



Bahaya Merokok pada remaja di Gampong Bak Buloh Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Urip Pratama

¹Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23360, Indonesia.

*Email korespondensi: urip_psik@abulyatama.ac.id

Diterima 31 Juli 2020; Disetujui 31 Agustus 2020; Dipublikasi 30 September 2020

Abstract: The Dangers of Smoking to Adolescents in Bak Buloh Village, Kuta Baro District, Aceh Besar District. Smoking is a risk factor for most of the world's deadliest diseases. The World Health Organization reports that the smoking epidemic kills an estimated million people each year (WHO, 2016). The ministry of health revealed the adverse effects of smoking on public health revealed the adverse effects of smoking on public health in Indonesia were evident in the results of the 2013 Litbangkes (health research and development) agency. Lecture and question and answer activities were conducted to provide understanding to the public about brushing their teeth correctly through lectures, questions and answers and repetition of counseling conclusions. This material was provided by a lecturer in the Diploma Three Nursing Study Program, Faculty of Medicine, Abulyatama University.

Keywords: *Dangers of Smoking, Teenagers.*

Abstrak: Bahaya Merokok pada remaja di Gampong Bak Buloh Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Merokok adalah salah satu faktor resiko sebagian besar penyakit paling mematikan di dunia. World Health Organization melaporkan bahwa epidemic merokok telah membunuh sekitar enam juta orang setiap tahun (WHO, 2016) kementerian kesehatan mengungkapkan dampak buruk akibat merokok pada kesehatan masyarakat mengungkapkan dampak buruk akibat merokok pada kesehatan masyarakat di Indonesia tampak jelas pada hasil kajian badan Litbangkes (penelitian dan pengembangan kesehatan) tahun 2013. Kegiatan ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman pada masyarakat untuk menggosok gigi dengan benar melalui ceramah, tanya jawab dan pengulangan kembali kesimpulan penyuluhan. Materi ini diberikan oleh dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

Kata kunci: Bahaya Merokok, Remaja.

PENDAHULUAN

Merokok adalah salah satu faktor risiko sebagian besar penyakit paling mematikan di dunia. World Health Organization melaporkan bahwa epidemi merokok telah membunuh sekitar enam juta

orang setiap tahun (WHO, 2016). Kementerian Kesehatan mengungkapkan dampak buruk akibat merokok pada kesehatan masyarakat di Indonesia tampak jelas pada hasil kajian Badan Litbangkes (Penelitian dan Pengembangan

Kesehatan) tahun 2013. Hasil kajian menunjukkan telah terjadi kenaikan kematian prematur akibat penyakit terkait rokok dari 190.260 kematian (2010) menjadi 240.618 kematian (2013), serta kenaikan penderita penyakit akibat konsumsi rokok dari 384.058 orang (2010) menjadi 962.403 orang (2013) (Kemenkes, 2014).

Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi penduduk umur ≥ 15 tahun yang merokok cenderung meningkat, yaitu di tahun 2007 sebesar 34,2%, meningkat menjadi 34,7% pada tahun 2010, dan menjadi 36,3% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Laporan Riskesdas (2010), juga menyebutkan bahwa sebagian besar perokok mulai merokok pada umur ≤ 19 tahun, yaitu 45,2% pada tahun 2007, meningkat hampir 50% menjadi 62,5% pada tahun 2010. Masyarakat dunia telah bersepakat membuat Perjanjian Internasional dalam pengendalian dampak merokok, yang diprakarsai oleh WHO, hingga tercetus Framework Convention on Tobacco Control (FCTC) pada tahun 2003 sebagai hukum internasional.

