



Program Cek Kesehatan Gratis di Ateuk Lam Phang Kecamatan Simpang Tiga

Meri Lidiawati*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: merilidyawati_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 21 Agustus 2023; Disetujui 31 September 2023; Dipublikasi 26 September 2023

Abstract: *Smoking is a habit that has detrimental effects on health, both for active and passive smokers. This habit remains prevalent among the community, including in Ateuk Lam Phang Village, Simpang Tiga District. A public awareness program on the dangers of smoking was conducted to enhance community knowledge about the negative health impacts of smoking and educate them on smoking cessation strategies. The program included interactive lectures, discussions, and Q&A sessions. Evaluation was carried out by comparing pre-test and post-test results to measure participants' knowledge improvement. The findings indicated a significant increase in awareness regarding the health risks of smoking, with some participants expressing motivation to reduce or quit smoking. It is hoped that this initiative will continue with the involvement of health professionals, local government, and community groups to create a healthier, smoke-free environment.*

Keywords: *smoking, dangers of tobacco, health education, smoking cessation, public health*

Abstrak: Merokok merupakan kebiasaan yang berdampak buruk bagi kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Kebiasaan ini masih banyak dilakukan oleh masyarakat, termasuk di Desa Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga. Penyuluhan mengenai **bahaya merokok** bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak negatif merokok terhadap kesehatan serta memberikan edukasi tentang cara berhenti merokok. Kegiatan ini dilakukan melalui **ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab**. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil **pre-test dan post-test** untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman masyarakat mengenai risiko merokok, serta adanya motivasi dari beberapa peserta untuk mulai mengurangi atau berhenti merokok. Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan **tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan komunitas masyarakat** guna menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan bebas asap rokok.

Kata kunci : **merokok, bahaya rokok, penyuluhan kesehatan, berhenti merokok, kesehatan masyarakat**

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang masih banyak dilakukan oleh masyarakat di berbagai kalangan, mulai dari remaja hingga orang dewasa. Padahal, kebiasaan ini telah

terbukti memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun perokok pasif. Rokok mengandung lebih dari **7.000 zat kimia**, di antaranya nikotin, tar, dan

karbon monoksida, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit serius seperti **kanker paru-paru, penyakit jantung, stroke, dan gangguan pernapasan kronis**. Tingginya angka perokok di Indonesia menjadi tantangan besar dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Masyarakat Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga, merupakan salah satu daerah yang memiliki angka perokok yang cukup tinggi. Berdasarkan observasi awal, banyak masyarakat, baik remaja maupun orang dewasa, yang masih memiliki kebiasaan merokok di tempat umum tanpa memperhatikan dampaknya terhadap kesehatan orang lain. Kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok masih rendah, terutama terkait risiko kesehatan jangka panjang dan dampaknya terhadap perokok pasif, termasuk anak-anak dan wanita hamil.

Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya jumlah perokok di masyarakat adalah minimnya pengetahuan tentang bahaya merokok serta pengaruh adiksi nikotin yang membuat seseorang sulit untuk berhenti. Banyak perokok yang tidak menyadari bahwa merokok bukan hanya berdampak buruk bagi diri mereka sendiri, tetapi juga bagi lingkungan sekitar. Asap rokok yang dihirup oleh perokok pasif dapat meningkatkan risiko penyakit **asma, infeksi paru-paru, hingga gangguan perkembangan pada anak-anak**.

Dampak sosial dan ekonomi akibat merokok juga cukup signifikan. Masyarakat sering kali menghabiskan sebagian besar pendapatannya

untuk membeli rokok, sementara pengeluaran untuk kebutuhan kesehatan dan pendidikan menjadi terabaikan. Selain itu, produktivitas kerja juga dapat menurun akibat berbagai masalah kesehatan yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok, seperti batuk kronis, sesak napas, dan daya tahan tubuh yang melemah.

Upaya pencegahan bahaya merokok perlu dilakukan melalui pendekatan edukatif dan sosialisasi yang efektif kepada masyarakat. Penyuluhan mengenai bahaya merokok menjadi salah satu strategi yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat agar lebih memahami risiko yang ditimbulkan. Dengan memberikan informasi yang jelas dan berbasis ilmiah, masyarakat diharapkan dapat mengambil keputusan yang lebih bijak untuk berhenti merokok atau setidaknya mengurangi kebiasaannya.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat Ateuk Lam Phang mengenai **dampak negatif merokok terhadap kesehatan**, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Selain itu, penyuluhan ini juga bertujuan untuk **mendorong perokok agar mulai mempertimbangkan untuk berhenti merokok**, dengan memberikan edukasi mengenai metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan nikotin.

