

**Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Di Kenagarian Simpang Sugiran
Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota**

Ida Suryati, Yendrizal Jafri, Falerisiska Yunere, Adiina Mulia, Berly Arnoval, Akhyar Pendrito
STIKes Perintis Padang
Email : Idasuryati53@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kegiatan ini merupakan bentuk aplikasi dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Berdasarkan hasil survey, wawancara dan observasi ditemukan permasalahan masyarakat tentang banyaknya masyarakat di Kanagarian Simpang Sugiran yang merokok termasuk anak remaja dan anak sekolah Masyarakat Simpang sugiran yang terdiri dari lansia, dewasa, remaja dan anak-anak merupakan aset yang paling berharga. Remaja Nagari Simpang Sugiran adalah talenta- talenta yang perlu kita salurkan bakatnya untuk mengharumkan nama baik. Namun hal ini sudah mulai kurang ditanamkan dalam diri remaja simpang sugiran. Banyaknya keluhan dari masyarakat tentang anak-anak sekolah yang mulai merokok, seringkali guru mendapatkan anak-anak yang merokok dan juga didapatkan banyaknya keluarga yang merokok. Merokok tidak saja berdampak bagi siperokok tetapi juga bagi mereka yang ada disekitar perokok yang ikut mendapatkan asap dari rokok. Tingginya angka merokok juga akan berdampak terhadap tingginya angka penyakit akibat merokok. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terserang beberapa penyakit seperti penyakit jantung, kanker dan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) yang bahkan dapat berujung pada kematian. Pemberian pendidikan kesehatan di Kegarian Simpang Sugiran tentang bahaya merokok dapat mengurangi keinginan seseorang untuk merokok. Adanya pendidikan kesehatan akan terbentuklah suatu sikap dan tindakan yang baik dalam menjaga kesehatan diri.

Kata Kunci : Bahaya Merokok, Pendidikan Kesehatan, Merokok

ABSTRACT

This activity is a form of application in community service carried out by lecturers and students. Based on the results of surveys, interviews and observations, it was found that community problems regarding the number of people in village Simpang Sugiran who smoke, including adolescents and school children, Simpang Sugiran, which consists of the elderly, adults, adolescents and children are the most valuable assets. Teenagers in village Simpang Sugiran are talents we need to channel their talents to make a good name. However, this has begun to be lacking in the adolescent's intersection. Many complaints from the public about school children who started smoking, often teachers get children who smoke and also found many families who smoke. Smoking not only has an impact on cigarette smoke but also for those around smokers who get smoke from cigarettes. The high rate of smoking will also have an impact on the high rate of smoking-related illnesses. Smoking habits can increase the likelihood of a person being attacked by several diseases such as heart disease, cancer and Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) which can even lead to death. Providing health education at Simpiran Sugiran about the dangers of smoking can reduce one's desire to smoke. The existence of health education will form a good attitude and action in maintaining personal health.

Keywords: Dangers of Smoking, Health Education, Smoking.

PENDAHULUAN

Nagari Simpang Sugiran merupakan salah satu kenagarian yang ada di Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota. Nama Simpang Sugiran berasal dari kata “gisiran” yang artinya geseran. Penggunaan kata “simpang” disebabkan karena daerah ini pertama kalinya berimpang – simpang. Nagari Simpang Sugiran terletak diwilayah Pemerintahan Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota. Terletak di ketinggian 501 mdl dan luas Wilayahnya 1930 Ha. Kenagarian Simpang Sugiran memiliki jumlah penduduk pada Tahun 2016, 2.575 Jiwa Laki – Laki 1.274 Jiwa, Perempuan 1.301 Jiwa dan 848 KK yang terdiri dari 3 Jorong. Yaitu Jorong Baliak, Jorong Lokuang dan Jorong Boncah dengan jumlah penduduk yang berbeda pada setiap jorong. Adapun jumlah penduduk yang terbanyak pada tahun 2016 terdapat pada jorong Boncah dan jumlah penduduk terkecil terdapat pada jorong Lokuang.

