

SOSIALISASI TENTANG MASALAH KESEHATAN YANG DIAKIBATKAN OLEH ROKOK PADA MASYARAKAT SAMBILEGILOR, MAGUWO, SLEMAN, DIY

Sinta Novratilova¹, Wahyu Ratri Sukmaningsih², Lucky Nurcahya Wibowo³, Septa Aulia Darmawan⁴

^{1,2,3,4} Politeknik Indonusa Surakarta, Surakarta

* sintanovralitova@poltekindonusa.ac.id

Abstrak: Berdasarkan RISKESDAS 2018, prevalensi merokok pada penduduk Indonesia usia di atas 10 tahun mencapai 28,8%, sementara konsumsi tembakau pada kelompok usia di atas 15 tahun tercatat sebesar 62,9% pada pria dan 4,8% pada wanita, dengan total prevalensi 33,8%. Kegiatan dilaksanakan di Padukuhan Sambilegilor, Maguwo Kabupaten Sleman, DIY dengan peserta sebagian besar pengurus Jagawarga yang merupakan laki-laki dan perokok aktif. Sementara itu, Kabupaten Sleman telah memiliki regulasi berupa Peraturan Bupati Sleman Nomor 42 Tahun 2012 tentang Kawasan Tanpa Rokok. Menyikapi hal tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui sosialisasi kesehatan terkait dampak negatif rokok, sebagai bagian dari peningkatan kapasitas anggota Jagawarga. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan 17 peserta perokok aktif. Materi mencakup bahaya merokok, zat berbahaya dalam rokok, serta berbagai penyakit terkait. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan kenaikan skor sebesar 64,4%; hanya 2 peserta menjawab benar seluruh soal sebelum pelatihan, meningkat menjadi 13 peserta setelah pelatihan. Kegiatan ini berkontribusi dalam memperkuat kapasitas komunitas lokal dalam pengendalian konsumsi rokok dan disarankan untuk dilanjutkan secara berkelanjutan dalam bentuk program bebas asap rokok.

Kata Kunci: Rokok, Jagawarga, penyakit, tobacco

Abstract: According to the 2018 Basic Health Research (RISKESDAS), the smoking prevalence among Indonesians aged over 10 years was 28.8%. Tobacco use (smoked and chewed) among individuals aged over 15 reached 62.9% in males and 4.8% in females, with an overall prevalence of 33.8%. In Padukuhan Sambilegilor, nearly 98% of Jagawarga members are male and active smokers. Meanwhile, Sleman Regency has implemented Regulation No. 42 of 2012 concerning Smoke-Free Areas. In response, a community engagement initiative was conducted to increase awareness of smoking-related health risks as part of Jagawarga capacity building. A participatory approach involved 17 active smokers in a training session covering the health hazards of smoking, harmful substances in tobacco, and smoking-related diseases. Evaluation was carried out using pretest and posttest instruments. Results showed a significant improvement in participants' knowledge, with a 64.4% increase in correct answers; initially, only two participants answered all questions correctly, which rose to thirteen after the training. This activity effectively enhanced the capacity of Jagawarga members in Sambilegilor, Maguwo, Sleman, to address smoking issues. A sustained smoke-free program is recommended to support long-term community health improvements.

Keywords: Tobacco, Smoking, Jagawarga, Non-Communicable Diseases

Pendahuluan

Perilaku merokok masih menjadi kebiasaan yang dianggap sebagai perilaku normal di kalangan masyarakat. Berdasarkan hasil pengamatan maupun telaah berbagai kajian, perokok di Indonesia tidak hanya dari kalangan dewasa namun telah terjadi pada kalangan anak. Berdasarkan data RISKESDAS, prevalensi merokok penduduk usia lebih dari 10 tahun di Indonesia pada tahun 2018 adalah sebesar 28,8%. Prevalensi konsumsi tembakau (hisap dan kunyah) pada penduduk usia lebih dari 15 tahun pada tahun 2018 adalah sebesar 62,9% pada pria dan 4,8% pada wanita, dengan total prevalensi sebesar 33,8%. (Kemenkes, 2019)

Menurut riset Atlas Tobacco, jumlah tersebut membuat Indonesia berada pada posisi pertama

dalam hal jumlah perokok tertinggi di dunia. Sebanyak 370 miliar batang rokok dibakar, seperti kajian yang diungkapkan oleh Pusat Kajian Ekonomi dan Kebijakan Kesehatan UI. Angka itu berarti biaya pembelian untuk rokok mencapai lebih dari 300 triliun rupiah. Saat ini memang jumlah perokok yang berhasil berhenti merokok meningkat, tapi jumlah orang yang memulai menjadi perokok jauh lebih banyak. Dengan meningkatnya jumlah perokok aktif yang makin mengkhawatirkan, tentu terdapat risiko yang mengancam Indonesia kedepannya. (Prasetio, 2022)

