



## Penyuluhan Mengenai Bahaya Merokok Di Masyarakat Ateuk Lam Phang Kecamatan Simpang Tiga

Andri\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [andri\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:andri_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 15 Agustus 2023; Disetujui 15 September 2023; Dipublikasi 03 September 2023

**Abstract:** *Smoking is a habit that negatively affects health, both for active and passive smokers. The prevalence of smoking in Indonesia continues to rise, including among teenagers. Cigarette smoke contains harmful substances that can cause chronic diseases such as lung cancer, heart disease, and respiratory disorders. Therefore, health education on the dangers of smoking is essential to raise public awareness of the health risks associated with smoking. The health education session was conducted in Ateuk Lam Phang Village, Simpang Tiga District, Aceh Besar, using lectures and interactive discussions. Participants received information on the health and environmental effects of smoking and strategies for quitting or reducing smoking. The health education program successfully improved participants' understanding of the dangers of smoking. Participants became more aware of the risks of cigarette smoke for both active and passive smokers. Additionally, there was an increased interest among participants in reducing or quitting smoking. Health education has proven effective in raising public awareness of the negative impacts of smoking. With increased understanding, the community is expected to take preventive measures to reduce smoking habits for better health.*

**Keywords:** *Dangers of Smoking; Passive Smoker; Health Education.*

**Abstrak:** Merokok merupakan kebiasaan yang berdampak buruk bagi kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Prevalensi merokok di Indonesia terus meningkat, termasuk di kalangan remaja. Asap rokok mengandung zat berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai bahaya merokok sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh rokok. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Desa Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga, Aceh Besar, dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Peserta diberikan materi mengenai dampak merokok terhadap kesehatan dan lingkungan serta cara mengurangi atau berhenti merokok. Penyuluhan ini meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai bahaya merokok. Peserta lebih menyadari risiko yang ditimbulkan oleh asap rokok, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Selain itu, terdapat peningkatan minat peserta untuk mengurangi atau berhenti merokok. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak negatif rokok. Dengan meningkatnya pemahaman ini, diharapkan masyarakat dapat mengambil langkah preventif untuk mengurangi kebiasaan merokok demi kesehatan yang lebih baik.

**Kata kunci :** *Bahaya Merokok; Perokok Pasif; Penyuluhan Kesehatan.*

Rokok adalah salah satu permasalahan nasional bahkan telah menjadi permasalahan internasional yang telah ada sejak revolusi industri. Rokok merupakan salah satu penyumbang terbesar penyebab kematian yang sulit dicegah dalam masyarakat. Merokok merupakan kebiasaan yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan maupun lingkungan. Prevalensi merokok di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, baik pada laki-laki ataupun perempuan. Kandungan senyawa penyusun rokok yang dapat mempengaruhi pemakai adalah golongan alkaloid yang bersifat perangsang (stimulant), antara lain: nikotin, nikotin, anabasin, myosmine. Kebiasaan merokok yang bersifat adiktif dapat menyebabkan terbentuknya sifat egois dari para perokok, hal ini dapat terlihat dari kebiasaan merokok di depan umum dan ditempat-tempat terbuka (fasilitas umum) (Iriyanti & Mandagi, 2022).

Perokok pasif atau secondhand smoker merupakan orang yang tidak merokok tetapi secara tidak langsung menghirup asap rokok. Asap rokok berbahaya bagi kesehatan perokok aktif maupun perokok pasif. Kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya perokok pasif tentang dampak asap rokok dalam upaya pencegahannya adalah salah satu penyebab terjadinya kasus yang tinggi pada perokok pasif. Upaya pencegahan adalah tindakan menahan agar sesuatu tidak terjadi (Ambarwati et al., 2024).

Adanya kandungan senyawa kimia yang lebih tinggi dalam asap sampingan membuat mereka yang sekalipun tidak merokok namun secara tidak sengaja menghirup asap tersebut atau perokok pasif akan menerima akibat buruk dari kegiatan merokok orang di sekitarnya. Seorang perokok pasif yang berada dalam ruangan yang penuh asap rokok selama satu jam saja akan menghisap nitrosamin sama banyaknya dengan merokok 35 batang rokok dan akan menghisap benzopiren sama banyaknya dengan merokok 4 batang rokok (Nadia, 2016).

