
SOSIALISASI BAHAYA MEROKOK DAN PENCEGAHAN PENYAKIT AKIBAT ROKOK BAGI KESEHATAN PADA SISWA SMP NEGERI 29 SEMARANG

A H Mukaromah^{1*}, F Nuroini², A L Permatasari³, A P Mauliydina⁴, E A Shofie⁵, FD Maldiny⁶,
G Vineila W⁷, M Kusumawati⁸, N Ariskasari⁹, M V Setyasih¹⁰, S Yinnisa¹¹, V Istiyani¹²

¹Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Semarang

²⁻¹²Fakultas ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

*Email: anahidamuka@gmail.com

Abstract: *This Community Service aims to socialize the Dangers of Smoking and Prevention of Diseases Caused by Smoking for Health to Students of SMP Negeri 29 Semarang. Cigarettes. The methods used are lectures, and posters. The activity was carried out on October 7-10, 2024, to 260 students of class IX of SMP N 29 Semarang. The results of this PKM before the socialization, students' knowledge about cigarettes is dangerous has a value of more than 5 as much as 80.7%. 50% of students know the definition of addictive substances and 50% of students know the definition of addictive substances, but the types of addictive substances contained in cigarettes, most students do not know. The negative impact of cigarettes on health for both active and passive smokers, students already understand. After the socialization, students of SMP N 29 Semarang already understand and know the content of cigarettes and addictive substances in cigarettes. 100% of students already know the content and addictive substances in cigarettes, and 92.3% of students are uncomfortable when someone smokes around them. In conclusion, students' knowledge of the dangers of smoking and prevention of diseases caused by cigarettes for health after socialization has increased*

Keyword: *Cigarettes; Nicotine; Dangers of cigarettes; Carbon monoxide; Students of SMPN 29 Semarang*

Abstrak: Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan Bahaya Merokok Dan Pencegahan Penyakit Akibat Rokok Bagi Kesehatan Pada Siswa SMP Negeri 29 Semarang. Rokok. Metode yang digunakan ceramah, dan poster. Kegiatan telah dilakukan pada tanggal 7-10 Oktober 2024, terhadap 260 siswa kelas IX SMP N 29 Semarang. Hasil PKM ini sebelum sosialisasi, pengetahuan siswa tentang rokok itu berbahaya memiliki nilai lebih dari 5 sebanyak 80,7%. 50% siswa mengetahui pengertian zat adiktif dan 50% siswa mengetahui pengertian zat adiktif, namun jenis zat adiktif yang terdapat dalam rokok sebagian besar siswa belum mengetahuinya. Dampak buruk rokok untuk kesehatan baik untuk perokok aktif maupun pasif siswa sudah memahami. Setelah diadakannya sosialisasi, siswa SMP N 29 Semarang sudah memahami dan mengetahui kandungan rokok dan zat adiktif dalam rokok. 100% siswa sudah mengetahui kandungan dan zat adiktif dalam rokok, dan 92,3% siswa tidak nyaman ketika terdapat seseorang merokok disekitar siwa. Kesimpulannya pengetahuan siswa terhadap bahaya merokok dan pencegahan penyakit akibat rokok bagi kesehatan setelah sosialisasi terjadi peningkatan.

Kata Kunci: Rokok; Nikotin; Bahaya rokok; Karbon monooksida; Siswa SMPN 29 Semarang