Masyarakat Simpang sugiran yang terdiri dari lansia, dewasa, remaja dan anak-anak merupakan aset yang paling berharga. Remaja Nagari Simpang Sugiran adalah talenta- talenta yang perlu kita salurkan bakatnya untuk mengharumkan nama baik . Namun hal ini sudah mulai kurang ditanamkan dalam diri remaja simpang sugiran. Banyaknya keluhan dari masyarakat tentang anak-anak sekolah yang mulai merokok, seringkali guru mendapatkan anak-anak yang merokok dan juga didapatkan banyaknya keluarga yang merokok. Dosen dan mahasiswa keperawatan STIKes Perintis Padang yang melakukan pengabdian masyarakat di Kenagarian Simpang Sugiran ini mendapatkan data dari hasil angket didapatkan 76% masyarakat didalam keluarga merokok , berdasarkan wawancara 65% masyarakat mengakui mereka mengkonsumsi rokok disetiap hari, dan hasil dari observasi tampak banyaknya bapak-bapak serta remaja yang merokok di diwarung-warung.

Informasi tentang bahaya rokok bagi kesehatan sangatlah penting untuk diketahui oleh masyarakat luas. Rokok merupakan suatu benda yang sudah tak asing bagi kita. Zaman Sekarang ini merokok sudah menjadi kebiasaan yang sangat umum dan meluas di masyarakat. Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah dirasakan banyak orang dan efek-efek yang ditimbulkan pun sudah diketahui dengan jelas. Beberapa penelitian membuktikan kebiasaan merokok menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dalam tubuh kita, seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin (). Bahaya rokok juga bukan hanya ditunjukkan bagi para perokok (perokok aktif) tetapi juga bagi orang-orang yang bukan perokok menghirup asap rokok yang berada disekitar perokok (perokok Pasif) dan justru efek yang di terima dari perokok pasif akan jauh lebih berbahaya dari perokok aktif ((ABIDIN, 2009)). Mereka tidak merokok namun karena ada orang lain merokok di dekatnya maka ia merasa harus ikut menghisap asap rokok. Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Merokok merupakan salah satu faktor risiko utama dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Merokok juga merupakan faktor resiko dari 4 Penyakit Tidak Menular terkemuka disamping pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik, dan konsumsi alkohol. Berdasarkan data-data statistik di Indonesia menempati urutan ke-3 dalam hal jumlah perokok, yang mana prevalensi tertinggi pada usia 15-19 tahun dan lebih memprihatinkan lagi, para perokok pada usia anak-anak (5-9 tahun) jumlahnya meningkat tajam ((ABIDIN, 2009)). Data tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang menggunakan data empiris untuk strategi nasional

penanggulangan masalah tembakau, yang dilakukan pada tahun 2013, mengungkapkan bahwa 62,2 % kaum laki-laki dan 1,3% wanita Indonesia adalah perokok aktif. Dari jumlah data tersebut 12,7 % diantaranya berumur 15-19 tahun, dan 28,8% adalah remaja berumur 20-24 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa betapa besar jumlah perokok remaja di Indonesia. Lembaga demografi UI mencatat bahwa angka kematian yang disebabkan oleh rokok pada tahun 2004 adalah 427.948 jiwa. Ini berarti bahwa 1.172 jiwa perhari atau sekitar 22,5 % dari total kematian di Indonesia diakibatkan oleh rokok.

Kebiasaan merokok dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terserang beberapa penyakit seperti penyakit jantung, kanker dan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK). Penelitian juga menemukan bahwa merokok dapat menurunkan fungsi kardiorespirasi tubuh. Rokok juga menyebabkan kematian pada lima juta penduduk dunia, dimana lima juta meninggal akibat penggunaan rokok secara langsung dan 500 ribu orang meninggal akibat terpapar asap rokok dari penggunaannya. Merokok merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah. Kandungan rokok yang diketahui dapat meningkatkan tekanan darah salah satunya adalah nikotin yang bersifat simpatomimetik yang mengakibatkan peningkatan denyut jantung. Ketika terjadi vasokonstriksi, denyut jantung akan meningkat sehingga terjadi peningkatan *cardiac output*. (Jaya, 2009)

