

EDUKASI REMAJA UNTUK BERHENTI MEROKOK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS SUMBER DAYA MANUSIA

Berlianti¹, Tasya Tria Nurjanah^{1*}

¹Kesejahteraan Sosial, Universitas Sumatra Utara

*email: *triatasya57@gmail.com*

Abstract: Low knowledge of PHBS (Clean and Healthy Lifestyle) in maintaining body health, poor attitude in responding to the importance of PHBS in daily life to prevent the occurrence of a disease and PHBS application behavior in daily life. Smoking has become commonplace among people, especially among teenagers. Teenagers become one of the cigarette users who continue to increase, this is influenced by many factors related to the personality and environment of adolescents. Factors that influence smoking habits are family, peers, the environment, and friends with smokers. Many teenagers think that smoking is a symbol of maturity without thinking about the cause. The purpose of this problem is to help teenagers to quit smoking. To solve this problem, the method used is social group work. As for the achievements of this problem, especially teenagers, they know and understand the dangers of smoking and are more likely to lead a healthy lifestyle.

Keywords: teenager; smoke; desire to quit smoking

Abstrak: Rendahnya pengetahuan melakukan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) dalam menjaga kesehatan tubuh, sikap yang buruk dalam menyikapi pentingnya melakukan PHBS dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya suatu penyakit dan perilaku penerapan PHBS di kehidupan sehari-hari. Merokok sudah menjadi hal yang lumrah dikalangan masyarakat terutama dikalangan remaja. Remaja menjadi salah satu pengguna rokok yang terus meningkat, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor yang berkaitan dengan kepribadian dan lingkungan remaja. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah keluarga, teman sebaya, lingkungan sekitar, dan berteman dengan orang perokok. Banyak remaja yang mengagap bahwa rokok itu menjadi lambang kedewasaannya tanpa memikirkan penyebabnya. Adapun tujuan dari permasalahan ini ialah membantu anak remaja untuk berhenti dari rokok. Untuk menyelesaikan permasalahan ini metode yang digunakan *social grup work*. adapun pencapaian dari permasalahan ini terkhusus anak remaja mengetahui serta memahami bahaya rokok dan lebih mengarah pada pola hidup sehat.

Kata kunci: remaja; merokok; keinginan berhenti merokok

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hasil pembangunan kesehatan cukup mengembirakan, namun terobosan atau kebijakan baru dalam akselerasi program mutlak dibutuhkan. Terobosan tersebut salah satunya melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dan program keluarga sehat melalui pendekatan keluarga.

Rokok salah satu penyebab kematian utama di dunia. Kebiasaan merokok ini menyebabkan berbagai jenis penyakit. Bagi seorang perokok sangat sulit untuk dihentikan karena rokok seperti kebutuhan mereka. Kebiasaan merokok tak terkecuali pada remaja. Masa remaja merupakan masa seorang individu mengalami perubahan baik emosi, perilaku maupun sikap, pada masa remaja juga mengalami masa pubertas dimana rasa ingin tahu mereka lebih tinggi (Purwanti et al., 2021)

Pada saat remaja biasanya seseorang akan lebih memperluas pergaulannya dengan teman sebaya baik di lingkungan rumah maupun sekolah, pergaulan ituah yang menjadi hal penting bagi mereka sebagai wadah berinteraksi. Remaja identik dengan teman tongkrongan, untuk mengarahkan pergaulan yang baik terhadap teman tongkrongannya pada masa perkembangan dirinya sangat sulit, maka dari itu peran orang tua juga sangat dibutuhkan.

Pada umumnya merokok cenderung dimulai pada saat remaja. Para kalangan remaja banyak menggunakan rokok karena keingin-tahuan mereka tinggi, kurangnya kesadaran para remaja meski mereka juga tahu akan bahaya pada rokok. Berdasarkan hasil obeservasi peneliti, remaja perokok bermula dari coba-coba, ikut-ikutan, beranggapan bahwa kalau tidak merokok merasa dirinya tidak keren, juga melihat lingkungan sekitar.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nugroho, 2017) yang berjudul Perilaku merokok pada Remaja, dimana dalam penelitiannya faktor yang mempengaruhi ada dua faktor yakni faktor lingkungan sekitar dan lingkungan pertemanan. Selain itu faktor pendukung yang menjadikan remaja menjadi perokok yaitu karena tidak adanya aturan mengenai larangan merokok. Hasil wawancara yang dilakukan oleh Nugroho bahwa merokok adalah hal yang wajar pada remaja di Surabaya.

Dilingkungan sekitar desa Bandar Baru kecamatan Sibolangit kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara terdapat beberapa remaja yang saat ini sudah memasuki fase dimana mereka sedang berkembang mencari jati dirinya serta rasa ingin tahunya tinggi. Remaja tersebut sering berkumpul atau biasa disebut nongrong dengan teman sebayanya, mereka mencoba-coba untuk merokok sebatang atau dua batang rokok tanpa sepengetahuan orangtua mereka.