PENDAHULUAN

Rokok merupakan zat adiktif yang menyebabkan ketergantungan, berbentuk gulungan tembakau dibungkus dengan kertas sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap setelah dibakar ujungnya (Hermawan, F. W., 2021). Asap rokok terdiri dari gas karbon monoksida (CO) dengan afinitas kuat terhadap hemoglobin, karbondioksida, hidrogen sianida, ammoniak, oksida dari nitrogen dan senyawa hidrokarbon. Partikel rokok terdiri dari tar, nikotin, benzopiren, fenol, cadmium, indol, karbazol, dan kresol (Mirnawati dkk., 2018; Andini, W. C. 2020). Bahaya merokok bagi kesehatan antara lain menyebabkan serangan jantung, aneurisma otak, kanker nasofaring, kanker paru-paru, bronkitis, mengganggu sistem reproduksi dan kesuburan, gangguan psikologis, seperti cemas, susah tidur, dan depresi. Asap rokok berbahaya bagi perokok (perokok aktif) dan orang yang berada di lingkungan asap rokok (perokok pasif) (Kementrian Kesehatan RI., 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, yang dilakukan Kemenkes, jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta orang, dengan 7,4% di antaranya perokok berusia 10-18 tahun. Pada tahun 2025, WHO memperkirakan prevalensi perokok di Indonesia akan mencapai 38,7% (Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia Report, 2021; Prabawati, N. 2016). Kandungan utama rokok adalah nikotin, CO, tar, dan benzena. Nikotin bersifat stimulan yang dapat memperbaiki suasana hati dan meningkatkan konsentrasi, peningkatan detak jantung, berkurangnya nafsu makan, sesak napas, mual, serta kram perut. Gas CO dapat menghalangi suplai oksigen ke seluruh bagian tubuh, memaksa jantung bekerja lebih keras, dan mengganggu kerja paru-paru. Tar dapat mempersempit saluran udara di paru-paru (bronkiolus), merusak rambut halus yang berfungsi mengeluarkan virus, kuman, debu, dan benda asing. Benzena dapat meningkatkan risiko terjadinya leukemia (Isra dan Umar, 2018; Mirnawati dkk., 2018).

SMP Negeri 29 Semarang adalah institusi pendidikan menengah pertama yang berlokasi di Jl. Kedungmundu, Tembalang Semarang, terakreditasi A (2017), jumlah guru 44 orang dengan pendidikan S1-S3. SMP N 29 merupakan salah satu SMP Negeri Favorit di Kota Semarang karena memiliki prestasi dalam berbagai bidang, dengan jumlah kelas IX terdapat 8 kelas, rata-rata setiap kelas \pm 35 murid dan berusia 14-15 tahun. Hasil

wawancara dengan guru Bimbingan Konseling terkait kondisi mitra yaitu kurangnya pengetahuan tentang bahaya rokok bagi kesehatan, dan pola hidup bersih sehat. Dengan mengetahui kondisi mitra sasaran tersebut, maka penting dilakukan penyuluhan bahaya merokok dan pencegahannya.

Setiap rokok yang dihisap bisa meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit, seperti masalah kesuburan, penyakit jantung, stroke, dan infeksi paru-paru, dan kanker paru-paru. Satu batang rokok yang dibakar akan mengeluarkan 4000 bahan kimia. Komponen rokok terdiri dari komponen gas (92%) dan komponen padat (partikel) (8%) (Kanda S, A.S., dan Yonathan, S., 2024; Aisy, 2021). Rokok merupakan salah satu olahan tembakau kering dengan atau tanpa bahan tambahan yang digulung menggunakan kertas. Rokok kretek adalah rokok dengan atau tanpa filter menggunakan bahan utama tembakau rajangan. Kandungan pada rokok kretek adalah tembakau dan cengkeh. Kandungan nikotin dan tar pada rokok kretek lebih tinggi dibandingkan dengan rokok putih (Asngad, M, 2016; Andini, 2020]. Kandungan nikotin yang tinggi pada rokok bisa meningkatkan kadar glukosa darah. Nikotin dalam rokok telah terbukti mengakibatkan resistensi reseptor insulin dan dapat menurunkan sekresi insulin pada pankreas sel β (Halim, C. 2018; Aisy, 2021). Jika terjadi resistensi reseptor insulin dan penyerapan glukosa di jaringan terganggu, maka glukosa dalam darah akan meningkat dan menyebabkan kadar glukosa dalam darah ikut meningkat (Nurisani dkk., 2023).

