

Smoking Cessation Program pada Remaja sebagai Upaya Pencegahan NCD Secara Dini

Henik Tri Rahayu^{*1}, Anis Ika Nur Rohmah², Revha Salsabila Virgiea Jasmine³, Wafa Al Mufida⁴

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

e-mail co Author: ^{*1}trirahayu@umm.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi perilaku merokok remaja di Indonesia saat ini terus meningkat, yang merupakan faktor resiko dari non-communicable disease (NCD) yaitu penyakit paru obstruktif menahun (COPD), jantung dan hipertensi. Penyebab utama penyakit ini adalah kebiasaan konsumsi merokok dalam jangka waktu yang lama. Remaja seringkali menjadikan merokok sebagai salah satu pencarian jati diri, bergaul dengan teman sebaya, dan terlihat keren dikalangan remaja yang lain, selain itu juga mayoritas masyarakat Indonesia masih mentolerir perilaku merokok. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok dan meningkatkan self-awareness remaja perokok untuk berhenti merokok. Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi kesehatan dan konseling pada remaja yaitu siswa-siswi SMP terkait perilaku merokok dan program berhenti merokok, sebagai usaha pencegahan jangka panjang NCD yang dilakukan sejak dini. Pengabdian ini dilakukan di bulan Oktober 2023 di salah satu sekolah menengah swasta di Kabupaten Malang, Jawa Timur. Hasil Pengabdian smoking cessation program ini mendindikasikan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok, dan meningkatkan motivasi/self-awareness siswa perokok untuk berhenti merokok. Kerja sama PT dan sekolah dalam menanggulangi perilaku merokok pada remaja menjadikan sinergi potensial dalam mewujudkan peningkatan kesehatan masyarakat melalui kesehatan remaja di tingkat sekolah, dan pelibatan mahasiswa memberi kesempatan mahasiswa belajar memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat secara langsung.

Kata Kunci : remaja, perilaku merokok, pendidikan kesehatan, pencegahan NCD.

PENDAHULUAN

Desa Kromengan merupakan salah satu desa di wilayah kabupaten Malang bagian selatan, perbatasan dengan Malang-Blitar Jawa Timur. Dimana desa ini cukup jauh dari kota Malang dengan kultur pedesaan yang masih kental. Salah satu karakteristik warga pedesaan adalah masih banyaknya penduduk terutama laki-laki yang memiliki kebiasaan merokok dan hal ini masih dianggap sebagai hal yang biasa dan boleh-boleh saja dilakukan.

Kebiasaan merokok tersebut tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, namun banyak juga anak-anak remaja dari SMP dan SMA, bahkan anak SD yang sudah memiliki kebiasaan merokok. Menurut informasi dari sekolah tentunya mereka merokok secara diam-diam diluar lingkungan sekolah. Dari hasil pantauan sekolah ada puluhan siswa yang ternyata sudah pernah merokok. Mudahnya akses terhadap rokok di masyarakat, menjadi salah satu faktor penyebab anak usia dini merokok, seperti halnya disampaikan oleh Vallata et al., (2021) , prediktor merokok pada remaja antara lain karena faktor sosiodemografik, psikososial faktor, perilaku dan lingkungan. Selain itu, anggapan bahwa di kalangan remaja itu menjadikan perilaku merokok menjadi sesuatu yang dianggap keren, sarana bergaul dengan teman sebaya, tidak ketinggalan jaman dan bahkan kadang merokok menjadi salah satu syarat diterima dalam kelompok tertentu menjadi merokok di kalangan remaja seakan hal yang diperbolehkan dan diterima. Fenomena ini merupakan salah satu masalah kesehatan pada

remaja dimana perilaku merokok merupakan salah satu faktor pencetus penyakit tidak menular pada pernapasan seperti COPD atau penyakit paru obstruktif kronis dikemudian hari saat mereka dewasa atau lansia (World Health Organization, 2020a).

COPD merupakan salah satu penyakit tidak menular (NCD) terbanyak setelah diabetes dan hipertensi (World Health Organization, 2020a, 2020b). Perilaku merokok selain menyebabkan COPD juga meningkatkan resiko penyakit kanker paru dan penyakit jantung coroner dan hipertensi, yang tentu nantinya dapat berkembang menjadi berbagai penyakit seperti stroke (Mishra et al., 2022). WHO telah merekomendasikan bahwa fokus pencegahan pada NCD di masyarakat adalah salah satunya program berhenti atau tidak mengkonsumsi merokok atau yang biasa disebut *smoking cessation program* (World Health Organization, 2020a). Oleh karena itu, pencegahan penyakit-penyakit tersebut dengan menghindari merokok dalam jangka panjang sangat dianjurkan.

Non-communicable disease merupakan penyakit-penyakit yang sering kali disebabkan oleh pola hidup yang meliputi pola makan, pola aktifitas, dan kebiasaan-kebiasaan lain yang kurang baik untuk kesehatan, maka pencegahan penyakit-penyakit ini harus dimulai dengan pendidikan kesehatan, baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah (Budreviciute et al., 2020). Sekolah merupakan rumah kedua bagi siswa, sehingga pendidikan kesehatan di sekolah juga berperan penting dalam memberikan pengertian dan arahan bagi siswa tidak hanya pada pelajaran umum tetapi juga di bidang kesehatan. Pencegahan NCD sejak dini melalui program di sekolah juga menjadi hal yang patut untuk dipertimbangkan untuk pencegahan NCD dalam masyarakat dalam jangka panjang.

Smoking cessation program yang ditawarkan ini bukan hanya diperuntukkan pada siswa-siswa yang telah memiliki kebiasaan merokok saja, namun juga pada siswa yang belum terpapar sehingga dapat menjangkau sasaran yang lebih luas. Pemberian pengertian tentang bahaya merokok baik perokok aktif maupun pasif adalah hal yang penting dilakukan agar para siswa ini dapat menjadi bagian dari agen of change dalam pencegahan NCD khususnya yang berhubungan dengan perilaku merokok di masyarakat (Li et al., 2022).

Luaran pengabdian ini diharapkan akan meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok dan meningkatkan kesadaran atau self-awareness siswa dalam mencegah penyakit tidak menular (*non-communicable diseases*), khususnya yang disebabkan oleh perilaku merokok dalam jangka panjang seperti COPD dan kanker atau penyakit jantung koroner. Secara sederhana, penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat mengurangi jumlah remaja yang merokok, atau setidaknya mengurangi frekuensi dan jumlahnya. Materi yang diberikan antara lain penyuluhan tentang kandungan rokok dan bahaya merokok, efek jangka panjang, dan prognosis atau gambaran penyakit COPD dan kanker serta bagaimana mencegah atau berhenti dari kebiasaan merokok. Selain itu juga dapat memberikan insight baru pada remaja bahwa level keren seseorang bukan disebabkan oleh merokok atau tidak merokok seseorang, namun dari berbagai aspek seperti prestasi.

METODE

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah siswa SMP PGRI 01 Kromengan Kabupaten Malang. Program pelaksanaan pengabdian direncanakan sesuai dengan solusi dan capaian yang diharapkan. Secara garis besar pendampingan dan pemberian edukasi kesehatan sesuai dengan kepakaran tim pengabdian masyarakat yaitu tim memiliki berlatar belakang pendidikan ilmu Keperawatan dengan gelar doctoral bidang metabolik dan endokrin, dan *non-communicable diseases* serta memberdayakan mahasiswa jurusan ilmu keperawatan yang

akan membantu dalam pemberian pendidikan kesehatan pada siswa-siswi tersebut.

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini antara lain yaitu terdiri dari kegiatan Edukasi Kesehatan yang terdiri dari beberapa set rencana penyuluhan dan pelatihan kesehatan yang difokuskan untuk peningkatan pengetahuan, skills dan sikap pada siswa SMP PGRI 01 Kromengan, Kabupaten Malang yang akan dilakukan dengan beberapa metode agar dapat mencapai target dan berjalan efektif dan efisien seperti: (1) Ceramah dan diskusi: Pada tahap ini pemateri menyiapkan materi yang dibutuhkan yaitu yang mudah dimengerti oleh sasaran, kemudian memberikan edukasi melalui ceramah dan diskusi aktif agar komunikasi berjalan dua arah dan rangsangan dengan permainan dan reward, (2) Demonstrasi: pada tahap ini, diberikan gambaran berupa gambar dan video tentang bahaya merokok dan proses penyakit yang ditimbulkan, (3) Evaluasi: Proses evaluasi terhadap pengetahuan dan ketrampilan peserta dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan kuesioner/angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat yang bertempat di SMP PGRI 01 Kromengan, Kabupaten Malang yang berlangsung selama 31 hari mulai dari tanggal 9 Oktober 2023 sampai tanggal 8 November 2023. Program utama yang di berikan pada kegiatan ini adalah edukasi kesehatan mengenai dampak dari perilaku merokok dan bagaimana strategi berhenti merokok. Berdasarkan evaluasi tim bahwa kegiatan berlangsung sesuai dengan program yang telah direncanakan meskipun ada beberapa hambatan-hambatan yang secara teknis tidak dapat dihindari. Namun, hal tersebut dapat teratasi dengan baik sehingga pelaksanaan program dapat berjalan lancar.

Respon warga sekolah terhadap program pengabdian masyarakat ini sangat baik. Pihak sekolah merasa terbantu dengan adanya edukasi kesehatan mengenai dampak perilaku merokok bagi kesehatan. Pihak sekolah juga berterimakasih terhadap pengadaan poster banner sebagai salah satu media informasi tentang merokok yang dapat terus diakses oleh warga sekolah. Poster dan banner yang berisi informasi tentang kesehatan diakui menjadi salah satu media edukasi yang efektif memingkatkan pengetahuan dan sikap sasaran terutama bagi anak remaja yang awam terhadap kesehatan karena menggunakan bahasa yang mudah dimengerti sesuai usia anak (Hasanica et al., 2020; Siregar et al., 2021).