Rokok merupakan faktor risiko utama beberapa penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian. Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit yang berpotensi mematikan. Merokok jelas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius. Selain masalah kesehatan, kebiasaan merokok juga dapat berdampak pada kepribadian perokok. Biasanya, remaja yang masih dalam usia dini juga merokok. Menurut mereka, sulit bagi orang yang tidak merokok untuk bergaul. (Prihatiningsih,2020)

Merokok tembakau bertanggung jawab terhadap 131.502 (28,4%) kejadian kanker dan 105.830 (30,5%) kematian akibat kanker di negara-negara ASEAN pada tahun 2012. Insiden kanker dan kematian kanker akibat merokok bervariasi di setiap negara. Akan tetapi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kanker paru-paru merupakan jenis kanker yang paling erat kaitannya dengan merokok, (Kristina et al.,2016)

Kelompok jagawarga Sambilegilor merupakan lembaga kemasyarakatan yang ditetapkan oleh Kelurahan/Kelurahan atas inisiatif masyarakat yang berada di tingkat padukuhan yang berperan sebagai mitra pemerintah dalam mewujudkan partisipasi aktif Masyarakat. Jagawarga memiliki tugas untuk menyelesaikan konflik sosial yang terjadi di lingkungan masyarakat, memberikan saran serta pertimbangan kepada dukuh terkait urusan pemerintahan, pembangunan, dan kemasyarakatan, melakukan koordinasi dengan pranata sosial yang ada guna meningkatkan partisipasi masyarakat, serta menyelenggarakan ketenteraman dan ketertiban umum di wilayah setempat. Dalam menjalankan tugas tersebut, Jagawarga juga memiliki sejumlah fungsi, yaitu sebagai mediator dalam penyelesaian konflik sosial, sebagai perwakilan masyarakat dalam menyampaikan aspirasi kepada dukuh, sebagai motivator dalam mendorong peningkatan partisipasi masyarakat, serta sebagai petugas yang berperan aktif dalam menjaga ketenteraman dan ketertiban lingkungan (Provinsi DIY,2023).

Dalam satu tahun, jagawarga sambilegilor mempunyai beragam kegiatan yang berhubungan dengan tugas dan fungsi dari jagawarga sambilegilor yang mana salah satu program yang dirancang adalah peningkatan kapasitas anggota dan Masyarakat dibidang Kesehatan. Pengurus jagawarga sambilegilor hampir 98% merupakan laki-laki dan perokok aktif. Oleh karena itu sosialisasi mengenai mengenai masalah kesehatan yang diakibatkan oleh rokok dimasukkan kedalam agenda peningkatan kapasitas anggota program kegiatan jagawarga padukuhan sambilegilor. Diharapkan dengan kegiatan ini, pengurus bisa merancang program berkelanjutan untuk penanganan masalah rokok di lingkungan Masyarakat.

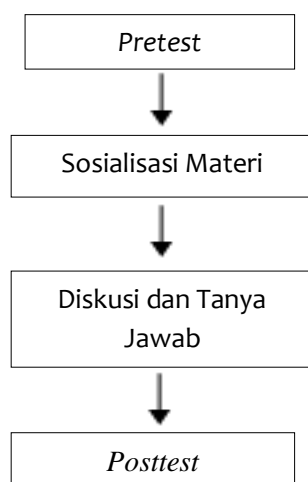
Jagawarga Padukuhan Sambilegilor berada di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, yang memiliki dasar hukum terkait pengendalian rokok melalui Peraturan Bupati Sleman Nomor 42 Tahun 2012 tentang Kawasan Tanpa Rokok. Regulasi tersebut kemudian diperkuat dengan