Tujuan pelaksanaan kegiatan PKM ini mengimplementasikan IKU 2 yaitu mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus. Mahasiswa tidak hanya belajar di kelas, tapi juga aktif melalui kegiatan pembelajaran di masyarakat seperti program kemitraan masyarakat yang variatif, sehingga keterampilan mahasiswa akan berkembang dan mendukung untuk masuk dalam dunia kerja. PKM ini juga mengimplementasikan IKU 5 yaitu pemanfaatan hasil kerja dosen secara langsung di kalangan masyarakat. Hasil kerja seperti riset tentang “Hubungan jumlah Batang Rokok Yang Dikonsumsi Terhadap Kadar Glukosa Darah Pria Perokok Usia 18-24 Tahun” (Astuti, D., Nuroini, F., Mukaromah, A.H., 2021) dan “Adsorption of Carbon Monoxide (CO) on ZSM-5 Membrane in Smoking Area “ (Azizah, I.H. Mindhumalid, T., Mukaromah, A.H. 2017) dapat dimanfaatkan untuk masyarakat luas.

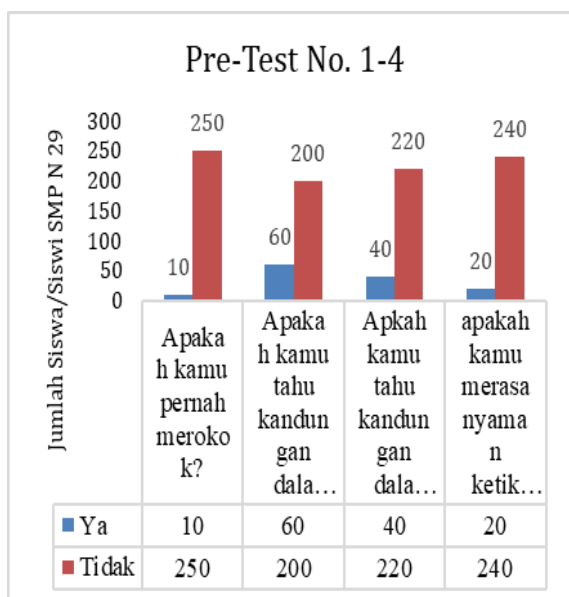
METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan ceramah, dan melalui poster. Kegiatan ini telah dilakukan pada hari Senin, Selasa, Kamis 7, 8, dan 10 Oktober 2024 di kelas IX SMP N 29 Semarang, dengan waktu sesuai jam KBM mata pelajaran Bimbingan Konseling.

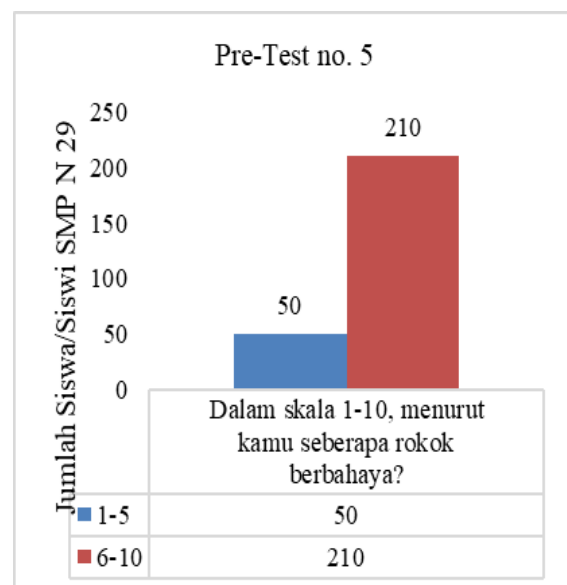
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pre-test Sebelum Sosialisasi

Sebelum sosialisasi tentang bahaya rokok bagi kesehatan, dilakukan pre-test. Hasil pre-test nomor 1-4 disajikan pada Gambar 1 dan Hasil pre-test nomor 5 disajikan pada Gambar 2.