Banyak anak usia sekolah dengan santainya mereka merokok di luar sekolah dengan masih memakai seragam sekolah. Mereka tidak memperdulikan akibat dari rokok walaupun sudah banyak iklan-iklan yang menyampaikan bahwa merokok itu dilarang. Untuk itu sebaiknya kampanye anti rokok dilaksanakan sejak dini di sekolah-sekolah. Kegiatan razia mengenai anti rokok di sekolah-sekolah harus digalakkan. Hal ini dikarenakan bahwa remaja merupakan tulang punggung bangsa yang bisa memelopori gerakan hidup sehat dengan anti rokok. Manusia memiliki banyak sekali kebiasaan. Akan tetapi salah satu kebiasaan yang paling sulit dihilangkan adalah kebiasaan merokok dan kebiasaan tersebut jarang sekali diakui orang sebagai suatu kebiasaan buruk. Apalagi orang yang merokok untuk mengalihkan diri dari stress dan tekanan emosi, lebih sulit melepaskan diri dari kebiasaan ini dibandingkan perokok yang

tidak memiliki latar belakang depresi (Prihatiningsih et al., 2020).

Desa Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga, Aceh Besar, merupakan salah satu daerah yang masih memiliki tingkat perokok yang cukup tinggi. Tidak hanya orang dewasa, tetapi juga remaja yang mulai mencoba merokok sejak usia sekolah. Kurangnya edukasi mengenai bahaya merokok serta ketersediaan rokok yang mudah didapat membuat masyarakat kurang menyadari dampak buruk yang ditimbulkan. Oleh karena itu, diperlukan upaya penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok, baik bagi perokok aktif maupun pasif, serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Bahaya Rokok terhadap Kesehatan**

Menurut Iriyanti & Mandagi (2022), rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar yang dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, serta kanker paru-paru. Kebiasaan merokok yang terus menerus meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian dini.

### **2. Dampak Perokok Pasif terhadap Kesehatan**

Nadia (2016) menjelaskan bahwa perokok pasif memiliki risiko kesehatan yang hampir sama dengan perokok aktif karena mereka menghirup asap yang mengandung zat beracun. Paparan asap rokok selama satu jam dalam

ruangan tertutup setara dengan mengisap beberapa batang rokok, yang meningkatkan risiko penyakit paru-paru dan kardiovaskular.

### **3. Prevalensi Perokok di Indonesia**

Ambarwati et al. (2024) mengungkapkan bahwa angka perokok di Indonesia terus meningkat, terutama di kalangan remaja. Penyebab utama tingginya angka perokok adalah kurangnya edukasi mengenai bahaya merokok serta faktor lingkungan yang mendukung kebiasaan tersebut.

### **4. Ketergantungan Nikotin pada Perokok**

Prihatiningsih et al. (2020) menyatakan bahwa nikotin dalam rokok bersifat adiktif dan membuat perokok sulit berhenti. Banyak perokok yang menggunakan rokok sebagai cara mengatasi stres, namun hal ini justru meningkatkan ketergantungan mereka terhadap nikotin.

### **5. Dampak Sosial dan Ekonomi dari Kebiasaan Merokok**

WHO (2021) melaporkan bahwa selain dampak kesehatan, kebiasaan merokok juga menyebabkan kerugian ekonomi yang besar. Pengeluaran untuk membeli rokok mengurangi alokasi dana untuk kebutuhan lain seperti pendidikan dan kesehatan, serta meningkatkan beban ekonomi negara dalam penanganan penyakit akibat rokok.

### **6. Kebijakan Larangan Merokok di Tempat Umum**

Kementerian Kesehatan RI (2022) mengeluarkan kebijakan kawasan tanpa rokok di berbagai tempat umum untuk melindungi

masyarakat dari paparan asap rokok. Namun, implementasi kebijakan ini masih menemui banyak kendala akibat kurangnya kesadaran masyarakat serta lemahnya penegakan hukum.

### **7. Efektivitas Penyuluhan dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok**

Astuty & Angke Jaya (2022) meneliti dampak penyuluhan terhadap perokok aktif dan menemukan bahwa program edukasi yang efektif dapat meningkatkan motivasi perokok untuk berhenti serta mengurangi konsumsi rokok mereka secara bertahap.