terbitnya SK Bupati Sleman No. 46.3/Kep.KDH/A/2019 yang menetapkan pembentukan Satuan Tugas (Satgas) Kawasan Tanpa Rokok di tingkat kabupaten (Pemerintah Sleman, 2019). Kedua regulasi ini disusun atas pertimbangan bahwa asap rokok menimbulkan ancaman serius bagi kesehatan perorangan, masyarakat, serta lingkungan, sehingga diperlukan upaya perlindungan dan pengaturan kawasan bebas rokok. Ketentuan tersebut menjadi landasan dalam pelaksanaan program peningkatan kapasitas bagi anggota Jagawarga Sambilegilor.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Service Learning, yaitu metode pengabdian masyarakat yang menekankan pada keterlibatan langsung dalam memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat (Afandi et al., 2022). Dalam konteks ini, pendekatan tersebut mengacu pada prinsip Experiential Learning, yang menitikberatkan pada penerapan pengetahuan secara nyata melalui interaksi aktif dengan komunitas sasaran. Melalui kegiatan ini, tim pelaksana berperan langsung dalam menyampaikan informasi dan edukasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya kepada para perokok aktif, guna meningkatkan kesadaran akan bahaya konsumsi rokok. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga partisipatif dan solutif, serta mampu memberikan dampak nyata dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan di Padukuhan Sambilegi Lor, Kalurahan Maguwo, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 13 Juni 2024 dengan melibatkan sebanyak 17 orang perokok aktif sebagai peserta. Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner pretest dan posttest yang terdiri dari 10 butir pertanyaan pilihan ganda. Setiap pertanyaan menilai pemahaman peserta terkait bahaya merokok, kandungan berbahaya dalam rokok, serta berbagai penyakit yang ditimbulkan akibat paparan asap rokok. Instrumen ini disusun oleh tim pelaksana berdasarkan materi sosialisasi dan telah direview secara internal untuk memastikan kesesuaian isi dengan tujuan kegiatan. Adapun alur yang dilakukan sebagai berikut:



Bagan 1. Alur Kegiatan

Pengambilan data dilakukan dalam dua tahap. Pretest diberikan sebelum pemberian materi

untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, setelah sesi sosialisasi selesai, peserta kembali diminta menjawab posttest dengan instrumen yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan menghitung jumlah peserta yang menjawab benar setiap butir soal serta persentase peningkatan skor. Hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk melihat perubahan kemampuan peserta dalam memahami materi. Peningkatan pengetahuan dihitung dengan membandingkan proporsi jawaban benar pada pretest dan posttest

Hasil dan Pembahasan

Hasil pretest yang dilaksanakan sebelum kegiatan penyuluhan menunjukkan gambaran awal mengenai tingkat pengetahuan peserta terkait bahaya rokok dan dampaknya terhadap kesehatan. Pretest ini diikuti oleh 17 peserta yang seluruhnya merupakan perokok aktif. Dari 10 butir pertanyaan yang diajukan, hanya 2 peserta yang mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar, yang mengindikasikan bahwa tingkat pemahaman mereka terhadap materi cukup baik bahkan sebelum penyuluhan diberikan. Selanjutnya, terdapat 4 peserta yang menjawab benar sebanyak 6 dari 10 pertanyaan, yang menunjukkan tingkat pemahaman sedang. Sementara itu, sebagian besar peserta, yaitu sebanyak 10 orang, hanya mampu menjawab 1 pertanyaan dengan benar. Hasil ini mencerminkan bahwa mayoritas peserta masih memiliki pengetahuan yang sangat terbatas terkait risiko kesehatan akibat merokok. Bahkan, terdapat satu orang peserta yang tidak menjawab dengan benar satu pun dari pertanyaan yang diberikan, menandakan tidak adanya pemahaman yang memadai sebelum pelaksanaan kegiatan.

Data ini menjadi dasar penting yang menunjukkan bahwa intervensi berupa sosialisasi dan edukasi kesehatan sangat diperlukan. Tingkat pengetahuan yang rendah sebelum pelatihan menunjukkan adanya kesenjangan informasi dan pemahaman di kalangan masyarakat, khususnya kelompok perokok aktif. Selain itu, hasil pretest ini juga berfungsi sebagai tolok ukur untuk menilai efektivitas kegiatan penyuluhan yang akan diberikan melalui perbandingan dengan hasil posttest nantinya.

Rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya yang memberikan dampak serius terhadap kesehatan manusia. Salah satu zat yang paling dikenal adalah nikotin, yang merupakan senyawa aktif bersifat adiktif. Nikotin bekerja meracuni sistem saraf, meningkatkan tekanan darah, serta menyebabkan penyempitan pembuluh darah tepi. Konsumsi harian nikotin dalam jumlah 4–6 mg saja telah mampu menimbulkan ketergantungan. Di pasar Amerika Serikat, satu batang rokok mengandung sekitar 8–10 mg nikotin, sedangkan di Indonesia, kandungannya bisa mencapai 17 mg per batang. Hal ini menunjukkan tingginya potensi kecanduan yang ditimbulkan dari konsumsi rokok secara rutin (Leone, 2015).