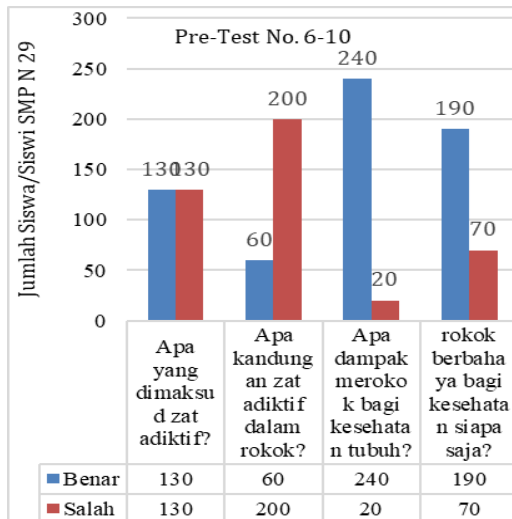


Gambar 1. Grafik hasil pre-test no. 1-4



Gambar 2 Grafik hasil pre-test no.5

Gambar 1 menunjukkan data bahwa 3,85% siswa SMPN 29 Semarang pernah merokok, 76,92% siswa tidak mengetahui kandungan dalam rokok. Sebanyak 84,6% siswa tidak mengetahui dan memahami zat adiktif dalam rokok, 92,3% siswa tidak merasa nyaman ketika ada seseorang yang merokok disekitarnya. bagian ini berisi presentasi data hasil penelitian dan analisisnya. Hasil penelitian dapat disajikan dalam bentuk tabel, grafik, atau narasi. Sebanyak 80,7% siswa menyampaikan bahwa rokok memiliki nilai lebih dari 5 untuk tingkat bahayanya dengan persentase, 19,3% siswa menganggap bahwa rokok berbahaya.



Gambar 3. Grafik hasil pre-test no. 6-9

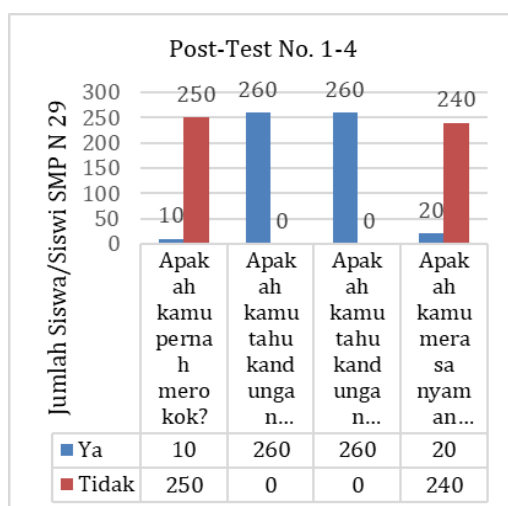


Gambar 4. Materi sosialisasi

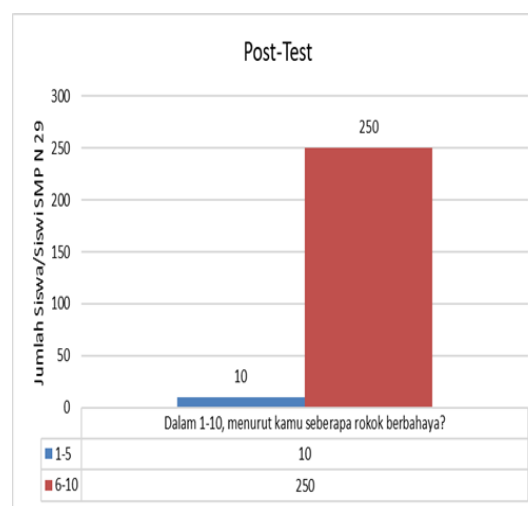
Gambar 3 didapatkan data 50% siswa mengetahui pengertian zat adiktif dan 50% siswa mengetahui pengertian zat adiktif. Jenis zat adiktif yang terdapat dalam rokok sebagian besar siswa belum mengetahuinya, sedangkan dampak buruk rokok terhadap kesehatan baik perokok aktif maupun pasif, siswa sudah memahami. Setelah dilakukan pretest, maka materi sosialisasi disampaikan melalui poster disajikan pada Gambar 4.