Melihat data diatas dan bahaya merokok bagi kesehatan maka diperlukan suatu tindakan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat salah satunya melalui pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang rokok dan bahaya merokok. Karena bahaya rokok tidak saja bagi mereka yang merokok tetapi juga bagi mereka yang ada disekitarnya yang juga ikut menghirup asap rokok yang tidak sehat itu, terlebih lagi bagi remaja,

rokok adalah salah satu jalan yang bisa menjerumuskan remaja ke jurang narkoba.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Berdasarkan hasil survey, wawancara dan observasi ditemukan permasalahan masyarakat tentang banyaknya masyarakat di Kanagarian Simpang Sugiran yang merokok termasuk anak remaja dan anak sekolah. Melalui data ini kami memandang bahwa perlu adanya suatu transfer ilmu untuk masyarakat dalam bentuk penyuluhan/ pendidikan kesehatan. Metode dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan mengumpulkan masyarakat pada suatu tempat dengan berkoordinasi dengan kepala jorong dan memberikan pengetahuan dengan metode ceramah atau pendidikan kesehatan secara langsung kepada masyarakat yang ada di Kenagarian Simpang Sugiran. Pemilihan responden yaitu semua masyarakat yang ada di kengarian Simpang Sugiran. Bahan dan alat yang digunakan dalam pelaksanaan ini yaitu infokus, *leaflet* dan Laptop.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan masalah yang terjadi pada masyarakat maka dosen dan mahasiswa melakukan penyuluhan pada masyarakat. Dari hasil kegiatan yang dilakukan pengetahuan masyarakat tentang merokok sudah ada peningkatan tentang pengetahuan sebanyak 75%, 25% perilaku masyarakat berkeinginan dalam menghentikan merokok. Kegiatan ini dihadiri oleh sebanyak 60 orang masyarakat di Kanagarian Simpang Sugiran. Dimana dalam pelaksanaan masyarakat antusias menanyakan tentang bahaya merokok dan bagaimana cara menghentikan merokok. Hasil yang didapatkan bahwa masyarakat banyak yang tau tentang informasi tentang bahaya merokok tetapi sangat sulit untuk menghentikannya. Oleh karena itu tim memberikan ilmu pengetahuan tentang cara untuk menghentikan merokok. Tim pengabmas juga memberikan video bahaya merokok sehingga diharapkan bisa

merubah perilaku masyarakat kedepannya. Media lain yang diberikan adalah dalam bentuk *leaflet* kepada semua masyarakat yang menghadiri kegiatan penyuluhan. Sebagaimana kita ketahui Informasi tentang bahaya rokok bagi kesehatan sangatlah penting untuk diketahui oleh masyarakat luas. Rokok merupakan suatu benda yang sudah tak asing bagi kita. Zaman Sekarang ini merokok sudah menjadi kebiasaan yang sangat umum dan meluas di masyarakat. Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah dirasakan banyak orang dan efek-efek yang ditimbulkan pun sudah diketahui dengan jelas. Beberapa penelitian membuktikan kebiasaan merokok menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dalam tubuh kita, seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin (Octavian, Setyanda, Sulastri, & Lestari, n.d.)



Gambar 1. Penyuluhan merokok

KESIMPULAN

Merokok sangat berbahaya bagi kesehatan, rokok salah satu penyebab kematian utama di dunia dan merupakan satu-satunya produk legal yang membunuh hingga setengah penggunaannya. Pencegahan lebih baik dari pada pengobatan banyak dampak negatifnya dari pada dampak positifnya karena bahaya dari rokok bagi kesehatan sudah tidak diragukan lagi. Banyak penyakit yang dapat muncul dari rokok. Apabila hal ini dibiarkan terus berlangsung, maka akan mengakibatkan permasalahan yang serius pada kesehatan tubuh manusia. Dan seharusnya masyarakat sadar akan bahaya merokok bagi kesehatan tubuh mereka. Dari hasil kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa pengetahuan masyarakat sudah baik dalam hal bahaya merokok bagi kesehatan. Namun diperlukan adanya suatu bentuk terapi untuk mengurangi bahkan menghilangkan kebiasaan merokok bagi masyarakat di Kenagarian Simpang Sugiran.

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok semoga masyarakat dapat tersadarkan akan bahaya rokok bagi kesehatan mereka dan orang sekitarnya, segera meninggalkan kebiasaan merokoknya, supaya kesehatan mereka tetap terjaga dan nantinya menjadikan tubuh mereka sehat, bugar dan terhindar dari penyakit yang mengancam jiwa masyarakat.

REFERENSI

- ABIDIN, Z. (2009). *Manusia Bahaya Merokok Bagi Tubuh*.
 Jaya, M. (2009). *pembunuhan berbahaya itu bernama rokok*.
 Octavian, Y., Setyanda, G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (n.d.). *Artikel Penelitian Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki- Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang*. 4(2), 434–440.