

**PROMOSI KESEHATAN TENTANG BAHAYA MEROKOK DI POSYANDU  
REMAJA PADUKUHAN KEMBANGGEDE KELURAHAN GUWOSARI  
PAJANGAN BANTUL**

**HEALTH PROMOTION ABOUT THE DANGER OF SMOKING AT POSYANDU  
TEENAGERS PADUKUHAN KEMBANGGEDE GUWOSARI PAJANGAN BANTUL**

**FIKA PRATIWI**

*Akademi Kebidanan Mulia Madani Yogyakarta*

*fikapratiwi@mmy.ac.id*

**ABSTRAK :**

Merokok adalah menghisap bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh (Prasetya Lukyta., 2016). Perilaku merokok banyak dilakukan pada masa remaja. Pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 16 –19 tahun yang merokok 20,5 %. Usia merokok pada remaja di Indonesia sekarang adalah usia mulai merokok semakin muda (dini). Perokok pemula usia 10 –14 tahun meningkat lebih dari 100 % dalam kurun waktu kurang dari 20 tahun (Riskesdas, 2018). Menurut Setiyanto, R, (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah tekanan teman sebaya, berteman dengan perokok usia muda, status sosial ekonomi rendah, mempunyai orang tua yang merokok, saudara kandung, lingkungan sekolah (guru) yang merokok dan tidak percaya bahwa merokok mengganggu kesehatan.

**ABSTRACT :**

Smoking is smoking substances that are harmful to the body (Prasetya Lukyta., 2016). Smoking behavior is often carried out during adolescence. In 2018, it showed that the prevalence of teenagers aged 16 – 19 years who smoked was 20.5%. The smoking age among teenagers in Indonesia now is that the age at which they start smoking is getting younger (earlier). New smokers aged 10 – 14 years have increased by more than 100% in less than 20 years (Riskesdas, 2018). According to Setiyanto, R, (2013), factors that influence smoking habits are peer pressure, being friends with young smokers, low socio-economic status, having parents who smoke, siblings, a school environment (teachers) who smoke and those who do not. believe that smoking is detrimental to health. Smoking has many dangerous negative effects on human health, and the smoking habit is not only detrimental to the smoker himself, but also threatens the community around him.

## PENDAHULUAN

Merokok adalah menghisap bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh (Prasetya Lukyta., 2016)<sup>1</sup>. Perilaku merokok banyak dilakukan pada masa remaja. Pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 16 –19 tahun yang merokok 20,5 %. Usia merokok pada remaja di Indonesia sekarang adalah usia mulai merokok semakin muda (dini). Perokok pemula usia 10 –14 tahun meningkat lebih dari 100 % dalam kurun waktu kurang dari 20 tahun (Riskesdas, 2018)<sup>2</sup>. Menurut Setiyanto, R, (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah tekanan teman sebaya, berteman dengan perokok usia muda, status sosial ekonomi rendah, mempunyai orang tua yang merokok, saudara kandung, lingkungan sekolah (guru) yang merokok dan tidak percaya bahwa merokok mengganggu kesehatan. Merokok mempunyai banyak efek negatif yang berbahaya kepada kesehatan manusia, dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga mengancam masyarakat di sekitarnya. Kandungan rokok menyebabkan kerusakan dan berbagai macam penyakit di mulut seperti periodonitis (infeksi pada gusi), penyakit