Namun, komitmen ini dianggap sangat lemah karena walaupun turut aktif memberikan sumbangan pikiran dalam perundingan dan perumusan, hingga sekarang Indonesia adalah satu-satunya negara di Asia yang belum meratifikasi FCTC. Akibatnya, regulasi terkait pengendalian dampak merokok di Indonesia

belum diterapkan dengan serius sehingga belum cukup mampu menurunkan jumlah perokok pada anak dan remaja secara signifikan. Centers for Disease Control and Prevention menyebutkan bahwa orang dewasa muda usia di bawah 30 tahun yang mulai merokok di usia remaja dan awal dua puluhan dapat dengan segera mengalami masalah kesehatan terkait rokok, seperti penyakit kardiovaskular dini, memiliki paru-paru lebih kecil yang tidak berfungsi secara normal, desah napas berbunyi yang merupakan diagnosis asma, dan dapat menyebabkan kanker hampir di seluruh bagian tubuh. Rata-rata orang yang merokok setiap hari akan sakit dan mati lebih muda dibanding bukan perokok. Perokok meninggal rata-rata 13 tahun lebih cepat dibanding bukan perokok (CDC, 2012).

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Rokok

Rokok merupakan salah satu zat aditif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya kesehatan bagi diri sendiri maupun masyarakat, oleh karena itu diperlukan berbagai kegiatan pengamanan rokok bagi kesehatan. Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang mengandung “nikotin” dan “tar” dengan atau tanpa bahan tambahan.

Kandungan Rokok

Rokok mengandung kurang lebih 4000 elemen-elemen, dan setidaknya 200 diantaranya dinyatakan berbahaya bagi kesehatan dan 43

jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh. Racun utama bagi rokok adalah tar, nikotin, dan karbon monoksida.

- a. Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru, mengandung bahan kimia yang beracun, sebagian merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker.
- b. Nikotin adalah zat aditif yang mempengaruhi syaraf dan peredaran darah. Zat yang bersifat karsinogen, dan memicu kanker paru yang mematikan.
- c. Karbon monoksida adalah zat yang mengikat hemoglobin dalam darah, membuat darah tidak mampu mengikat oksigen.

Di antara kandungan asap rokok termasuklah bahan radioaktif (polonium-201) dan bahan-bahan yang digunakan di dalam cat (acetone), pencuci lantai (ammonia), obat gegat (naphthalene), racun serangga (DDT), racun anai-anai (arsenic), gas beracun (hydrogen cyanide).

Bahaya Merokok

- a. Asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang 200 diantaranya beracun dan 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh. Beberapa zat yang sangat berbahaya yaitu tar, nikotin, karbon monoksida, dsb.
- b. Asap rokok yang baru mati di asbak mengandung tiga kali lipat bahan pemicu kanker di udara dan 50 kali mengandung bahan pengeiritasi mata dan pernapasan. Semakin pendek rokok semakin tinggi kadar racun yang siap melayang ke udara.

Suatu tempat yang dipenuhi polusi asap rokok adalah tempat yang lebih berbahaya daripada polusi di jalanan raya yang macet.

- c. Seseorang yang mencoba merokok biasanya akan ketagihan karena rokok bersifat candu yang sulit dilepaskan dalam kondisi apapun. Seorang perokok berat akan memilih merokok daripada makan jika uang yang dimilikinya terbatas.
- d. Harga rokok yang mahal akan sangat memberatkan orang yang tergolong miskin, sehingga dana kesejahteraan dan kesehatan keluarganya sering dialihkan untuk membeli rokok.
- e. Kegiatan yang merusak tubuh adalah perbuatan dosa.

Penyakit Bahaya Merokok

- a. Kanker mulut
- b. Kanker paru-paru
- c. Kanker perut
- d. Kanker payudara
- e. Penyakit jantung
- f. Stroke
- g. Kemandulan
- h. Bronchitis
- i. Osteoporosis

Mengapa Orang Merokok

- a. Rokok tanda kejantanan
- b. Ekspresi perlawanan dan pemberontakan
- c. Kebiasaan sehari-hari (budaya)
- d. Peer pressure (tekanan teman sebaya)
- e. Pencapaian kebebasan
- f. Pelarian tekanan hidup

Tips Berhenti Merokok

Dikenal dengan 8M:

- a. Minum air atau juice buah
- b. Memohon doa
- c. Membuat sesuatu
- d. Mengunyah sesuatu
- e. Menarik nafas panjang
- f. Melengahkan nyalaan api rokok
- g. Melakukan olahraga
- h. Memiliki niat dan motivasi

Upaya Pencegahan

Dalam upaya prevensi, motivasi untuk menghentikan perilaku merokok penting untuk dipertimbangkan dan dikembangkan. Dengan menumbuhkan motivasi dalam diri untuk berhenti atau tidak mencoba untuk merokok, akan membuat mereka mampu untuk tidak terpengaruh oleh godaan merokok yang datang dari teman, media massa atau kebiasaan keluarga/orang tua.

