

# HIDUP SEHAT BEBAS DARI ASAP ROKOK BAGI MASYARAKAT WILAYAH SAKA PERMAI BELITUNG SELATAN KOTA BANJARMASIN

Warjiman <sup>1\*</sup>, Unja, Ermeisi Er<sup>2</sup>, Trifianingsih, Dyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIKES Suaka Insan

\*Email : warjiman99@gmail.com

## ABSTRAK

Mewujudkan masyarakat sehat dengan lingkungan yang bersih tanpa asap rokok bukanlah hal yang mudah. Tidak akan optimal jika dilaksanakan sebagian kecil dari masyarakat dan butuh upaya dari setiap orang. Data yang didapatkan dari 100 orang laki-laki di Wilayah Saka Permai, terdapat 53 orang (53%) kepala keluarga yang merupakan perokok aktif setiap hari, 9 orang (9%) merokok hanya kadang-kadang, dan 48 orang (48%) mengaku tidak merokok atau sudah berhenti dari merokok. Data pengetahuan tentang merokok, yaitu 58 orang (58%) memperlihatkan tingkat pengetahuan yang rendah tentang bahaya rokok, 15 orang (15%) memiliki pengetahuan yang cukup sedangkan 27 orang (27%) memiliki pengetahuan yang baik tentang bahaya merokok, sehingga mereka berhenti merokok atau menghindari rokok. Oleh sebab itu perlu dilakukan upaya pencegahan di lingkungan masyarakat. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah kegiatan penyuluhan untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan kepada masyarakat dan menyadarkan mereka tentang bahaya rokok. Metode yang digunakan dalam pemecahan masalah ini adalah dengan 1) metode penyuluhan tatap muka dan 2) FGD (*Focus Group Discussion*). Hasil yang dicapai adalah terjadi peningkatan pengetahuan menjadi lebih baik yaitu 95%. Penyuluhan yang dilakukan melalui metode tatap muka dan *Focus Group Discussion* sangat membantu dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahaya rokok.

*Kata Kunci : Bahaya Rokok, Bebas Asap Rokok, Perokok Aktif, Penyuluhan Kesehatan*

## A. PENDAHULUAN

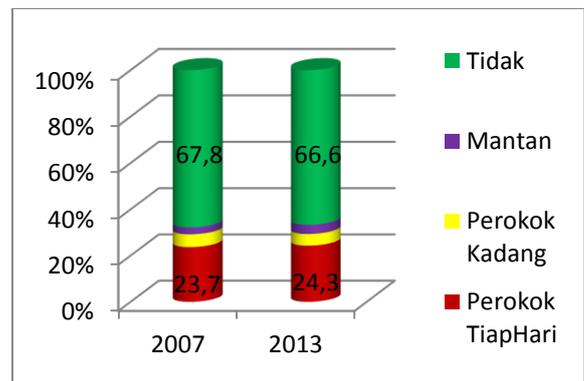
Kebiasaan menghisap rokok kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok, namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok sendiri maupun orang-orang disekitarnya. Hal ini sebenarnya telah diketahui oleh masyarakat, bahwa merokok itu mengganggu kesehatan. Masalah rokok pada hakekatnya sudah menjadi masalah nasional (Setiyanto, 2013).

Merokok menjadi trend dimasyarakat saat ini, sehingga banyak masyarakat yang menganggap merokok dalam kehidupan sehari-hari sudah menjadi rutinitas atau hal yang layak dilakukan.

Pada tahun 2015 di Indonesia diperkirakan ada 36% atau sekitar 60 juta penduduk Indonesia merokok secara rutin, hal ini berbeda dengan jumlah konsumsi rokok di negara lain yang bisa diperkirakan akan menurun, tetapi di Indonesia bahkan sudah

diperkirakan oleh WHO bahwa pada tahun 2025 akan meningkat hingga 90% penduduk Indonesia menjadi perokok aktif (WHO,2015).

