

Bahaya Rokok Untuk Meningkatkan Kesadaran Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berhenti Merokok Pada Masa Remaja

Sumaldi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama,
Aceh Besar, Indonesia

* Corresponding Author: khairuman_fikes@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Dukungan sosial, motivasi berhenti merokok, rokok, remaja

Keywords:

Social support, motivation to quit smoking, cigarettes, health, teenagers.

ABSTRAK

Rokok merupakan salah satu faktor resiko utama dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Hal ini menunjukkan bahwa rokok merupakan masalah besar bagi kesehatan masyarakat. Selain dari segi kesehatan, rokok juga mempengaruhi kepribadian perokok itu sendiri. Biasanya remaja usia SMP sudah mengenal rokok. Menurut mereka, kalau tidak merokok maka mereka dianggap tidak gaul. Semua hal tersebut belum sepenuhnya dipahami oleh remaja yang aktifitas merokok bahkan menjadi salah satu budaya dalam sosial mereka. Metode penelitian yang digunakan merupakan metode mixed. Artikel dikumpulkan dengan menggunakan *database Google Scholar*, Terdapat 2 artikel yang dijadikan rujukan dalam penulisan ini. Hasil penelusuran didapatkan beberapa artikel pada *Google Scholar* tentang bahaya merokok pada remaja khususnya pada pelajar sekolah menengah pertama. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah, meningkatkan kesadaran mengenai bahaya merokok pada remaja, dan adanya hubungan dukungan sosial dengan motivasi berhenti merokok pada remaja, karena semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi pula motivasi berhenti merokok pada remaja.

ABSTRACT

Cigarettes are one of the main risk factors for several chronic diseases that can lead to death. This indicates that cigarettes are a major issue for public health. In addition to health aspects, cigarettes also affect the personality of the smoker themselves. Usually, junior high school teenagers are already familiar with cigarettes. According to them, if they don't smoke, they are considered uncool. All of these things are not fully understood by teenagers who actively smoke, even becoming one of the cultures in their social life. The research method used is an educational approach because the data taken is counseling articles. Articles were collected using the Google Scholar database. There are 3 articles used as references in this writing. The search results found several articles on Google Scholar about the dangers of smoking among teenagers, especially junior high school students. The conclusion of this research is, increasing awareness of the dangers of smoking among teenagers, and the relationship of social support with motivation to quit smoking among teenagers, because the higher the social support obtained, the higher the motivation to quit smoking among teenagers.



PENDAHULUAN

Rokok merupakan salah satu faktor resiko utama dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Banyak penelitian sudah membuktikan bahwa merokok dapat meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hal ini menunjukkan bahwa rokok merupakan masalah besar bagi kesehatan masyarakat. Selain dari segi kesehatan, rokok juga mempengaruhi kepribadian perokok itu sendiri. Biasanya remaja usia SMP sudah mengenal rokok. Menurut mereka, kalau tidak merokok maka mereka dianggap tidak gaul. Sehingga 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.

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.

Merokok merupakan kebiasaan yang sering kita jumpai setiap hari dan sudah menjadi masalah yang kompleks secara sosial. Penelitian telah banyak dilakukan dan disadari bahwa merokok dapat mengurangi kemampuan system kekebalan tubuh untuk melawan infeksi dan mengganggu kesehatan tubuh. Sebanyak 90 % dari asap rokok mengandung berbagai gas seperti N₂, O₂, CO₂ dan sisanya 10 % mengandung partikel-partikel tertentu seperti Tar, Nikotin dan lain-lain. Bahkan sebagaimana dilansir oleh *Enviroment Protection Association* (EPA) atau Badan Proteksi Lingkungan memastikan bahwa asap rokok memuat 4000 senyawa kimia, 200 diantaranya toksik (beracun), 43 diantaranya pemicu kanker dan secara global konsumsi rokok membunuh 1 orang setiap detik (www.sinarharapan.co.id).

Masa remaja merupakan masa peralihan atau masa dimana berubahnya dari masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan, baik perkembangan fisik maupun perkembangan psikisnya. Menurut Santrock (2003:26) remaja dimaknai sebagai berikut masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio- emosional. Seorang anak dikatakan remaja sejak mereka berusia 12-22 tahun, dimana pada masa tersebut terjadi pematangan fisik, maupun psikologis.

Pada remaja dimasa era globalisasi seperti ini banyak timbulnya pengaruh-pengaruh dari luar yang diantara ada yang membawa dampak positif dan dampak negatif. Dalam hal ini seorang remaja berada pada masa coba-coba atau masa dimana remaja selalu ingin tahu dengan apa yang ada di lingkungan sekitar. Pada masa ini remaja berada pada masa labil, yang artinya pada masa ini mereka sangat mudah terpengaruh oleh pergaulan yang berkembang pada saat itu. Pada usia remaja penuh dengan rasa penasaran dan rasa ingin tahu yang tinggi dengan hal-hal yang baru.

Berdasarkan laporan Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1999, sekitar 250 juta anak-anak di dunia akan meninggal apabila konsumsi tembakau tidak dihentikan secepatnya. Kebiasaan merokok bagi para pelajar bermula karena kurangnya informasi dan kesalahpahaman informasi, termakan iklan atau terbujuk rayuan teman. Menurut hasil angket Yayasan Jantung Indonesia sebanyak 77% siswa merokok karena ditawarkan teman, pergaulan diluar rumah juga menjadi hal yang punya pengaruh besar terhadap perkembangan seorang remaja. Sudah sering dijumpai bahwa remaja akan ikut-ikutan merokok ketika ada seorang teman yang menawarkan barang berbahaya itu padanya. Bahkan lebih miris, jika banyak remaja beranggapan mereka akan terlihat lebih keren atau lebih gaul jika mengkonsumsi rokok.

Konsumsi rokok di Indonesia mencapai 215 milyar batang per tahunnya. Di Indonesia ada 60% perokok, 59% diantaranya adalah lakilaki dan 37% nya perempuan. Di Indonesia tembakau ditambah cengkeh dan bahan-bahan lain dicampur untuk dibuat rokok kretek. Selain kretek tembakau juga dapat digunakan sebagai rokok linting, rokok putih, cerutu, rokok pipa dan tembakau tanpa asap (tembakau kunyah), silinder dari kertas berukuran panjang antara 70-120 mm dengan diameter 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar disalah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dihirup melalui mulut pada ujung lain. Bahan dasar

rokok adalah tembakau. Tembakau terdiri dari berbagai bahan kimia yang dapat membuat seseorang ketagihan, walaupun mereka tidak ingin mencobanya lagi. Beberapa bahan bahkan begitu beracun sehingga beberapa pabrik “rokok” besar biasanya akan memiliki standar yang tinggi untuk membuang bahan-bahan beracun yang sangat berbahaya tersebut, jumlah perokok di Indonesia menduduki peringkat ketiga tertinggi di dunia. Jumlah perokok di negara-negara berkembang jauh lebih banyak dibanding jumlah perokok di negara maju.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode mixed. *Database* pada penelitian ini dalam mencari artikel berasal dari *Google Scholar*. *Google Scholar* menggunakan kata kunci “Dukungan sosial, motivasi berhenti merokok, rokok, remaja ,” didapatkan hasil 2 artikel. Artikel yang pertama membahas hubungan antar variabel. Untuk menganalisis data, dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis kuantitatif atau penghitungan angka. Dan artikel yang ke-2 merujuk pada metode preventif lebih ke tindakan pencegahan.

Dalam penelitian ini menggunakan survei dari beberapa artikel, Terdapat 2 artikel yang dijadikan rujukan dalam penulisan ini yang menunjukkan bahwa rokok sangat berbahaya bagi kesehatan terutama bagi remaja, oleh Karena itu dukungan dan pendidikan, itu dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil dan Pembahasan dari SMP TAWWAKAL DENPASAR

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 05 – 07 Agustus 2019 yang berlokasi di SMP Tawakkal. Peserta pengabdian masyarakat merupakan siswa sekolah menengah pertama kelas 8 yang berjumlah 64 anak. Berdasarkan jenis kelamin, peserta pengabdian terdiri atas 34 siswa laki-laki (53,13%) dan 30 siswa perempuan (46,87%). Berdasarkan kelompok usia peserta merupakan anak-anak dengan usia 14 tahun di tahun 2019.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan mengisi kuisioner tentang pengetahuan anak-anak mengenai bahaya dan akibat rokok. Kuisioner ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan yang dimiliki oleh anak-anak kelas 8 di SMP Tawakkal mengenai bahaya akibat rokok. Selanjutnya dilakukan sosialisasi langsung oleh narasumber yang berasal dari Universitas Udayana. Narasumber mensosialisasikan mengenai bahaya rokok bagi remaja. Selanjutnya setelah sosialisasi berlangsung maka

dibagikan kembali kuisioner untuk mengetahui seberapa pengetahuan yang tadi telah disampaikan tadi terserap oleh mereka.

Berdasarkan hasil kuisioner *pre-test* terhadap tingkat pengetahuan siswa mengenai bahaya akibat rokok diketahui sebesar 45,34% siswa tidak mengetahui bahaya akibat rokok dan 54,66% siswa mengetahui akibat bahaya rokok. Berdasarkan kuisioner *post-test* yang dilakukan setelah pemateri melakukan penyuluhan tentang bahaya rokok maka didapatkan peningkatan pengetahuan tentang bahaya rokok. Dimana 92,89% siswa sudah sadar akan bahaya yang dapat ditimbulkan akibat merokok, sedangkan 7,11% masih belum memahami bahaya yang dapat ditimbulkan akibat dari merokok.