Suatu program kampanye anti merokok yang dilakukan dapat dijadikan contoh dalam melakukan upaya pencegahan agar tidak merokok, karena ternyata program tersebut membawa hasil yang menggembirakan. Kampanye anti merokok ini dilakukan dengan cara membuat berbagai poster, film dan diskusi-diskusi tentang berbagai aspek yang berhubungan dengan merokok. Lahan yang digunakan untuk kampanye ini adalah sekolah-sekolah, televisi atau radio.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman

pada masyarakat untu menggosok gigi dengan benar melalui ceramah, tanya jawab dan pengulangan kembali kesimpulan penyuluhan. Materi ini diberikan oleh dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi terprogram. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam tabel 3.1 di bawah ini.

Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

Pertemuan ke	Kegiatan
1	Penyuluhan kesehatan Bahaya Merokok
2	Ceramah dan tanya jawab tentang Bahaya Merokok

Masyarakat Gampong Bak Buloh Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar sangat berperan aktif sebagai peserta penyuluhan untuk mendapatkan dan memahami tentang materi yang diberikan. Pada kegiatan ini yang bertugas yaitu: Ns. Urip Pratama, M.Kep. Kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar dengan suasana yang sangat kondusif dan masyarakat sangat kooperatif dalam berdiskusi untuk mendapatkan informasi mengenai Bahaya Merokok.

Proses tanya jawab selama kegiatan berjalan dengan sangat lancar dan ini juga dapat dipacu oleh karena adanya doorprice dan pemberian snack untuk Masyarakat. Dari hasil tanya jawab dapat diidentifikasi bahwa pengetahuan remaja tentang Bahaya Merokok masih agak kurang dan

sangat memerlukan tambahan informasi dan pengetahuan mengenai materi ini.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini melibatkan Masyarakat desa Gue Kuta Baro

- 1) Desa Gue sebagai tempat pelaksanaan kegiatan akan memfasilitasi masyarakat yang akan diberikan Pendidikan kesehatan. Dalam hal ini, Masyarakat Desa Gue akan memperoleh manfaat yaitu peningkatan pengetahuan gosok gigi dengan benar.
- 2) Universitas Abulyatama melalui penyuluhan kesehatan ini berperan menyediakan dana, sehingga mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Orang tua sudah menyadari bahwa menyikat gigi mulai sejak dini sangat penting untuk anak – anak.
2. Mengajarkan sikat gigi yang benar memang bukan pekerjaan mudah. Namun, tentu saja, tidak berarti bapak dan ibu harus menyerah begitu saja. Sebaiknya, sejak dini ajarkan anak cara menggosok gigi yang benar agar terhindar dari gangguan gigi dan mulut.
3. Menberi dukungan kepada anak dalam hal kesehatan sangat penting karena bisa menjadi kebiasaan untuk kehidupannya kelak

Saran

1. Perlu diadakannya progam pengabdian masyarakat tentang menggosok gigi bukan hanya ditingkat desa saja tetapi ditingkat

- yang lebih tinggi lagi agar cakupannya pesertanya bertambah banyak
2. Sebaiknya pelaksanaanya dilakukan di lapangan atau ditempat yang luasa agar anak –anak leluasa untuk memperagakannya.

DAFTAR PUSTAKA

CDC. (2012). A Report of the Surgeon General Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: We Can The Next Generation Tobacco Free. USA: Center for Disease Control and Prevention Office on Smoking and Health.

Riskesdas. (2010). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Riskesdas. (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

WHO. (2015).Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report, 2014. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia.

WHO. (2016). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic.