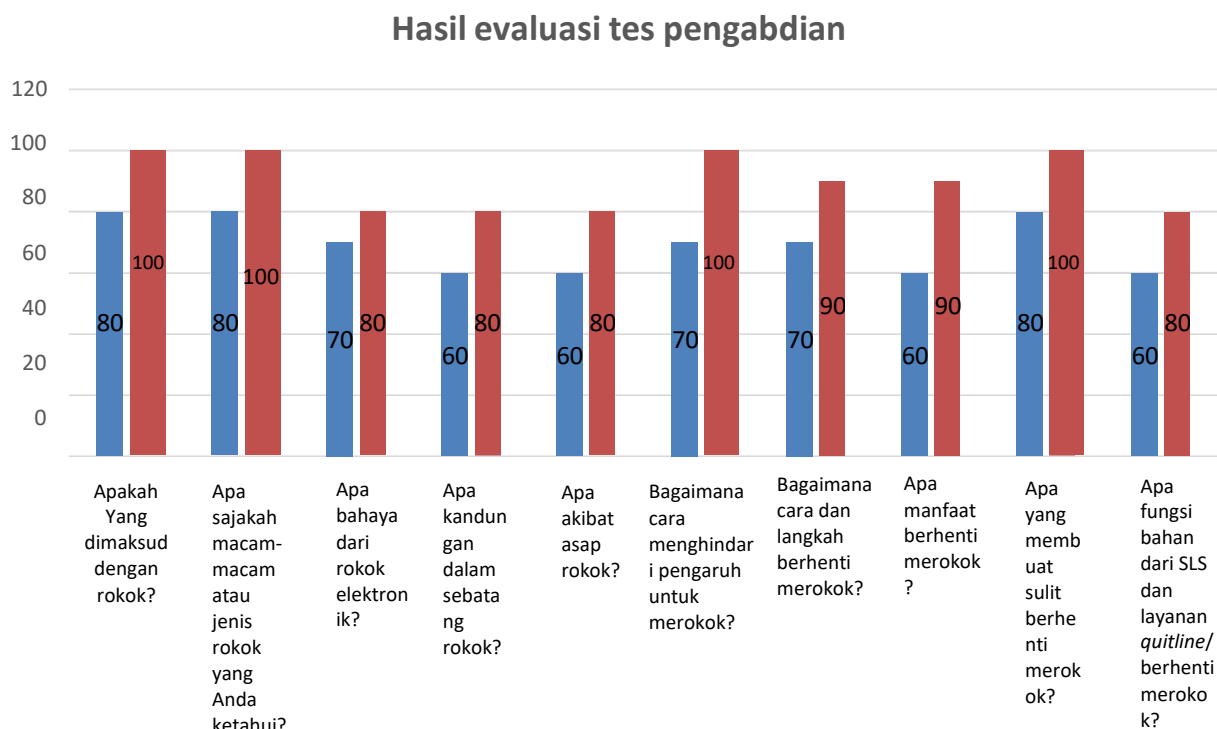


Gambar 1. Foto sosialisasi rokok dan bahayanya



Gambar 2. Foto bersama guru dan siswa/siswi tingkat aliyah PonPes An Nahdliyah

Mitra memberikan kontribusi yang besar dalam pelaksanaan kegiatan ini, mulai dari penyiapan tempat, fasilitas hingga keterlibatan secara aktif terhadap kegiatan yang kami lakukan. Selanjutnya kegiatan ini dilaksanakan dalam suatu rangkaian evaluasi berupa tingkat pemahaman peserta akan penyuluhan yang diberikan, misalnya pada kegiatan penyuluhan, peserta diberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat pemahaman terkait rokok dan bahayanya bagi kesehatan. Kami mengevaluasi berdasarkan tingkat pemahaman peserta setelah diberikan sosialisasi. Dari hasil evaluasi (dapat dilihat pada gambar 3), diperoleh data bahwa terjadi peningkatan secara signifikan pengetahuan peserta setelah melakukan *pra* (warna biru) dan *post test* (warna merah), yaitu dari 60% menjadi 90%.



Gambar 3. Hasil Evaluasi pra dan post test kegiatan pengabdian

Dari hasil kuesioner terhadap penilaian pemahaman siswa/siswai, para koresponden sudah memahami terkait rokok dan bahanya bagi kesehatan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini, yaitu meningkatnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengetahui apa itu rokok, macam-macam jenis rokok, kandungan, akibat asap rokok, faktor-faktor yang mendorong untuk merokok, cara menghindari pengaruh untuk merokok, cara dan langkah menghindari merokok, manfaat berhenti merokok, dan hal-hal apa saja yang membuat sulit berhenti merokok.

SARAN

Diharapkan para peserta kegiatan memahami dengan baik materi penyuluhan yang diberikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Rektor dan Pimpinan Fakultas Farmasi Universitas Muslim Indonesia yang telah mendukung dan menyediakan dana pada kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani (2010) *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dwi Jatmika, S.E. and Maulana, M. (2015) 'PERILAKU MEROKOK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SIDOKARTO KECAMATAN GODEAN, SLEMAN, YOGYAKARTA', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 9(1). Available at: <https://doi.org/10.12928/kesmas.v9i1.1552>.
- Fitriana, F. and Nurshitya, E. (2017) 'AKTIVITAS ANTIBAKTERI EKSTRAK ISOLAT FUNGI ENDOFIT DARI AKAR MANGROVE (*Rhizophora apiculata* Blume) SECARA KLT BIOAUTOGRAFI', *Jurnal Ilmiah As-Syifaa*, 9(1). Available at: <https://doi.org/10.33096/jifa.v9i1.234>.
- Haisusyi, H. (2019) *Peran pik-r dalam mencegah pergaulan bebas peserta didik di MAN kota Palangka Raya*. IAIN PALANGKARAYA.
- Halim, C. (2017) *Pengaruh perilaku merokok terhadap kadar glukosa darah: Tinjauan jumlah batang rokok yang dihisap pada pria perokok bersuku Tionghoa Indonesia*. Universitas Sanata Dharma.
- Hidayati, N.W. (2016) 'Hubungan Harga Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Kenakalan Remaja', *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 1(2).
- Jaya, M. (2009) *Pembunuh Berbahaya itu Bernama Rokok*. Yogyakarta: Zigma.
- KemenkesRI (2013) *Permenkes RI No. 28 Tahun 2013, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Makawekes, M.T., Kalangi, S.J.R. and Pasiak, T.F. (2016) 'PERBANDINGAN KADAR HEMOGLOBIN DARAH PADA PRIA PEROKOK DAN BUKAN PEROKOK', *Jurnal e-Biomedik*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11250>.
- Nurmiyanto, A.; Rahmani, D. (2014) 'Sosialisasi Bahaya Rokok Guna Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Besarnya Dampak Buruk rokok Bagi Kesehatan', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2).
- Nururrahmah (2014) 'Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia', *Prosiding Seminar Nasional*, 1(1).
- Purnomo, B.I., Roesdiyanto, R. and Gayatri, R.W. (2018) 'HUBUNGAN FAKTOR PREDISPOSISI, FAKTOR PEMUNGKIN, DAN FAKTOR PENGUAT DENGAN PERILAKU MEROKOK PELAJAR SMKN 2 KOTA PROBOLINGGO TAHUN 2017', *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.17977/um044v3i1p66-84>.
- Sukmana, T. (2011) *Mengenal Rokok dan Bahayanya*. Jakarta: Be Champion.