kerongkongan seperti faringitis (infeksi faring) dan laringitis (infeksi laring atau pita suara), penyakit di bronkus seperti bronkitis (infeksi bronkus), dan penyakit pada paru – paru seperti kanker paru, penyakit paru obstruktif (Aula & Lisa, E., 2015)<sup>3</sup>. Menurut World Health Organization (WHO, 2016)<sup>4</sup>, tembakau membunuh lebih dari 5 juta orang per tahun dan diproyeksikan akan membunuh 10 juta orang sampai tahun 2021, dari jumlah itu 70% korban berasal dari negara berkembang yang didominasi oleh kaum laki-laki sebesar 700 juta terutama di Asia. Banyak cara atau metode yang dapat dijadikan referensi untuk berhenti merokok. Keinginan berhenti merokok tanpa diikuti dengan perubahan perilaku maka kebiasaan merokok tersebut tidak akan berhenti. Namun tidak semua orang mengetahui cara berhenti merokok secara tepat. Pemilihan metode berhenti merokok yang tidak tepat hanya akan sia-sia, baik yang hanya mengandalkan perubahan perilaku maupun dengan bantuan dari luar. Informasi mengenai cara-cara berhenti merokok sangat penting untuk diketahui bagi yang ingin berhenti merokok. Namun tidak semua cara yang sudah dilakukan dapat berhasil. Oleh karena itu perlunya

mengetahui seberapa jauh upaya berhenti merokok pada individu dalam menghentikan kebiasaan merokoknya. Pemilihan metode yang tepat akan menentukan tingkat keberhasilan berhenti merokok (Aula & Lisa, E., 2015)<sup>5</sup>.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara langsung melalui kegiatan posyandu remaja di posyandu remaja padukuhan kembanggede Kalurahan Guwosari Pajangan Bantul

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Bahaya yang ditimbulkan akibat merokok

a. Rambut rontok

Rokok memperl lemah system kekebalan sehingga tubuh lebih rentan terhadap penyakit yang menyebabkan rambut rontok, sariawan mulut ,dll.

b. Katarak

Merokok dipercaya dapat memperburuk kondisis mata yaitu memutihnya lensa mata yang menghalangi masuknya cahaya dan menyebabkan kebutaan, 40 % lebih terjadi pada perokok. Rokok dapat

menyebabkan katarak dengan 2 cara, yaitu cara mengiritasi mata dan dengan terlepasnya zat-zat kimia dalam paru yang oleh aliran darah dibawa sampai ke mata. Merokok dapat juga dihubungkan dengan degenerasi muscular yang berhubungan dengan usia tua yaitu penyakit mata yang tak tersembuhkan yang disebabkan oleh memburuknya bagian pusat retina yang disebut Mucula. Mucula ini berfungsi untuk memfokuskan pusat penglihatan di dalam mata dan mengontrol kemampuan membaca, mengendarai mobil, mengenal wajah dan warna dan melihat objek secara detail.

a. Kulit Keriput

Merokok dapat menyebabkan penuaan dini pada kulit karena rusaknya protein yang berguna untuk menjaga elastisitas kulit, terkikisnya vitamin A, terhambatnya aliran darah. Kulit perokok menjadi kering dan keriput terutama disekitar bibir dan mata.

b. Hilangnya pendengaran

Karena tembakau dapat menyebabkan timbulnya endapan pada dinding pembuluh darah sehingga menghambat laju aliran

darah ke dalam telinga bagian dalam . perokok dapat kehilangan pendengaran lebih awal dari pada orang yang tidak merokok atau lebih mudah kehilangan pendengaran karena infeksi telinga atau suara yang keras. Resiko untuk terkena infeksi telinga bagian tengah yang dapat mengarah kepada komplikasi yang lebih jauh disebut Meningitis dan Paralysis wajah bagi perokok 3 kali lebih besar dari pada orang yang tidak merokok.

#### c. Kanker Kulit

Merokok tidak menyebabkan melanoma ( sejenis kanker kulit yang kadang-kadang menyebabkan kematian) tetapi merokok mengakibatkan meningkatnya kemungkinan kematian akibat penyakit tersebut. Ditengarai bahwa perokok berisiko menderita Cutaneous Squamous Cell Cancer sejenis kanker yang meninggalkan bercak merah pada kulit 2 kali lebih besar dibandingkan dengan non perokok

#### d. Caries

Rokok mempengaruhi keseimbangan kimiawi dalam mulut membentuk plak yang berlebihan, membuat gigi menjadi kuning dan terjadinya caries,

perokok berisiko kehilangan gigi mereka 1,5 kali lipat.