Zat berbahaya lainnya yang terkandung dalam rokok adalah timbal (Pb). Dalam satu batang rokok, dapat ditemukan sekitar 0,5 mikrogram timbal. Jika seseorang menghisap satu bungkus rokok (20 batang) dalam sehari, maka tubuhnya akan menerima sekitar 10 mikrogram timbal. Padahal, batas aman paparan timbal dalam tubuh hanya sekitar 20 mikrogram per hari. Apabila paparan ini terjadi secara terus-menerus, terutama pada anak-anak dan remaja yang menjadi perokok aktif, maka dampaknya terhadap kesehatan dapat menjadi sangat serius karena timbal bersifat toksik dan

dapat merusak berbagai organ tubuh. (Eskandar, 2022)

Selain nikotin dan timbal, gas karbon monoksida (CO) juga menjadi salah satu kandungan berbahaya dalam rokok. CO memiliki afinitas tinggi terhadap hemoglobin dalam sel darah merah, menggantikan peran oksigen yang seharusnya terikat untuk mendukung proses respirasi seluler. Akibatnya, suplai oksigen ke jaringan tubuh menjadi terganggu. Pada orang yang tidak merokok, kadar CO dalam darah biasanya berada di bawah 1 persen, sedangkan pada perokok, angkanya dapat meningkat hingga 4–15 persen. Tidak hanya itu, senyawa TAR juga turut memperparah dampak negatif rokok. TAR merupakan campuran ribuan zat kimia bersifat karsinogenik yang masuk ke dalam tubuh saat proses merokok berlangsung. TAR akan mengendap di rongga mulut, saluran pernapasan, dan paru-paru, membentuk residu berwarna cokelat yang sulit dibersihkan. Kandungan TAR dalam satu batang rokok dapat mencapai 24–45 mg, tergantung jenis dan mereknya, serta memberikan kontribusi besar terhadap risiko kanker dan gangguan sistem pernapasan. (Horinouchi et al, 2016)

Selain itu berdasarkan penelitiannya Hasanah (2014) menjelaskan bahwa merokok selain memiliki dampak jangka pendek, perilaku merokok juga memiliki dampak jangka panjang yang tidak hanya bagi anak, tetapi juga pada orang dewasa, baik perokok aktif maupun perokok tidak aktif:

1. Kerusakan paru-paru. Merokok dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran napas dan jaringan paru-paru. Pada saluran napas besar, sel mukosa membesar (hipertrofi) dan kelenjar mucus bertambah banyak (hiperplasia). Pada saluran napas kecil, terjadi radang ringan hingga penyempitan akibat bertambahnya sel dan penumpukan lendir. Pada jaringan paru-paru, terjadi peningkatan jumlah sel radang dan kerusakan alveoli. Akibat perubahan anatomi saluran napas, pada perokok akan timbul perubahan pada fungsi paru-paru dengan segala macam gejala klinisnya. Hal ini menjadi dasar utama terjadinya penyakit obstruksi paru menahun (PPOM). Dikatakan merokok merupakan penyebab utama timbulnya PPOM, termasuk emfisema paru-paru, bronkitis kronis, dan asma.

Hubungan antara merokok dan kanker paru-paru telah diteliti dalam 4-5 dekade terakhir ini. Didapatkan hubungan erat antara kebiasaan merokok, terutama sigaret, dengan timbulnya kanker paru-paru. Bahkan ada yang secara tegas menyatakan bahwa rokok sebagai penyebab utama terjadinya kanker paru-paru. Partikel asap rokok, seperti benzopiren, dibenzopiren, dan uretan, dikenal sebagai bahan karsinogen. Juga tar berhubungan dengan risiko terjadinya kanker. Dibandingkan dengan bukan perokok, kemungkinan timbul kanker paru-paru pada perokok mencapai 10-30 kali lebih sering.