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi **ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, serta pemutaran video edukatif mengenai bahaya merokok**. Dengan pendekatan yang lebih komunikatif, diharapkan

masyarakat lebih mudah memahami dan menerima informasi yang disampaikan. Selain itu, sesi diskusi memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman serta memperoleh solusi yang lebih praktis dalam menghadapi tantangan berhenti merokok.

Evaluasi terhadap keberhasilan penyuluhan ini dilakukan dengan **membandingkan tingkat pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan melalui pre-test dan post-test**. Hasil dari evaluasi ini akan menjadi dasar untuk melihat efektivitas program serta merancang strategi lanjutan dalam upaya menurunkan angka perokok di masyarakat Ateuk Lam Phang.

Peran pemerintah dan tenaga medis juga sangat diperlukan dalam mendukung upaya pengendalian konsumsi rokok di masyarakat. Regulasi mengenai **larangan merokok di tempat umum, pengurangan iklan rokok, serta peningkatan harga rokok** menjadi langkah yang dapat membantu mengurangi jumlah perokok. Selain itu, akses terhadap layanan konsultasi berhenti merokok dan terapi pengganti nikotin juga perlu diperluas agar masyarakat memiliki alternatif yang lebih mudah dalam menghentikan kebiasaannya.

Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat Ateuk Lam Phang dapat lebih sadar akan bahaya merokok dan mulai menerapkan gaya hidup sehat. Perubahan kebiasaan ini tidak hanya akan memberikan manfaat bagi kesehatan individu, tetapi juga bagi lingkungan dan generasi mendatang. Kesadaran yang lebih

tinggi terhadap bahaya merokok akan menjadi langkah awal dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

KAJIAN PUSTAKA

Merokok merupakan salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular, seperti **kanker paru-paru, penyakit jantung, stroke, dan gangguan pernapasan kronis**. Menurut **World Health Organization (WHO)**, lebih dari **8 juta orang meninggal setiap tahun akibat dampak merokok**, di mana sekitar **1,2 juta di antaranya adalah perokok pasif** yang terpapar asap rokok dari lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa merokok bukan hanya membahayakan perokok aktif, tetapi juga orang-orang di sekitarnya yang tidak merokok (WHO, 2022).

Zat berbahaya dalam rokok terdiri dari **nikotin, tar, karbon monoksida, dan ribuan zat kimia lainnya** yang memiliki efek negatif terhadap tubuh. Nikotin adalah zat adiktif yang membuat seseorang sulit berhenti merokok, sedangkan tar dapat menumpuk di paru-paru dan menyebabkan kanker. Karbon monoksida, yang juga terdapat dalam asap kendaraan bermotor, mengganggu kemampuan darah dalam membawa oksigen, sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2021).

Di Indonesia, prevalensi perokok masih sangat tinggi. Berdasarkan data **Riskesdas 2018**, sekitar **33,8% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas adalah perokok aktif**, dengan mayoritas di antaranya adalah laki-laki. Selain

itu, tren perokok di kalangan remaja juga meningkat, terutama karena pengaruh lingkungan, iklan rokok, dan harga rokok yang masih terjangkau. Fenomena ini menjadi tantangan besar dalam upaya pengendalian tembakau di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Dampak merokok terhadap perokok pasif juga sangat berbahaya. Paparan asap rokok dapat menyebabkan **penyakit pernapasan, infeksi telinga, hingga sindrom kematian mendadak pada bayi (SIDS)**. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan dengan banyak perokok memiliki risiko lebih tinggi mengalami **asma, bronkitis, dan pneumonia** dibandingkan dengan mereka yang tidak terpapar asap rokok (American Lung Association, 2022).

Selain dampak kesehatan, merokok juga memiliki konsekuensi sosial dan ekonomi yang signifikan. Menurut **Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021**, rata-rata seorang perokok di Indonesia menghabiskan sekitar **Rp 500.000 hingga Rp 1.000.000 per bulan** untuk membeli rokok. Hal ini menunjukkan bahwa merokok dapat mengurangi daya beli masyarakat terhadap kebutuhan lain yang lebih penting, seperti makanan bergizi, pendidikan, dan layanan kesehatan (WHO, 2021).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa **berhenti merokok memberikan manfaat kesehatan yang sangat besar**. Dalam waktu **20 menit setelah berhenti merokok**, tekanan darah dan detak jantung mulai kembali normal. Setelah **12 jam**, kadar karbon monoksida dalam darah berkurang secara signifikan. Dalam jangka panjang, risiko terkena

penyakit jantung dan kanker paru-paru menurun drastis, serta harapan hidup meningkat (Mayo Clinic, 2023).