Meskipun penyuluhan terkait bahaya rokok sudah banyak dilakukan tetapi penyuluhan-penyuluhan seperti ini masih harus digalakkan di dunia Pendidikan. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak merokok bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil sebagai berikut :

1. Peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya rokok bagi dirinya sendiri ataupun orang lain. Mencegah siswa yang tidak memiliki kebiasaan atau mencoba rokok untuk tidak merokok, untuk yang sudah mulai mencoba rokok untuk berhenti merokok atau menghindari kebiasaan merokok
2. Para siswa diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang bahaya rokok yang dimiliki ke orang-orang disekitarnya.

B. Hasil dan Pembahasan SMP NEGERI 2 PAPAR KEDIRI

Dari hasil penghitungan, data dikatakan terdistribusi normal jika nilai Signifikansi (Asymp Sig 2 tailed) $> 0,05$. Jika nilai signifikansi (Asymp Sig 2 tailed) $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal (Priyanto, 2013: 34). Dari hasil output di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (Asymp Sig 2 tailed) untuk dukungan social 0,646 dan motivasi berhenti merokok sebesar 0,298, karena signifikansi untuk kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi normal.

Salah satu syarat penghitungan analisis menggunakan analisis *product moment* adalah data harus homogen atau mempunyai varian yang sama. Dasar pengambilan keputusan seperti pada uji statistik lainnya. Uji homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistik. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas:

- 1) Jika nilai signifikansi $<0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua variabel atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama.
- 2) Jika nilai signifikansi $>0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua variabel atau lebih kelompok populasi data adalah sama

Berdasarkan *output* diketahui bahwa nilai signifikansi variabel motivasi berhenti merokok berdasarkan variabel dukungan sosial $0,012 > 0,05$, artinya kedua variabel homogen atau mempunyai varian yang sama.

Pengujian hasil data dengan bantuan *SPSS versi 20* teknik korelasi *product moment*. Maksud menggunakan teknik ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan dukungan sosial terhadap motivasi berhenti merokok pada remaja laki-laki.

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi *pearson product moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,273 karena nilai lebih mendekati 1 maka hubungan antara dukungan sosial dengan motivasi merokok pada remaja adalah erat dan kuat.

Dari hasil perhitungan diperoleh hasil ($1,273 < 1,504 < 2,727$) maka diterima, “ Ada hubungan dukungan sosial terhadap motivasi berhenti merokok pada remaja laki-laki kelas VIII SMP Negeri 2 Papar Tahun Pelajaran 2014/2015”. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial terhadap peserta didik maka semakin tinggi pula motivasi berhenti merokok pada remaja, khususnya remaja laki-laki.

SIMPULAN DAN SARAN

Bahaya rokok untuk meningkatkan kesadaran remaja akan dampak buruk dari rokok harus ditegaskan pelaksanaannya khususnya di dunia pendidikan. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh para remaja, karena para remaja khususnya pada saat ini banyak terpengaruh oleh lingkungan sekitar yang semakin oleh sebab itu peran orang tua yang sangat penting begitu juga dengan pihak-pihak terkait agar dapat selalu memperhatikan perkembangan remaja.

Remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar. Karena masa remaja adalah masa dimana seseorang masih mencari jati dirinya dan labil terutama terhadap pengaruh lingkungan. Oleh karena itu kita tegakkan kesadaran pada remaja akan bahayanya rokok bagi kesehatan terutama bagi pertumbuhan remaja melalui pelaksanaan pendidikan dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Nasution. 2013. *Perilaku Merokok Pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatera Utara Press.
- Heryani. 2014. *Perubahan Perilaku Remaja* Jurnal Article.(<http://jurnal.usu.repository.com>.diakses)
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Edisi Revisi). Bandung: PT. Remaja Rosda karya.
- Arifin, Zainal. 2011. *Penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto. S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadila Dian. 2010. *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. Universitas Islam Jakarta dan Universitas Gajah Mada
- Kumalasari, Isti. 2009. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensi Berhenti Merokok pada Santri Putra di Kabupaten Kudus*. Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.
- Muntiarini, Sari. 2011. *Hubungan antara dukungsn social dengan motivasi berhenti merokok pada remaja putra di MAN Kota Blitar*. Skripsi. Malang:Fakultas IlmuPendidikanUniversitas Negeri Malang.
- Satiti, Alfi. 2009. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Yogyakarta : Datamedia.
- Santrock. J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.

Public health Journal

Volume , Number , 2023

E-ISSN: -

Open Access: <https://teewanjournall.com/index.php/phj/index>

Jurnal Ilmiah online:

1. **Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus**
P-ISSN 2614-3593 E-ISSN 2614-3607
Vol. 3, No. 1, Januari 2020 <http://jpk.jurnal.stikes.cendekiautamakudus.ac.id>

2. **Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri**
WHINANDA RIZKY R. | 11.1.01.01.0314 FKIP – Bimbingan dan Konseling
simki.unpkediri.ac.id