2. Jantung. Banyak penelitian telah membuktikan adanya hubungan merokok dengan penyakit jantung koroner (PJK). Dari 11 juta kematian per tahun di negara industri maju, WHO melaporkan lebih dari setengah (6 juta) disebabkan gangguan sirkulasi darah, di mana 2,5 juta adalah penyakit jantung koroner dan 1,5 juta adalah stroke. Survei Depkes RI tahun 1986 dan 1992, mendapatkan peningkatan kematian akibat penyakit jantung dari 9,7 persen (peringkat ketiga) menjadi 16 persen (peringkat pertama). Merokok menjadi faktor utama penyebab penyakit pembuluh darah jantung tersebut. Bukan hanya menyebabkan penyakit jantung koroner, merokok juga berakibat buruk bagi pembuluh darah otak dan perifer. Asap yang diembuskan

para perokok dapat dibagi atas asap utama (main stream smoke) dan asap samping (side stream smoke).

Asap utama merupakan asap tembakau yang dihirup langsung oleh perokok, sedangkan asap samping merupakan asap tembakau yang disebarkan ke udara bebas, yang akan dihirup oleh orang lain atau perokok pasif. Telah ditemukan 4.000 jenis bahan kimia dalam rokok, dengan 40 jenis di antaranya bersifat karsinogenik (dapat menyebabkan kanker), di mana bahan racun ini lebih banyak didapatkan pada asap samping, misalnya karbon monoksida (CO) 5 kali lipat lebih banyak ditemukan pada asap samping daripada asap utama, benzopiren 3 kali, dan amoniak 50 kali. Bahan-bahan ini dapat bertahan sampai beberapa jam lamanya dalam ruang setelah rokok berhenti.

Umumnya fokus penelitian ditujukan pada peranan nikotin dan CO. Kedua bahan ini, selain meningkatkan kebutuhan oksigen, juga mengganggu suplai oksigen ke otot jantung (miokard) sehingga merugikan kerja miokard. Nikotin mengganggu sistem saraf simpatis dengan akibat meningkatnya kebutuhan oksigen miokard. Selain menyebabkan ketagihan merokok, nikotin juga merangsang pelepasan adrenalin, meningkatkan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, kebutuhan oksigen jantung, serta menyebabkan gangguan irama jantung. Nikotin juga mengganggu kerja saraf, otak, dan banyak bagian tubuh lainnya. Nikotin mengaktifkan trombosit dengan akibat timbulnya adhesi trombosit (penggumpalan) ke dinding pembuluh darah.

3. Karbon monoksida. Karbon monoksida menimbulkan desaturasi hemoglobin, menurunkan langsung persediaan oksigen untuk jaringan seluruh tubuh termasuk miokard. CO menggantikan tempat oksigen di hemoglobin, mengganggu pelepasan oksigen, dan mempercepat aterosklerosis (pengapuran/penebalan dinding pembuluh darah). Dengan demikian, CO menurunkan kapasitas latihan fisik, meningkatkan viskositas darah, sehingga mempermudah penggumpalan darah. Nikotin, CO, dan bahan-bahan lain dalam asap rokok terbukti merusak endotel (dinding dalam pembuluh darah), dan mempermudah timbulnya penggumpalan darah. Di samping itu, asap rokok mempengaruhi profil lemak. Dibandingkan dengan bukan perokok, kadar kolesterol total, kolesterol LDL, dan trigliserida darah perokok lebih tinggi, sedangkan kolesterol HDL lebih rendah
4. Ganggu Kesehatan Jiwa. Merokok berkaitan erat dengan disabilitas dan penurunan kualitas hidup. Dalam sebuah penelitian di Jerman sejak tahun 1997-1999 yang melibatkan 4.181 responden, disimpulkan bahwa responden yang memiliki ketergantungan nikotin memiliki kualitas hidup yang lebih buruk, dan hampir 50% dari responden perokok memiliki setidaknya satu jenis gangguan kejiwaan. Selain itu diketahui pula bahwa pasien gangguan jiwa cenderung lebih sering menjadi perokok, yaitu pada 50% penderita gangguan jiwa, 70% pasien maniakal yang berobat rawat jalan dan 90% dari pasien-pasien skizofren yang berobat jalan. Berdasarkan penelitian dari CASA (Columbian University's National Center On Addiction and Substance Abuse), remaja perokok memiliki risiko dua kali lipat mengalami gejala-gejala depresi dibandingkan remaja yang tidak merokok. Para perokok aktif pun tampaknya lebih sering mengalami serangan panik dari pada mereka yang tidak merokok. Banyak penelitian yang