Pada kegiatan edukasi, kesan dari siswa dan siswa SMPN PGRI 01 Kromengan sangat senang karena penyampaian sangat mudah di terima dan juga di berikan contoh-contoh relevan yang dapat di terima dengan baik. Penggunaan contoh-contoh yang relevan dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam menerima materi edukasi yang diberikan (Lule et al., 2011; Stacciarini & Pace, 2017). Pengabdian masyarakat yang berfokus mencegah dan menghentikan remaja dari perilaku merokok merupakan salah satu strategi pencegahan *non-communicable disease* yang merupakan pencegahan jangka panjang NCD (Budreviciute et al., 2020; Li et al., 2022).

Para siswa yang mengikuti edukasi kesehatan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Ditemukan bahwa sekitar 10% siswa memang menjadi perokok, dan saat evaluasi di dapatkan mereka mempunyai keinginan berhenti atau setidaknya mengurangi konsumsi merokok setelah diberikan penjelasan tentang bahaya merokok. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi seperti ini penting dilakukan kepada siswa dalam usia remaja, karena mereka masih relatif lebih mudah di pengaruhi (Brasil et al., 2017). Namun, jika edukasi sangat jarang dilakukan bisa jadi keinginan berubah lebih baik bisa berubah sehingga edukasi sejenis harus tetap sering dilakukan secara terus menerus karena motivasi berkelanjutan sangat penting

untuk menjaga dan meningkatkan self-efficacy seseorang untuk tetap berperilaku kesehatan yang baik (Ntoumanis et al., 2021).

Contoh dokumentasi kegiatan:



Gambar 1. Dokumentasi sesi diskusi dan review



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dengan mengusung tema smoking cessation dapat meningkatkan pemahaman dan komitmen para remaja baik yang sudah pernah merokok untuk berhenti merokok, maupun remaja yang tidak merokok untuk dapat terus menghindari merokok. Edukasi kesehatan, khususnya tentang merokok dan bahayanya secara dini dan terus menerus akan lebih efektif dibandingkan dengan dengan pemberian edukasi yang sudah terlambat. Program-program edukasi kesehatan seperti ini dapat dilaksanakan lebih sering sebagai salah satu strategi promotif dan preventif suatu penyakit dan perilaku hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Brasil, E. G. M., Silva, R. M. da, Silva, M. R. F. da, Rodrigues, D. P., & Queiroz, M. V. O. (2017). Adolescent health promotion and the School Health Program: complexity in the articulation of health and education. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 51.
- Budreviciute, A., Damiati, S., Sabir, D. K., Onder, K., Schuller-Goetzburg, P., Plakys, G., Katileviciute, A., Khoja, S., & Kodzius, R. (2020). Management and prevention strategies for non-communicable diseases (NCDs) and their risk factors. *Frontiers in Public Health*, 8, 788.
- Hasanica, N., Ramic-Catak, A., Mujezinovic, A., Begagic, S., Galijasevic, K., & Oruc, M. (2020). The effectiveness of leaflets and posters as a health education method. *Materia Socio-Medica*, 32(2), 135.
- Li, W. H. C., Ho, L. L. K., Cheung, A. T., Wong, M. P., Cheung, D. Y. T., Xia, W., & Lam, T. H. (2022). A general health promotion approach to helping smokers with non-communicable diseases quit smoking: A pilot randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 10, 957547.
- Lule, E., Rosen, J. E., Singh, S., Knowles, J. C., & Behrman, J. R. (2011). *Adolescent health programs*.
- Mishra, V. K., Srivastava, S., Muhammad, T., & Murthy, P. V. (2022). Relationship between tobacco use, alcohol consumption and non-communicable diseases among women in India: Evidence from National Family Health Survey-2015-16. *BMC Public Health*, 22(1), 1–12.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Queded, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244.
- Siregar, P. A., Ashar, Y. K., Hasibuan, R. R. A., Nasution, F., Hayati, F., & Susanti, N. (2021). Improvement of knowledge and attitudes on tuberculosis patients with poster calendar and leaflet. *Journal of Health Education*, 6(1), 39–46.
- Stacciarini, T. S., & Pace, A. E. (2017). Confirmatory factor analysis of the Appraisal of Self-Care Agency Scale - Revised. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25, e2856. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1378.2856>
- Vallata, A., O'Loughlin, J., Cengelli, S., & Alla, F. (2021). Predictors of Cigarette Smoking Cessation in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 649–657. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.025>
- World Health Organization. (2020a). *Noncommunicable Diseases Progress Monitor 2020*. <https://www.who.int/publications/i/item/ncd-progress-monitor-2020>
- World Health Organization. (2020b). *World Health Statistic 2020: Monitoring Health for the SDGs*. https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2020/en/