Maka penulis berinisiatif untuk membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan diatas, dimana penulis mencoba memberi pemahaman sedikit tentang rokok serta bahayanya, dan penulis juga memberitahukan serta meminta izin kepada orangtua para remaja tersebut. Juga masing masing

orangtua dapat memberikan nasihat kepada anaknya.

METODE

Lokasi kegiatan yang dilakukan di desa Bandar Baru kecamatan Sibolangit kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Populasi kegiatan ini adalah seluruh remaja desa, sedangkan sampel kegiatan dipilih dengan teknik incidental, yaitu remaja yang hadir pada 3 hari tanggal yang telah ditentukan dengan sampel 3 remaja berinisial A (14) R (16) J (16) dimana A masih duduk dibangku SMP, R serta J duduk di bangku SMA. Kegiatan ini dimulai selama empat bulan terhitung sejak awal bulan september hingga desember. Metode yang diberikan yaitu *Social Grup Work* (bimbingan social kelompok). Metode ini adalah suatu pelayanan kepada kelompok yang tujuan utamanya untuk membantu anggota kelompok mem-pengaruhi fungsisi Sosial, pertumbuhan atau perubahan anggota kelompok.

Skidmore, Thackrey dan Farley (1994) mengatakan bahwa social grupwork adalah suatu metode yang diberikan kepada kelompok untuk meningkatkan keberfungsian sosial pada kelompok serta mencapai tujuan sesuai dengan tuntutan masyarakat. Metode social grupwork didasarkan pada pengetahuan tentang kebutuhan klien dan keterkaitan diantara mereka (Adi, 2015), Adapun tahapan yang dilakukan sebagai berikut;

Assesment

pada tahap ini klien mulai menjalin relasi dengan praktikan, selain itu penulis juga berupaya untuk mencari informasi mengenai masalah yang

dihadapi oleh klien. Klien menjelaskan bahwa awal mula mengenakan rokok sejak duduk dibangku SMP dan itu dimulai dari rasa penasaran klien dengan memasuki usia remaja serta ajakan oleh teman dekat klien. Penulis juga mengetahui bahwa untuk berhenti merokok itu harus ada niat dalam diri klien. Disini penulis menggunakan tools ecomap untuk menggambarkan masalah klien.



Gambar 1: Tahap Assesment kepada klien

Perencanaan Program

pada tahap ini praktikan membuat suatu perencanaan berupa daftar tetapan untuk langkah selanjutnya menyangkut kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan. Dalam perencanaan program praktikan membuat perencanaan dan merangkai beberapa program untuk dijalankan oleh klien. disini ada beberapa program yang dijalankan yaitu olahragarutin, mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif, dan mengisi waktu luang dengan membuat kerajinan tangan dari bahanbekas.

Intervensi

pada tahap ini penulis dapat dikatakan sebagai fasilitator dimana penulis memberikan bantuan pada klien yang mengalami masalah.

Evaluasi

pada tahap praktikan melakukan pengukuran dan perbaikan pada suatu program yang telah disusun dalam perencanaan program. Meninjau kembali apakah program yang dilak sanakan berjalan dengan baik atau sebaliknya. Pada tahap ini sudah ada kemajuan dalam diriklien, dan perubahan untuk tidak merokok lagi sudah terlihat dengan menjalankan program secara teratur.

Terminasi

terminasi merupakan tahap akhir dimana praktikan melihat sudah ada perubahan dalam diri klien, jadi praktikan sudah biasa untuk memberhentikan kegiatan terhadap klien. Di mana klien sudah bias mandiri untuk melakukan kegiatan yang ada serta keterampilan dalam menjaga kesehatan melalui pola hidup bersih dan sehat tanpa merokok.

PEMBAHASAN

Penggunaan tembakau menjadi permasalahan global yang menyebabkan kematian di dunia. Merokok tembakau merupakan faktor risiko bagi enam dari delapan penyebab kematian dini, yaitu penyakit jantung iskemik, penyakit serebrovaskuler, infeksi saluran pernapasan bagian bawah, penyakit paru obstruktif kronik, TBC dan kanker trakea, bronkus dan paru-paru. Individu yang membangun perilaku merokok pada remaja awal juga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler, penyakit pernapasan, dan kanker, dan mereka cenderung bereksperimen dengan alcohol dan obat-obatan lainnya (OECD/WHO, 2020). Sebagian besar pengguna tembakau dewasa saat ini mulai

mengonsumsi tembakau selama masa remaja yang berlanjut hingga dewasa (WHO, 2020b). Data WHO tentang prevalensi perokok remaja di Indonesia tahun 2019 menunjukkan (13-15 tahun) 19,2% dan (16-17 tahun) 22,6% (WHO, 2020a).