#### e. Emfisema

Selain kanker paru, merokok dapat menyebabkan emfisema yaitu pelebaran dan rusaknya kantong udara pada paru-paru yang menurunkan kapasitas paru untuk menghisap oksigen dan melepaskan CO<sub>2</sub>. Pada kasus yang parah digunakan Tracheotomy untuk membantu pernafasan pasien. Ibarat suatu asytrn untuk lubang ventilasi pada tenggorokan sebagai jalan masuk udara ke dalam paru-paru. Pada kasus Bronkhitis kronis terjadi penumpukan mucus sehingga mengakibatkan batuk yang terasa nyeri dan kesulitan bernafas.

#### f. Kerusakan paru

Selain kanker paru dan jantung merokok dapat pula menyebabkan batuk. Dikarenakan rusaknya kantung udara pada paru yang menurunkan kapasitas paru dan oksigen untuk melepas O<sub>2</sub>. bila keadaan ini berlanjut akan terjadi penumpukan lender sehingga mengakibatkan batuk yang terasa nyeri dan kesulitan bernafas.

#### g. Penyakit jantung

Satu diantara tiga kematian di dunia diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Pemakaian tembakau adalah salah satu factor resiko terbesar untuk penyakit ini. Di Negara yang sedang berkembang penyakit membunuh lebih dari satu juta orang setiap tahun. Penyakit kardiovaskuler yang menyangkut pemakaian tembakau di Negara-negara maju membunuh lebih dari 600.000 orang setiap tahun. Rokok menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat, menaikkan tekanan darah dan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi dan penyumbatan arteri yang akhirnya menyebabkan serangan jantung dan stroke.

#### *h. Osteoporosis*

Karbon monoksida (CO) yaitu zat kimia beracun yang banyak terdapat pada gas buangan mobil, dan asap rokok lebih mudah terikat pada darah dari pada oksigen sehingga kemampuan darah untuk mengangkat oksigen turun 15% pada perokok. Akibatnya tulang pada perokok kehilangan densitasnya menjadi lebih mudah patah atau retak dan penyembuhannya 80% lebih lama. Perokok juga menjadi lebih rentan

terhadap masalah tulang punggung. Perokok juga menjadi lebih rentan terhadap masalah tulang punggung. Sebuah studi menunjukkan bahwa buruh pabrik yang merokok 5 kali lebih banyak mengalami nyeri punggung setelah terjadi trauma.

#### *i. Tukak lambung*

Konsumsi tembakau menurunkan resistensi terhadap bakteri yang menyebabkan tukak lambung juga meminimalisasi kemampuan lambung untuk menetralkan asam lambung setelah makan sehingga sisa asam akan mengerogoti dinding lambung. Tukak lambung yang diderita para perokok lebih sulit dirawat dan disembuhkan.

#### *j. Diskolori jari-jari*

Tar yang terdapat pada asap rokok terakumulasi pada jari-jari dan kuku yang meninggalkan warna coklat kekuningan. (Widoyono. 2019)<sup>6</sup>

#### *k. Kanker uterus*

Selain meningkatkan resiko kanker serviks dan uterus rokok menyebabkan timbulnya masalah kesuburan pada wanita dan berbagai komplikasi selama masa kehamilan dan kelahiran bayi. Merokok selama masa kehamilan

meningkatkan resiko kelahiran bayi dengan BBLR dan masalah kesehatan sesudahnya. Kegagalan hamil atau abortus terjadi 2-3 kali lebih besar pada wanita perokok. Angka yang sama berlaku juga untuk kelahiran atau kematian karena kekurangan oksigen pada janin dan plasenta yang menjadi abnormal karena tercemar oleh Karbon Monoksida dan Nikotin dalam asap rokok. Sindrom kematian bayi mendadak (Sudden Infant Death) juga dihubungkan dengan pemakaian tembakau. Tambahan pula, rokok dapat menurunkan kadar estrogen yang menyebabkan terjadinya menopause dini.