**Gambar 1.1 Data Perokok menurut Riskesdas 2013**



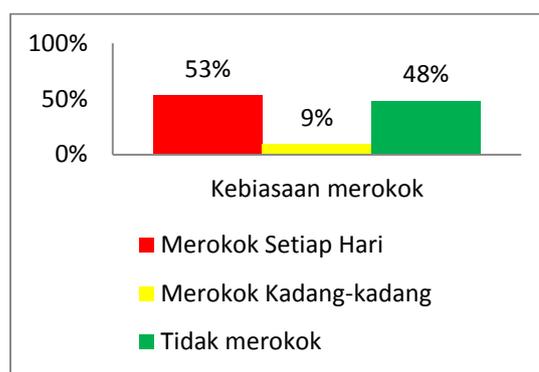
Gambar diatas menunjukkan bahwa kebiasaan merokok penduduk Indonesia tidak banyak berubah selama 5 tahun terakhir. Data tahun 2007 menunjukkan bahwa penduduk yang merokok tiap hari berjumlah 23,7% dan pada tahun 2013 meningkat menjadi 24,3%. Di Wilayah Banjarmasin sendiri, terdapat 19,4% yang merupakan Perokok setiap harinya dan 3,3% yang merokok hanya kadang-kadang. Penduduk terbanyak yang menjadi perokok setiap hari, rata-rata berusia diantara 20-50 tahun. (Riskesdas, 2013).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusumawati, dkk (2015), menjelaskan bahwa mahasiswa kesehatan yang memiliki pengetahuan tinggi tentang dampak negative dari merokok ternyata banyak yang menjadi perokok dan mereka mengalami kesulitan untuk berhenti mereka. Selain itu juga dijelaskan bahwa merubah perilaku mahasiswa untuk tidak merokok butuh kerja keras.

Data yang didapat dari berdasarkan survey yang dilakukan di wilayah Saka Permai pada tanggal 10 April 2018, bahwa dari 100 orang laki-laki terdapat 53 orang (53%) kepala keluarga yang merupakan perokok aktif setiap hari, 9 orang (9%) merokok hanya kadang-

kadang, dan 48 orang (48%) mengaku tidak merokok atau sudah berhenti dari merokok.

**Gambar 1.2 Distribusi jumlah kepala keluarga yang menjadi perokok di wilayah saka Permai Kelurahan Belitung Selatan Banjarmasin**



Rata-rata jumlah rokok yang dikonsumsi per hari oleh responden masyarakat jalan saka permai dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

**Tabel 1.1 Jumlah rokok yang dikonsumsi per hari oleh kepala keluarga di wilayah saka Permai Kelurahan Belitung Selatan Banjarmasin**

Batang per hari	Jumlah rokok yang dikonsumsi				
	<1 btg/hr	1 btg/hr	2-5 btg/hr	6-10 btg/hr	11-20 btg/hr
Jumlah orang	4	10	32	10	6

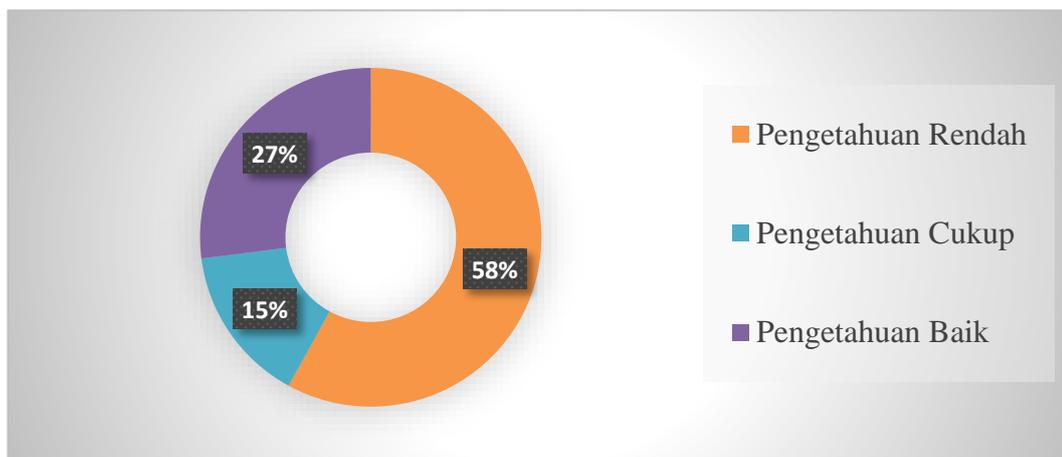
Sumber : Data Sensus Praktik Komunitas STIKES Suaka Insan Banjarmasin

Terlihat bahwa rata-rata jumlah konsumsi rokok oleh para kepala keluarga di jalan Saka Permai lebih dari 2 batang per hari. Terdapat kepala keluarga yang

mengonsumsi rokok sampai dengan 20 batang sehari.