membuktikan bahwa merokok dan depresi merupakan suatu hubungan yang saling berkaitan. Depresi menyebabkan seseorang merokok dan para perokok biasanya memiliki gejala-gejala depresi dan kecemasan (ansietas). Sebagian besar penderita depresi mengaku pernah merokok di dalam hidupnya. Riwayat adanya depresi pun berkaitan dengan ada tidaknya gejala putus obat (withdrawal) terhadap nikotin saat seseorang memutuskan berhenti merokok. Sebanyak 75% penderita depresi yang mencoba berhenti merokok mengalami gejala putus obat tersebut. Hal ini tentunya berkaitan dengan meningkatnya angka kegagalan usaha berhenti merokok dan relaps pada penderita depresi. Selain itu, gejala putus zat nikotin mirip dengan gejala depresi. Namun, dilaporkan bahwa gejala putus obat yang dialami oleh pasien depresi lebih bersifat gejala fisik misalnya berkurangnya konsentrasi, gangguan tidur, rasa lelah dan peningkatan berat badan).

Nikotin sebagai obat gangguan kejiwaan Merokok sebagai salah satu bentuk terapi untuk gangguan kejiwaan masih menjadi perdebatan yang kontroversial. Gangguan kejiwaan dapat menyebabkan seseorang untuk merokok dan merokok dapat menyebabkan gangguan kejiwaan, walau jumlahnya sangat sedikit, sekitar 70% perokok tidak memiliki gejala gangguan jiwa. Secara umum merokok dapat menyebabkan peningkatan konsentrasi, menekan rasa lapar, menekan kecemasan, dan depresi.

Dalam beberapa penelitian nikotin terbukti efektif untuk pengobatan depresi. Pada dasarnya nikotin memberikan peluang yang menjanjikan untuk digunakan sebagai obat psikoaktif. Namun nikotin memiliki therapeutic index yang sangat sempit, sehingga rentang antara dosis yang tepat untuk terapi dan dosis yang bersifat toksis sangatlah sempit. Sehingga dipikirkan suatu bentuk pemberian nikotin tidak dalam bentuk murni tetapi dalam bentuk analognya. Namun, kerangka pemikiran pemberian nikotin sebagai obat tidaklah dalam bentuk kebiasaan merokok. Seperti halnya morfin yang digunakan sebagai obat analgesik kuat (penahan rasa sakit), pemberiannya harus dalam pengawasan dokter. Gawatnya, saat ini nikotin bisa didapatkan dengan bebas dan mudah dalam sebatang rokok, hal ini perlu diwaspadai karena kebiasaan merokok tidak lantas menjadi sebuah pembenaran untuk pengobatan gejala gangguan kejiwaan.

5. Sistem Reproduksi. Studi tentang rokok dan reproduksi yang dilakukan sepanjang 2 dekade itu berkesimpulan bahwa merokok dapat menyebabkan rusaknya sistem reproduksi seseorang mulai dari masa pubertas sampai usia dewasa Pada penelitian yang dilakukan Dr. Sinead Jones, direktur The British Medical Assosiation's Tobacco Control Resource Centre, ditemukan bahwa wanita yang merokok memiliki kemungkinan relatif lebih kecil untuk mendapatkan keturunan. pria akan mengalami 2 kali resiko terjadi infertil (tidak subur) serta mengalami resiko kerusakan DNA pada sel spermanya. Sedangkan hasil penelitian pada wanita hamil terjadi peningkatan insiden keguguran. Penelitian tersebut mengatakan dari 3000 sampai 5000 kejadian keguguran per tahun di Inggris, berhubungan erat dengan merokok. 120.000 pria di Inggris yang berusia antara 30 sampai 50 tahun mengalami impotensi akibat merokok. Lebih buruk lagi, rokok berimplikasi terhadap 1200 kasus kanker rahim per tahunnya
6. Wanita merokok, menopause dini. Perempuan yang merokok sangat mungkin untuk mulai memasuki masa menopause sebelum usia 45 tahun dan juga membuat mereka menghadapi

resiko osteoporosis dan serangan jantung, demikian laporan beberapa peneliti Norwegia. “Di antara sebanyak 2.123 perempuan yang berusia 59 sampai 60 tahun, mereka yang saat ini merokok, 59% lebih mungkin mengalami menopause dini dibandingkan dengan perempuan yang tidak merokok,” kata Dr. Thea F. Mikkelsen dari University of Oslo dan rekannya. Bagi perokok paling berat, resiko menopause dini hampir dua kali lipat. Namun, perempuan yang dulunya merokok, tapi berhenti setidaknya 10 tahun sebelum menopause, pada dasarnya kurang mungkin untuk berhenti menstruasi, dibandingkan dengan perokok sebelum usia 45 tahun. Ada bukti bahwa merokok belakangan dalam kehidupan membuat seorang perempuan lebih mungkin untuk mengalami menopause dini, sedangkan perokok yang berhenti sebelum berusia setengah baya mungkin tak terpengaruh, kata Mikkelsen dan timnya di dalam jurnal Online, BMC Public Health. Mereka meneliti hubungan lebih lanjut dan menetapkan apakah menjadi perokok pasif juga mungkin mempengaruhi waktu menopause. Para peneliti tersebut mendapati bahwa hampir 10% perempuan memasuki menopause sebelum usia 45 tahun.