#### I. Kerusakan sperma

Rokok dapat menyebabkan deformasi pada sperma dan kerusakan pada DNANYA sehingga mengakibatkan aborsi. Beberapa studi menemukan bahwa pria yang merokok meningkatkan resiko menjadi ayah dari anak yang berbakat kanker. Rokok juga memperkecil jumlah sperma dan infertilitas banyak terjadi pada perokok.

#### m. Penyakit buerger

Terjadinya inflamasi pada arteri, vena, dan saraf terutama di kaki, yang mengakibatkan terhambatnya aliran darah. Dan jika dibiarkan tanpa perawatan akan mengarah ke gangrene (matinya jaringan tubuh) sehingga pasien perlu diamputasi.

#### 2. Cara mengurangi konsumsi rokok

- a. Mengurangi jumlah rokok perharinya
- b. Melakukan hobi yang menyenangkan setiap kali teringat atau merokok
- c. Meminta keluarga atau teman yang tidak merokok untuk mengingatkan agar tidak merokok setiap kali kita akan mulai merokok
- d. Setiap ada perasaan ingin merokok agar ditunggu 10 menit, tarik nafas dalam-dalam atau genggam kepalan tangan erat-erat dan coba untuk santai, dorongan merokok akan hilang.

## PEMBAHASAN

Evaluasi ini merupakan bagian terpenting dalam kegiatan pertanggungjawaban ini, karena dengan adanya evaluasi dapat diketahui sejauh mana tingkat keberhasilan suatu kegiatan.

Kurangnya persiapan dari panitia pada saat sebelum maupun ketika kegiatan berlangsung. Kurangnya koordinasi terhadap job description masing-masing divisi.( Rochmawati. 2020)<sup>7</sup>

Menyampaikan konsep kegiatan yang terlalu mendadak kepada seluruh panitia.

Pengonsepan acara lebih jelas lagi.Pengkoordinasian panitia kegiatan lebih jelas lagi.Kematangan dalam mempersiapkan kegiatan dalam acara. Lebih mengetahui job deslcription masing-masing divisi.( Yayasan Rama Sesana (YRS). 2019)<sup>8</sup>

Lebih mempertimbangkan waktu dalam pembuatan konsep, jangan terlalu mendadak. Dari hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat di dapatkan hasil bahwa para remaja telah faham dan jelas tentang bahaya merokok. KIE yang diberikan ke para remaja laki- laki tentang bahaya merokok akan menjadi priorotas masalah utama yang ada di padukuhan kembanggede

## KESIMPULAN

Metode pemberian penyuluhan Kesehatan tentang bahaya merokok pada remaja sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan para remaja dan

untuk bisa menerapkan pola hidup sehat . Kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan di daerah atau kota lainnya dengan pemilihan media dan metode yang menyesuaikan sasaran promosi Kesehatan(American Cancer Society. 2016)<sup>9</sup>

## DAFTAR PUSTAKA

1. Widoyono. 2019. Penyakit Tropis: Epidomologi, penularan, pencegahan, dan pemberantasannya.. Jakarta: Erlangga Medical Series
2. Muhajir. 2017. Pendidkan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Erlangga
3. Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2019. Mikrobiolog Kedokteran. Jakarta Barat: Binarupa Aksara
4. Djuanda, adhi. 2020. Ilmu Kesehatan bahaya merokok. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
5. Departemen Kesehatan. 2022. Pelaksanaan Standar Tarif Pelayanan Kesehatan pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama dan Fasilitas Kesehatan Tingkat Lanjutan dalam Penyelenggaraan

Program Jaminan Kesehatan.

Jakarta: Depkes.

6. Iqbal, Nouval. 2013.pencegahan perokok pasif . [online]. Tersedia: <http://www.scribd.com/doc/132240488/>.
  
7. Rochmawati. 2020. NIKOTIN di dalam rokok. [online]. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki>.
  
8. Yayasan Rama Sesana (YRS). 2019.pedulil Kesehatan bagi perokok. [online]. Tersedia: <http://www.yrsbali.org/>.
  
9. American Cancer Society. 2016: Prevention and Early Detection.