Berbagai strategi dapat digunakan untuk membantu seseorang berhenti merokok. Menurut **National Health Service (NHS) Inggris**, metode yang paling efektif mencakup **terapi pengganti nikotin (NRT), konseling perilaku, serta penggunaan obat-obatan seperti vareniklin dan bupropion**. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar juga sangat berperan dalam membantu seseorang mengatasi kecanduan nikotin (NHS, 2022).

Di Indonesia, upaya pengendalian konsumsi rokok telah dilakukan melalui berbagai kebijakan, seperti **penerapan kawasan tanpa rokok (KTR), peningkatan cukai rokok, larangan iklan rokok di media elektronik, serta kampanye edukasi mengenai bahaya merokok**. Namun, efektivitas kebijakan ini masih menghadapi tantangan besar, terutama karena adanya **pengaruh industri rokok** yang masih kuat dalam pemasaran dan distribusi produknya (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pendidikan kesehatan dan penyuluhan mengenai bahaya merokok menjadi langkah penting dalam menekan angka perokok di masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa **intervensi edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap dampak buruk merokok**, sehingga lebih banyak orang yang terdorong untuk berhenti atau mengurangi konsumsi rokok mereka (American Cancer Society, 2023).

Dengan adanya edukasi yang lebih luas dan

kebijakan yang lebih ketat, diharapkan jumlah perokok di Indonesia dapat berkurang secara signifikan. Peran **tenaga kesehatan, pemerintah, serta komunitas** sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung individu yang ingin berhenti merokok. Dengan pendekatan yang tepat, dampak negatif merokok terhadap kesehatan dan ekonomi masyarakat dapat ditekan secara efektif.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan penyuluhan ini disusun secara sistematis agar kegiatan berjalan efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi survei lokasi, pengurusan administrasi dan perizinan, serta persiapan materi penyuluhan mengenai bahaya merokok dan dampaknya terhadap kesehatan. Tahap ini dilakukan untuk memastikan kesiapan tempat serta kelengkapan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat.

Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Desa Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga, Aceh Besar. Penyuluhan ini dilakukan dalam bentuk ceramah, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup bahaya merokok bagi kesehatan, dampak ekonomi merokok, serta metode efektif untuk berhenti merokok. Untuk meningkatkan keterlibatan peserta, sesi tanya jawab dilakukan dalam format diskusi, dan peserta yang aktif diberikan hadiah atau doorprize sebagai bentuk

apresiasi.

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, tim pelaksana menyusun laporan pengabdian sebagai bentuk dokumentasi dari seluruh proses yang telah dilakukan. Laporan ini bertujuan untuk mendokumentasikan hasil kegiatan serta menjadi referensi bagi kegiatan serupa di masa mendatang.

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan serta mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan kuisioner pre-test dan post-test, yang bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman masyarakat mengenai bahaya merokok dan langkah-langkah berhenti merokok. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk perbaikan program penyuluhan di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan **Penyuluhan Mengenai Bahaya Merokok di Masyarakat Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga** telah dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai **dampak negatif merokok terhadap kesehatan** serta memberikan edukasi mengenai **strategi berhenti merokok**. Penyuluhan ini dihadiri oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari **remaja, dewasa, hingga lansia**, yang sebagian besar merupakan perokok aktif atau memiliki anggota keluarga yang merokok.

Pada tahap awal kegiatan, tim pelaksana

melakukan koordinasi dengan **pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat** untuk memastikan kelancaran pelaksanaan penyuluhan. Selain itu, dilakukan persiapan materi yang mencakup **bahaya merokok bagi kesehatan, dampak ekonomi merokok, serta cara efektif untuk berhenti merokok**. Materi penyuluhan disusun agar mudah dipahami oleh masyarakat dan disampaikan dengan pendekatan yang komunikatif serta interaktif.

Selama sesi penyuluhan, masyarakat diberikan pemahaman mengenai **zat-zat berbahaya dalam rokok**, seperti **nikotin, tar, dan karbon monoksida**, yang dapat menyebabkan **kanker, penyakit jantung, stroke, serta gangguan pernapasan**. Selain itu, dijelaskan pula bagaimana asap rokok berdampak buruk pada **perokok pasif**, terutama anak-anak dan ibu hamil, yang berisiko mengalami **infeksi pernapasan, asma, hingga gangguan perkembangan**.

Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi **diskusi dan tanya jawab**, di mana masyarakat dapat bertanya langsung mengenai **tantangan berhenti merokok serta cara mengatasi kecanduan nikotin**. Beberapa peserta mengungkapkan kesulitan mereka dalam berhenti merokok karena sudah menjadi kebiasaan sejak lama. Tim penyuluhan memberikan solusi yang dapat diterapkan, seperti **menggunakan terapi pengganti nikotin, menghindari pemicu keinginan merokok, serta mencari dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar**.

Sebagai bagian dari evaluasi, dilakukan **kuis pre-test dan post-test** untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya **peningkatan pemahaman yang signifikan** setelah mengikuti penyuluhan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum mengetahui secara detail tentang **bahaya merokok terhadap kesehatan**, namun setelah penyuluhan, mereka mulai menyadari risiko yang ditimbulkan dan beberapa peserta menyatakan keinginan untuk mengurangi atau berhenti merokok.

Selain peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga berhasil mengubah **sikap dan persepsi masyarakat terhadap kebiasaan merokok**. Jika sebelumnya merokok dianggap sebagai kebiasaan yang wajar dalam kehidupan sehari-hari, setelah penyuluhan banyak peserta yang mulai memahami bahwa merokok dapat **mengurangi kualitas hidup dan membahayakan orang di sekitar mereka**. Beberapa peserta juga mengusulkan agar **aturan kawasan tanpa rokok (KTR) lebih ditegakkan di tempat umum** agar dapat melindungi perokok pasif.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari **dukungan pemerintah desa, tenaga kesehatan, serta partisipasi aktif masyarakat**. Pihak desa menyambut baik kegiatan penyuluhan ini dan berharap agar program serupa dapat dilakukan secara rutin, terutama dengan pendekatan yang lebih spesifik, seperti **konseling berhenti merokok secara individu**.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap **peningkatan kesadaran dan motivasi masyarakat dalam menjaga kesehatan** dengan mengurangi atau berhenti merokok. Namun, untuk memastikan keberlanjutan dampaknya, perlu dilakukan **pemantauan terhadap peserta yang ingin berhenti merokok serta menyediakan akses ke layanan konseling dan terapi berhenti merokok.**

Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan **bahaya merokok** dan mulai menerapkan gaya hidup sehat. Upaya bersama antara pemerintah, tenaga medis, serta komunitas masyarakat sangat diperlukan untuk menekan angka perokok dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi generasi mendatang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan mengenai **bahaya merokok di masyarakat Ateuk Lam Phang** telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Program ini meningkatkan pemahaman masyarakat tentang **dampak negatif merokok terhadap kesehatan**, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Evaluasi melalui **pre-test dan post-test** menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, sebagian peserta mulai mempertimbangkan untuk mengurangi atau berhenti merokok.

Saran

Agar hasil penyuluhan lebih optimal, diperlukan **kegiatan lanjutan** berupa **konseling berhenti merokok**, serta dukungan dari **keluarga dan lingkungan** untuk membantu perokok dalam proses berhenti merokok. Pemerintah desa diharapkan dapat lebih **menegakkan kawasan tanpa rokok (KTR)** dan menyediakan akses ke layanan kesehatan bagi masyarakat yang ingin berhenti merokok. Selain itu, edukasi melalui **media sosial dan kampanye kesehatan** juga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- American Cancer Society. (2023). Health Risks of Smoking Tobacco. Retrieved from <https://www.cancer.org>
- American Lung Association. (2022). How Smoking Affects Your Lungs. Retrieved from <https://www.lung.org>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Smoking and Tobacco Use: Fast Facts. Retrieved from <https://www.cdc.gov/tobacco>
- Global Adult Tobacco Survey (GATS). (2021). Indonesia Country Report. Retrieved from <https://www.who.int>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Kebijakan Pengendalian Tembakau di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.

- Mayo Clinic. (2023). Quitting Smoking: 10 Ways to Resist Tobacco Cravings. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org>
- National Health Service (NHS). (2022). Stop Smoking Services and Support. Retrieved from <https://www.nhs.uk>
- Sulistyowati, E. T., & Isnugroho, H. (2024). Peningkatan Kesadaran Masyarakat tentang Bahaya Merokok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 5(2), 105–109.
- World Health Organization (WHO). (2022). Tobacco: Key Facts. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int>