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa merokok memiliki peluang memperparah penyakit COVID-19. Merokok merupakan faktor risiko pengembangan COVID-19 (Patanavanich and Glantz, 2020). Risiko keparahan COVID-19 berhubungan secara signifikan dengan perilaku merokok aktif (Magfira and Helda, 2020); (Guo, 2020)(Berlin et al., 2020); (Berlin, 2021). Keseimbangan kuantitatif antara imunitas bawaan seseorang dengan dosis paparan kumulatif SARS-CoV-2 adalah faktor penting yang memutuskan apakah virus akan menembus saluran pernafasan bawah dan alveoli cukup dini, yaitu sebelum respon imun adaptif terbentuk, berkembang biak secara massif dan menyebabkan pneumonia parah (Matricardi, Dal Negro and Nisini, 2020). Masyarakat diharapkan dapat mengurangi kebiasaan merokok, menerapkan pola hidup sehat serta menjaga kebersihan tangan untuk mencegah penularan virus melalui tangan (Yunianto et al., 2020).

Berdasarkan program yang diberikan, tidak dipungkiri bahwa faktor yang paling mempengaruhi ialah faktor lingkungan. Kegiatan ini juga dilaksanakan secara tatap muka dan memerlukan pendampingan yang terus menerus. Menurut penulis juga hal ini dilakukan agar lebih efektif, karena bisa berkomunikasi secara langsung.

Kegiatan ini diawali dengan penulis melihat segerumunan remaja yang sedang dalam tahap bupertas,klien

juga saat ini duduk di bangku SMP DAN SMA . Melihat kumpulan anak remaja tersebut penulis memiliki inisiatif untuk membantu mereka berhenti merokok melihat juga mereka masih dalam tahan mencoba dan sembunyi. Penulis mencoba memberikan program-program seperti yang sudah dijelaskan diatas, serta memberikan masukan serta hal hal positif yang bisa dilakukan mereka.

Penulis memulai program yang sudah dirancang dimulai dengan assesment mulai tahap pengenalan, menerangkan bahwa bahaya rokok pada kesehatan hingga akhir program dimana selama kegiatan itu berlangsung selam 4 bulan, dan penulis sekaligus menjadi pendamping mereka dan proses pemberhentian untuk tidak merokok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa klien dapat menjalankan program dengan baik walaupun tidak bisa secara instan namun perlahan klien mampu memberikan effort buat dirinya sendiri. Tak hanya dengan prgram tersebut namun penulis juga memberikan pemahaman serta memberikan contoh membuat kerajinan tangan dari bahan bekas. Jadi kerajinan tangan dapat diisi saat waktu kosong mereka. Pada tahap akhir penulis sudah dapat menyimpulkan bahwa klien sudah dapat mengurangi penggunaan rokok dan dapat meningkatkan kreativitas mereka dalam membuat krajinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak yang terlibat baik teman maupun keluarga yang

memberikan masukan kepada penulis untuk membantu klien dalam masalahnya. Dan kini klien juga sudah tampak perubahan dalam dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. R. (2015). *Kesejahteraan Sosial*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Nugroho, R. S. (2017). perilaku merokok remaja (Perilaku Merokok Sebagai Identitas Sosial Remaja Dalam Pergaulan Di Surabaya). *Jurnal Ilmiah Departemen Sosiologi FISIP Universitas Airlangga*, 22.
- Sadono, D. N. (2018). Analisis Proses Pemberdayaan Pada Perokok Di Kampung Bulaksari Rt 7. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 6(1), 35-45.
- Supriadi, S., & Washudi, W. (2019). LAPORAN AKHIR PROGRAM IPTEKS BAGI MASYARAKAT (IbM): PEMBERDAYAAN TIM PELAYANAN KESEHATAN PEDULI REMAJA (PKPR) PUSKESMAS GARUDA DAN KELOMPOK REMAJA GARASI (GERAKAN ANAK DAN REMAJA ANDIR BERAKSI) DALAM POLA HIDUP SEHAT REMAJA SEBAGAI BAGIAN DARI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI WILAYAH PUSKESMAS GARUDA KOTA BANDUNG.
- Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, Y., & Jumadil, M. (2019). Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang Iii,

- Jambu Dan Jrasah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65.
- Purwanti, I. S., Devhy, N. L. P., Prihatiningsih, D., Bintari, N. W. D., & Widana, A. . G. O. (2021). Pencegahan Perilaku Merokok Remaja Melalui Penyuluhan Bahaya Rokok Elektrik dan Konvensional. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2), 259. <https://doi.org/10.33394/jpu.v2i2.4022>
- Wibowo, M., Siswanto, Y., Pamungkas, A. A., & Fiirmansyah, G. A. (2021). Edukasi Remaja Bebas Asap Rokok Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 di Bantul. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 7-14.