Hasil Sesudah Sosialisasi

Hasil sesudah sosialisasi post test disajikan pada Gambar 5, 6, dan 7.



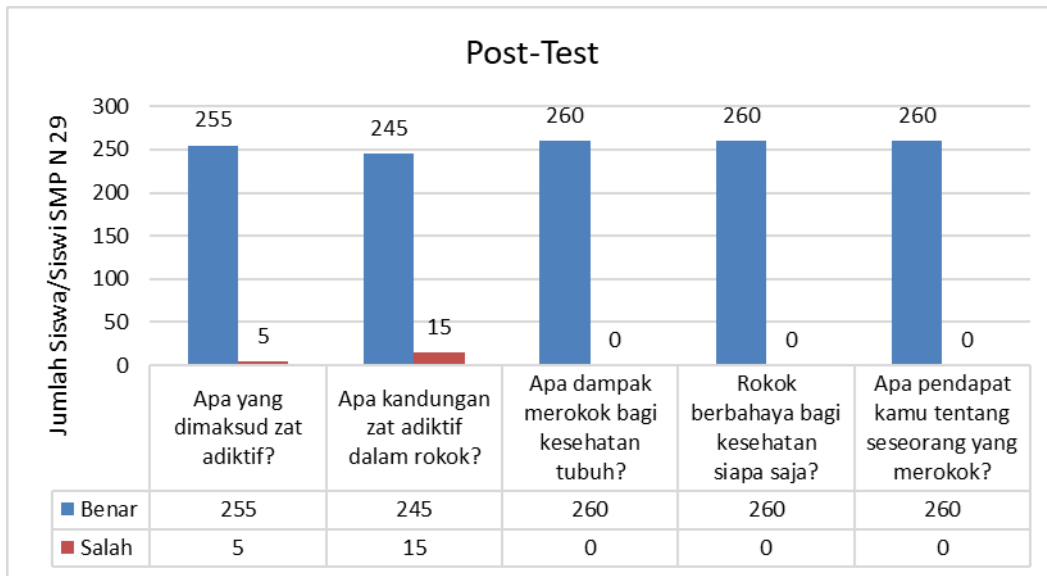
Gambar 5. Grafik hasil post-test no. 1-4



Gambar 6. Grafik hasil post-test nomor 5

Gambar 5 dapat dilihat bahwa setelah diadakannya sosialisasi bahaya merokok bagi kesehatan melalui ceramah dan poster, siswa SMP Negeri 29 Semarang sudah memahami dan mengetahui kandungan rokok dan zat adiktif dalam rokok (100%) dan

92,3% siswa tidak nyaman ketika terdapat seseorang merokok disekitarnya. Gambar 6 bahwa setelah diadakannya sosialisasi atau pemaparan materi siswa/siswi SMP N 29 Semarang dari skala 1-10 sebagian besar siswa/siswi menyampaikan bahwa rokok memiliki nilai lebih dari 5 untuk tingkat bahayanya dengan persentase 96,1%.



Gambar 7. Grafik Hasil Post-Test Nomor 6-10

Setelah pemaparan materi mengenai bahaya rokok dan kandungan dalam rokok siswa/siswi SMPN 29 Semarang mulai paham dan mengerti khususnya zat adiktif dalam rokok serta kandungan didalamnya. Dengan persentase 100% siswa/siswi juga sudah memahami bahwa efek dari bahaya rokok tidak hanya berdampak pada perokok aktif namun juga perokok pasif (Gambar 7). Foto kegiatan disajikan pada Gambar 8.