### **8. Kampanye Anti Rokok di Sekolah**

Hanifah et al. (2021) mengungkapkan bahwa kampanye anti rokok di sekolah dapat menurunkan jumlah perokok remaja. Edukasi sejak dini mengenai bahaya rokok dapat mencegah remaja untuk mencoba merokok dan membentuk pola hidup sehat di masa depan.

### **9. Pengaruh Iklan dan Promosi Rokok terhadap Remaja**

Wulandari et al. (2022) menemukan bahwa iklan dan promosi rokok memiliki pengaruh besar terhadap meningkatnya jumlah perokok muda. Iklan yang menampilkan rokok sebagai simbol gaya hidup modern dan keberanian dapat menarik perhatian remaja untuk mulai merokok.

### **10. Strategi Berhenti Merokok yang Efektif**

Bray et al. (2018) menyatakan bahwa metode berhenti merokok yang paling efektif melibatkan kombinasi edukasi, dukungan sosial, serta terapi pengganti nikotin. Penyuluhan yang dikombinasikan dengan program penghentian

merokok terbukti lebih sukses dalam membantu individu berhenti merokok secara permanen.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

### **1. Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

- Survei tempat pelaksanaan kegiatan
- Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
- Persiapan materi penyuluhan.

### **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Ateuk Lamphang, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa bahaya rokok, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

### **3. Pembuatan Laporan Pengabdian**

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

### **4. Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama

kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menerapkan perilaku menghindari rokok.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan Mengenai Bahaya Merokok di Masyarakat Ateuk Lamphang Kecamatan Simpang Tiga” yang diikuti 20 staf Puskesmas Simpang Tiga dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

- 1) Pelaksanaan Pengabdian
- 2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

- 3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Penyuluhan Mengenai Bahaya Merokok di Masyarakat Ateuk Lamphang Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

- 4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

- 5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Ateuk Lamphang lebih meningkat pengetahuannya mengenai Bahaya Merokok di Masyarakat Ateuk Lamphang Kec. Simpang Tiga.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang laboratorium dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap Bahaya Merokok di Masyarakat Ateuk Lamphang Kecamatan Simpang Tiga. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dan untuk Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Bahaya Merokok di Masyarakat Ateuk Lamphang Kecamatan Simpang Tiga.

### **Saran**

1. Perlu dilakukan penyuluhan berkelanjutan tentang bahaya merokok agar masyarakat lebih memahami dampak negatifnya terhadap kesehatan dan lingkungan.
2. Sekolah dan komunitas perlu aktif mengedukasi remaja tentang bahaya merokok untuk mencegah mereka memulai kebiasaan tersebut sejak dini.
3. Perlu dilakukan pemantauan terhadap efektivitas penyuluhan serta

pengembangan strategi yang lebih interaktif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

Analisis Kebijakan Larangan Merokok di Tempat Umum. *Jurnal Agrotechnology Innovation*, 4(2), 16-22.

#### DAFTAR PUSTAKA

Iriyanti, I., & Mandagi, M. J. (2022). Dampak Rokok terhadap Kesehatan dan Lingkungan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45-52.

Bray, F., Ferlay, J., & Soerjomataram, I. (2018). Statistik Global Kanker Akibat Merokok. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 68(6), 394-424.

Ambarwati, D., Prasetyo, H., & Lestari, R. (2024). Pencegahan Bahaya Merokok di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 12-19.

Nadia, R. (2016). Pengaruh Perokok Pasif terhadap Kesehatan Anak. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 3(2), 75-82.

Prihatiningsih, D., & Suharto, B. (2020). Kampanye Anti Rokok pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(3), 99-107.

WHO. (2021). *Global Report on Tobacco Control*. Geneva: World Health Organization.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pengendalian Konsumsi Rokok di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Astuty, E., & Angkejaya, O. W. (2022). Pelatihan Pencegahan Dampak Rokok bagi Kader Kesehatan. *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(5), 284-290.

Hanifah, N., Heriyanto, Y., & Fatikhah, N. (2021). Pemahaman Mahasiswa tentang Dampak Merokok terhadap Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 362-368.

Wulandari, S., Nisa, Y. S., & Indarti, S. (2022).