Pada tahap diskusi, masyarakat diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pandangan terkait materi yang telah disampaikan. Beberapa pertanyaan yang muncul mencerminkan tingkat kepedulian dan ketertarikan peserta terhadap isu bahaya merokok. Di antaranya adalah pertanyaan mengenai bagaimana cara menghilangkan kebiasaan merokok, mengingat merokok telah menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan laki-laki. Selain itu, peserta juga mempertanyakan alasan mengapa merokok di sekitar bayi dan anak-anak dianggap berbahaya, serta apakah pemateri memiliki usulan program konkret terkait upaya pencegahan bahaya merokok. Tidak sedikit pula yang mengaitkan isu ini dengan fenomena di masa lalu, seperti pertanyaan mengapa banyak orang tua terdahulu yang merupakan perokok aktif justru dapat hidup lebih lama dan tampak sehat.

Pertanyaan kritis juga diajukan terkait peran pemerintah, seperti mengapa belum ada tindakan tegas dalam melindungi anak dan remaja dari paparan rokok, serta alasan kurangnya publikasi resmi mengenai angka kematian akibat rokok. Salah satu peserta juga membandingkan bahaya rokok dengan gula, dan mempertanyakan mengapa kampanye kesehatan lebih banyak menyoroti bahaya rokok dibandingkan dengan konsumsi gula, padahal gula berlebihan juga dapat menyebabkan penyakit kronis seperti diabetes yang hingga kini belum ada obatnya. Seluruh pertanyaan tersebut ditanggapi dengan pendekatan dialogis dan disampaikan penjelasan secara ilmiah dan mudah dipahami. Proses diskusi berlangsung secara interaktif dan kondusif, sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bahaya merokok. Pada akhir sesi, seluruh peserta menyatakan kesepahaman dan sepakat dengan hasil diskusi yang telah berlangsung.



Gambar 1. Penyampaian Materi Tentang Bahaya Merokok

Setelah kegiatan sosialisasi selesai dilaksanakan, dilakukan evaluasi melalui posttest guna mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest, terdiri dari 10 pertanyaan yang menguji pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok dan dampaknya terhadap kesehatan. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebanyak 13 dari 17 peserta berhasil menjawab seluruh pertanyaan dengan benar, menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah memahami materi secara menyeluruh. Sementara itu, 2 peserta menjawab dengan benar sebanyak 8 dari 10 pertanyaan, dan 2 peserta lainnya menjawab dengan benar sebanyak 6 pertanyaan. Dibandingkan dengan hasil pretest, terjadi lonjakan signifikan dalam jumlah peserta yang mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar—dari hanya 2 orang menjadi 13 orang.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Pretest dan Posttest Peserta

Soal yang benar	Pretest		Posttest		
	Jumlah peserta	Persentase	Soal yang benar	Jumlah Peserta	Persentase
10	2 peserta	11,8%	10	10	2 peserta
6	4 peserta	23.3%	8	6	4 peserta
1	10 peserta	59%	6	1	10 peserta
0	1 peserta	5,9%		0	1 peserta

Sumber: Data Primer tahun 2024

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta sebesar 64,6% setelah dilakukan penyampaian materi terkait dampak kesehatan akibat merokok. Peningkatan ini ditunjukkan melalui perbandingan jumlah peserta yang mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar antara hasil pretest dan posttest. Sebelum penyuluhan, hanya 2 peserta

yang dapat menjawab seluruh soal dengan benar, sementara setelah penyuluhan jumlah tersebut meningkat menjadi 13 peserta.