Hasil survey kuesioner untuk pengetahuan masyarakat tentang rokok, dapat dilihat dari diagram dibawah ini :

**Gambar 1.3 Rekapitulasi Pengetahuan Masyarakat Wilayah di wilayah saka Permai Kelurahan Belitung Selatan Banjarmasin terkait bahaya rokok.**



*Sumber : Data Primer*

Terdapat 58 orang (58%) memperlihatkan tingkat pengetahuan yang rendah tentang bahaya rokok. Mereka menyatakan tidak mengetahui secara jelas bahaya merokok bagi dirinya sendiri apalagi bagi keluarga dirumah dan lingkungannya. Selanjutnya 15 orang (15%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang bahaya rokok bagi diri sendiri dan orang-orang disekitarnya, namun sulit untuk

merubah kebiasaan merokok. Sedangkan 27 orang (27%) memiliki Pengetahuan yang baik tentang bahaya merokok, sehingga mereka menghindari rokok atau berhenti merokok.

Kurangnya kesadaran masyarakat tentang bahaya rokok bagi diri sendiri dan orang lain di sekelilingnya menyebabkan kurangnya kemampuan masyarakat untuk merubah perilakunya dan menciptakan

lingkungan yang sehat. Oleh sebab itu perlu dilakukan upaya pencegahan di lingkungan rumah, sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah kegiatan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan tentang bahaya merokok dan menumbuhkan kesadaran mereka tentang rokok (Risksedas, 2013).

Berdasarkan hasil musyawarah bersama masyarakat Banjarmasin terutama wilayah Saka Permai, Belitung Selatan, didapatkan masalah dengan bahaya rokok yaitu dimana :

1. Terdapat 53% penduduk laki-laki di jalan saka permai adalah Perokok aktif setiap hari dan 9% merupakan perokok yang hanya kadang-kadang merokok.
2. Terdapat 58% masyarakat memiliki pengetahuan yang kurang terkait bahaya rokok bagi diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan masalah ini tim bersama masyarakat melalui forum musyawarah merencanakan suatu strategi dalam memecahkan masalah ini, yaitu :

1. Meningkatkan pengetahuan anggota masyarakat terutama warga laki-laki tentang bahaya rokok bagi diri sendiri dan anggota keluarga lainnya.
2. Menciptakan Lingkungan masyarakat yang sehat terbebas dari asap rokok.

Strategi pemecahan masalah tersebut diharapkan akan mampu membuat masyarakat lebih memahami bahwa asap rokok tidak hanya berbahaya bagi perokok aktif saja namun juga bagi perokok pasif. Sejalan dengan bertambahnya pengetahuan masyarakat, akan merubah perilakunya untuk tidak merokok ketika ada orang lain disekitarnya.

Dengan dasar permasalahan dan solusi yang ditawarkan bersama masyarakat secara langsung, tim memutuskan untuk melaksanakan suatu pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Hidup Sehat Bebas Dari Asap Rokok Bagi Masyarakat Wilayah Saka Permai Kelurahan Belitung Selatan Banjarmasin”.

**B. METODE**

Berdasarkan hasil musyawarah bersama masyarakat yang dimana solusi yang disepakati yaitu :

1. Meningkatkan pengetahuan anggota masyarakat terutama warga laki-laki tentang bahaya rokok bagi diri sendiri dan anggota keluarga lainnya.

2. Menciptakan Lingkungan masyarakat yang sehat terbebas dari asap rokok.

Maka tim menyusun suatu metode untuk setiap permasalahan berdasarkan solusi yang ditawarkan yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 1.2 Permasalahan, solusi, metode dan hasil capaian pengabdian masyarakat**

Masalah	Solusi yang Ditawarkan	Metode	Target capaian
53% penduduk laki-laki di jalan saka permai adalah Perokok aktif setiap hari dan 9% merupakan perokok yang hanya kadang-kadang merokok.	Menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk mengurangi atau berhenti merokok dengan melihat penyakit yang bisa muncul akibat merokok.	- Ceramah - Tanya Jawab - FGD	80% masyarakat akan mengurangi atau berhenti mengkonsumsi rokok.
58% masyarakat memiliki pengetahuan yang kurang terkait bahaya rokok bagi diri sendiri dan orang lain.	Meningkatkan pengetahuan anggota masyarakat terutama khususnya warga laki-laki tentang bahaya asap rokok pada diri sendiri dan orang lain.	- Ceramah - Tanya jawab - FGD	100% pengetahuan masyarakat tentang bahaya rokok akan meningkat.

Dengan focus kegiatan yaitu penyuluhan kesehatan yang ditujukan untuk mengatasi masalah kurang pengetahuan pada masyarakat yang dilaksanakan

secara bertahap. Dengan tujuan peningkatan pengetahuan terkait bahaya merokok akan memberikan kesadaran bagi masyarakat untuk mengurangi atau berhenti

konsumsi rokok. Mencegah asap rokok mencemari lingkungan juga akan memberikan dampak positif kepada masyarakat demi menciptakan lingkungan yang sehat yang memiliki udara bersih dan segar.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama 1 hari tersebut kemudian dievaluasi 1 minggu kemudian. Terjadi perubahan tingkat kesadaran tentang bahaya rokok oleh masyarakat sebesar 75%. Hasil ini ditandai dengan konsumsi rokok para warga laki-laki yang mengatakan rata-rata saat ini mereka mulai mengurangi konsumsi rokok dan hanya menghabiskan 2-3 batang rokok sehari.