Gambar 8. Foto Kegiatan

Pada hasil pretest masih ada sebagian kecil siswa yang belum mengetahui kandungan zat aktif dalam rokok dan asap rokok, namun setelah dilakukannya sosialisasi siswa sudah mengetahui kandungan dalam rokok dan asap rokok. Hampir sebagian

siswa memahami akibat bahaya asap rokok dengan beberapa alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok. Perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu, artinya, perilaku merokok selain disebabkan faktor dalam diri juga disebabkan faktor lingkungan. Remaja mulai merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika remaja sedang mencari jati dirinya (Kusumawati, 2018). Menurut Nurisani (2023) kebiasaan merokok telah terbukti sebagai penyebab terhadap kurang lebih 25 jenis penyakit yang menyerang berbagai organ tubuh manusia. Penyakit-penyakit tersebut antara lain adalah kanker mulut, esophagus, faring, laring, paru, pankreas, dan kandung kemih, penyakit paru obstruktif kronis, dan penyakit pembuluh darah. Kebiasaan merokok yang ditambah dengan meminum alkohol. Berbagai temuan ilmiah menunjukkan bahwa menghentikan kebiasaan merokok amat baik pengaruhnya terhadap pencegahan terjadinya penyakit-penyakit tersebut. Kebiasaan mengisap rokok dapat disebabkan karena beberapa pengaruh, antara lain:

1. Pengaruh orangtua: remaja perokok adalah anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras, akan lebih mudah untuk menjadi perokok dibandingkan anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia, karena rokok dianggap mampu menghilangkan persoalan yang dihadapi. Selain itu kebiasaan orang tua merokok dalam lingkungan rumah juga dapat menjadi contoh langsung bagi anak-anak.
2. Pengaruh teman, dimana lingkungan pergaulan remaja akan memberi pengaruh yang sangat besar terhadap sikap dan perilaku remaja.
3. Faktor kepribadian, dimana orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu, ingin melepaskan diri dari rasa sakit, ingin membebaskan diri dari kebosanan, atau ingin dianggap sebagai pria dewasa.
4. Pengaruh iklan, iklan-iklan di media massa dan elektronik menampilkan gambaran dengan sangat jelas bahwa perokok adalah lambang kejantanan dan glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku dalam iklan tersebut (aisyi, d z (2021).