Data ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai dampak negatif merokok. Evaluasi melalui posttest ini juga menjadi indikator bahwa metode penyampaian materi yang digunakan telah sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta, serta mampu mendorong perubahan kognitif yang positif pada kelompok sasaran. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dianggap berhasil dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya perokok aktif, mengenai pentingnya menghindari kebiasaan merokok demi kesehatan pribadi dan lingkungan.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi, salah satunya adalah tingkat kehadiran peserta yang tidak optimal. Hal ini disebabkan oleh kesibukan masing-masing individu, sehingga tidak semua yang diundang dapat mengikuti kegiatan secara penuh. Meskipun demikian, kegiatan tetap berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan. Adapun bentuk keberlanjutan dari kegiatan ini ditandai dengan munculnya usulan dari peserta mengenai pembentukan "Kampung Bebas Asap Rokok". Usulan tersebut direncanakan akan ditindaklanjuti melalui sosialisasi lebih lanjut kepada seluruh warga padukuhun dalam berbagai forum pertemuan masyarakat. Harapannya, gagasan ini dapat mendorong terbentuknya kesepakatan bersama serta komitmen kolektif dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan bebas dari paparan asap rokok

Kesimpulan

Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok setelah dilakukan kegiatan sosialisasi. Pada tahap pretest, sebagian besar peserta memiliki tingkat pemahaman yang rendah, dengan hanya 2 peserta yang mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Namun, setelah penyampaian materi, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang mencolok, di mana 13 dari 17 peserta berhasil menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Peningkatan sebesar 64,6% ini mencerminkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya para perokok aktif, terhadap risiko kesehatan akibat konsumsi rokok. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya dan diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran kolektif untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan bebas asap rokok.

Ucapan Terima

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi khusus ditujukan kepada Pemerintah Kalurahan, Dukuh Sambilegilor, serta seluruh anggota Jagawarga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosialisasi ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para peserta

yang telah meluangkan waktu serta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kami juga menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih kepada Politeknik Indonusa Surakarta yang telah memberikan dukungan penuh, baik secara kelembagaan maupun teknis, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga kerja sama dan sinergi yang telah terbangun dapat terus berlanjut di masa yang akan datang, dalam upaya bersama mewujudkan masyarakat yang sehat dan lingkungan yang bebas asap rokok.

Referensi

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Ragman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Permatasari, R. D. A., Nurdiyanah, Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (Suwendi, Abd Basir, & Jarot Wahyudi, Eds.; 1st ed.). Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. <http://diktis.kemenag.go.id>
- Eskandar, K. (2022). Medical Aspect of Tobacco Smoke's Adverse Effects on Human Health. *Revista Salud Bosque*. <https://doi.org/10.18270/rsb.v12i2.4162>
- Hasanah, H. (2014). Baby Smoker: Perilaku Konsumsi Rokok Pada Anak Dan Strategi Dakwahnya. *Jurnal Studi Gender: Sawwa*. Volume 9 (2), 253-274
- Horinouchi, T., Higashi, T., Mazaki, Y., & Miwa, S. (2016). Carbonyl Compounds in the Gas Phase of Cigarette Mainstream Smoke and Their Pharmacological Properties. *Biological & Pharmaceutical Bulletin*. <https://doi.org/10.1248/BPB.B16-00025>
- Kementerian Kesehatan RI, 2019. Hasil Utama Rikesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- Kristina, S.A., Endarti, D., dan Thavorncharoensap, M., (2016). Burden of cancer attributable to tobacco smoking in member countries of the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). *Cancer Epidemiology*, 44: 84–90
- Leone, A. (2015). Toxics of Tobacco Smoke and Cardiovascular System: From Functional to Cellular Damage. *Current Pharmaceutical Design*. <https://doi.org/10.2174/1381612821666150803145149>
- Pemerintah Kabupaten Sleman. (2019). Surat Keputusan Bupati Sleman Nomor 46.3/Kep.KDH/A/2019 tentang Pembentukan Satuan Tugas Kawasan Tanpa Rokok Kabupaten Sleman. Kabupaten Sleman: Pemerintah Kabupaten Sleman
- Prasetyo, K.D., Sireegar, I.K., Suparmadi. (2022). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Disebabkan Rokok dengan Menggunakan Metode Forward Chaining. *Jurnal Media Informatika Budidarma*. Volume 6(4), 2205-2213
- Prihatiningsih, D., Devhy, N.L.P., Purwanti, I.S., Bintari, N.W.D., Widana, A.A.G.O. (2020). Penyuluhan Bahaya Rokok Untuk Meningkatkan kesadaran Remaja Mengenai Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan di SMP Tawwakal Denpasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus*. Volume 3(1), 50-58
- Provinsi DIY, 2023. Peraturan Gubernur Nomor 41 Tahun 2023 tentang Jagawarga. Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta : Yogyakarta