Untuk berhenti mengkonsumsi rokok memang sulit untuk dilakukan namun mereka akan berusaha untuk mengurangi sedikit demi sedikit jumlah rokok yang dikonsumsi. Kemudian para warga yang ingin merokok sudah tidak lagi merokok didalam rumah. Mereka merokok

di luar rumah, dan ini dibenarkan oleh anggota keluarga lainnya.

Elfi dan Fitriyaningsih (2017) menjelaskan bahwa metode FGD (*Focus Group Discussion*) sangat menunjang keberhasilan suatu program terutama meningkatkan persepsi dan pengetahuan masyarakat. Setiap orang memiliki cara pandang dan pengetahuan yang berbeda terhadap sebuah objek. Cara pandang tersebut bisa positif bisa pula negatif. Namun Syahrani, Santoso & Sayono (2012) mengemukakan bahwa aspek positif dapat diperkuat dengan cara meningkatkan pengetahuan yang salah satunya melalui penyuluhan sehingga akan terbentuk suatu sikap yang baik.

Oleh sebab itu kegiatan seperti diatas akan lebih membuat sikap para kepala keluarga yang merokok menyadari bahwa keluarga dan orang lain disekitar mereka juga akan dirugikan. Kegiatan tersebut juga diharapkan akan lebih peduli terhadap lingkungan dan orang lain.

**Gambar 1.4 Kegiatan penyuluhan oleh TIM**



Terdapat peningkatan pengetahuan pada masyarakat mengenai bahaya rokok dari sebelumnya 58% pada kriteria kurang menjadi 96% dengan kriteria pengetahuan baik.

Setelah mengetahui bahaya rokok, masyarakat Saka Permai mulai mengerti bahwa rokok tidak hanya berbahaya untuk diri perokok saja namun juga bisa

membahayakan orang lain disekitarnya. Mereka berjanji akan berusaha untuk mengurangi rokok sampai mereka benar-benar bisa berhenti rokok. Mereka juga mulai tidak merokok disembarangan tempat atau tempat umum lainnya.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu

(Hidayat, 2009). Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang bisa mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Semakin baik pengetahuan seseorang maka akan semakin baik pula perilaku kesehatannya. Aktivitas merokok jelas sangat merugikan kesehatan. Karena kebiasaan merokok akan berdampak pada banyak penyakit paru-paru, kardiovaskuler, kanker, bahkan gangguan kehamilan.

#### D. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini yaitu :

1. Kesadaran seseorang untuk berhenti merokok harus dimulai dari diri sendiri. Sehingga akan memberikan dampak positif terhadap keluarga maupun orang lain disekitarnya.
2. Pengetahuan masyarakat yang baik tentang bahaya rokok dan dampaknya terhadap orang lain akan berpengaruh besar untuk merubah gaya hidup kearah yang lebih sehat.
3. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan dalam upaya meningkatkan

pengetahuan salah satunya dengan metode FGD (*focus group discussion*).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Elfi, & Fitriyaningsih, Y. (2017). Effectiveness of Methods Focus Group Discussion (FGD) Parental Communication in The Role of Adolescent Sexual Behavior In SMAN 3 Kota Corebon Year 2016. *Jurnal Care*, 5, 418-430.
- Kusumawati, Yuli., dkk. (2015). *Model Pemberdayaan Konseling Peer Education Upaya Membentuk Perilaku Berhenti Merokok pada Mahasiswa*. Volume 05 No 3, Februari 2015. Diambil dari: publikasiilmiah.ums.ac.id.
- Notoatmodjo, P. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pratama, Hidayat. 2009. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan Bagian I*. Jakarta: IMTIMA.
- Rifa'i, Setiyanto. 2013. *Faktor-Faktor Penyebab Merokok*. Bandung: Alfa Beta.

- Riskesdas. (2013). Hasil Utama Riskesdas 2013. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.2196/2013>  
Desember 2013
- Syahrani, Santoso, & Sayono. 2012. *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang penatalaksanaan ISPA terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu merawat balita ISPA dirumah.*
- WHO. 2015. *The Millenium Development Gols for Health.* Jakarta : World Health Organitatiion