Di lingkungan Villa Mas Garden Bekasi menunjukkan bahwa dari 91 responden terdapat 57 orang dengan kolesterol normal dan 33 orang dengan kadar kolesterol tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa nikotin dan akrolein tidak terlalu mempengaruhi kadar kolesterol total, karena jumlah rokok yang dikonsumsi responden tidak terlalu banyak dan intensitas waktu merokok yang tidak terlalu lama, pola makanan yang sedang diet kolesterol, dan seringnya olahraga. Kadar kolesterol total yang normal pada perokok aktif dapat disebabkan pula oleh pola makan yang baik dan olahraga yang rutin, seperti banyak mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat membuat kadar kolesterol total dan dalam darah menurun dan olahraga lari atau bersepeda setiap seminggu sekali. Pola makan dan mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi akan menurunkan kadar kolesterol dalam darah, seperti mengonsumsi makanan yang mengandung omega-3 (Nurisani dkk., 2023). Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian Kusumawati (2018), ada perbedaan motivasi merokok pada siswa yang mendapatkan informasi mengenai bahaya merokok dengan yang tidak mendapatkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil sosialisasi bahaya merokok dan pencegahan penyakit akibat rokok bagi kesehatan pada siswa SMP Negeri 29 Semarang dapat disimpulkan bahwa nilai pre test dan post test, sebagian besar sudah mengetahui bahwa rokok dan asap rokok berbahaya untuk tubuh, namun untuk kandungan yang menyebabkan rokok itu berbahaya masih ada beberapa yang belum mengetahuian. Sosialisasi ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman dan siswa juga lebih peduli terhadap sekitarnya karena bahaya rokok dapat dialami oleh perokok aktif dan perokok pasif. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini direkomendasikan untuk dilanjutkan setiap tahun dengan siswa kelas IX tahun berikutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LP2M Universitas Muhammadiyah Semarang atas dana hibah internal pengabdian kepada masyarakat skema PKM dengan surat perjanjian pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat nomor: 0062/UNIMUS.L/PJ.INT/2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyi, D Z (2021). Hubungan perilaku merokok, aktivitas fisik, serta pola konsumsi makan dengan kejadian toleransi glukosa terganggu di DKI Jakarta tahun 2018 / Dina Zahrotul Aisyi. Diploma thesis, Universitas Negeri Malang.
- Andini, W. C. (2020). Rokok kretek: Kandungan dan bahayanya untuk kesehatan. Diakses dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/berhenti-merokok/kandungan-dan-bahayarokok-kretek/#gref>.
- Anonim. (2023). Profil SMP Negeri 29 Semarang. Diakses dari <https://smpn29.semarangkota.go.id>
- Asngad, M(2016). Persepsi Mahasiswa adap PeringatanBahaya Merokok Pada Setiap Kemasan Rokok (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Fakultas Dakwah KPI (Komunikasi Penyiaran Islam) IAIN Purwokerto). Skripsi: Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. Hal 15,26.
- Astuti, D., Nuroini, F., & Mukaromah, A. H. (2021). Hubungan jumlah batang rokok yang dikonsumsi terhadap kadar glukosa darah pria perokok usia 18–24 tahun. Dalam Prosiding Seminar Nasional Unimus (Vol. 4, hlm. 1550–1555).
- Azizah, I. H., Mindhumalid, T., & Mukaromah, A. H. (2017). Adsorption of carbon monoxide (CO) on ZSM-5 membrane in smoking area. *Jurnal Biologi el-Hayah*, 6(3), 42–45.
- Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia Report 2021.
- Halim, C. (2018). Pengaruh perilaku merokok terhadap kadar glukosa darah: Tinjauan jumlah batang rokok yang dihisap pada pria perokok bersuku Tionghoa Indonesia. Skripsi. Fakultas Farmasi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Hermawan, F. W. (2021). Tembakau, ancaman atau pahlawan. Diakses dari <https://infopublik.id/kategori/sorot-sosial-budaya/536923/tembakau-ancamanatau-pahlawan>. (Diakses pada 2 September 2021).
- Isra, R, dan Umar U. (2018). "Persepsi Bahaya Merokok terhadap Kesehatan." *Jurnal Patriot*, 2018, pp. 240-246, doi:10.24036/patriot.voio.38.
- Kanda S, A.S., dan Yonathan, S. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Rokok Dengan Kebiasaan Merokok Siswa SMP di Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*. 2(2), 01-06. e-ISSN: 3025-7859; p-ISSN: 3025-7972, Hal 01-06 DOI: <https://doi.org/10.61722/jiem.v2i2.878>
- Kemendes (2022) Bahaya dan Efek Paparan Rokok pada Anak dan Remaja.
- Kemendes (2023) Perokok Muda: Mengungkap Faktor-Faktor yang Mendorong Remaja untuk Merokok.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil kesehatan Indonesia 2022, health statistics and health information systems. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>.
- Kusuma, A.P. (2018). Pengaruh Merokok Terhadap Kesehatan Gigi Dan Rongga Mulut. *Journal: World Class Islamic University Unissula Sultan Agung*.
- Kusumawati, E. (2018). Pengaruh Layanan Informasi Bahaya Merokok Terhadap Motivasi Merokok Pada Siswa Smk Warga Surakarta. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 5(1), 105-115. ISSN 2356- 3443 eISSN 2356-3451.
- Mirawati, Nurfitriani, Zulfiarini, F. M., & Cahyati, W. H. (2018). Perilaku merokok pada remaja umur 13–14 tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(3), 396–405.

- Mirawati, Nurfitriani, Zulfiarini, F. M. Cahyati, W. H. 2018. Perilaku Merokok pada Remaja Umur 13-14 Tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 2(3): 396-405.
- Nurisani A, Mamay, Sugiah, Ziyani M. (2023). Gambaran Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Karakteristik Perokok Pada Perokok Aktif Usia Remaja Di Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)* 1(2), 200-209
e-ISSN: 2985-3753; p-ISSN: 2985-3761
- Prabawati, N. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja usia 15–19 tahun di Kota Bengkulu tahun 2016. Skripsi. Program Studi Strata-1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dehasen, Bengkulu.
- World Health Organization. Country Office for Indonesia. (2023). <https://iris.who.int/handle/10665/378343>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO