

Upaya peningkatan pengetahuan berhenti merokok melalui edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana

Yuwono Tulus Kurniawan¹, Sekar Arum Artanti¹, Nadya Fitrianisa¹, Anang Wiwik Indriatno¹, Naufal Al Faris Wardhana¹, Sekarayu Septia Khairunnisa¹, Nazzala Luthfin Amellia¹, Yusuf Kusuma Dewa¹, Rani Windasari Pratami¹, Indy Anindya Damayanti¹, Nafisyah¹, Zahir Khan Gaddy Shaquille Egan¹, Salsabila Amarti Nisaa¹, Salsabila Ratna Dea¹, Tania Octavia¹, Siti Thomas Zulaikhah², Purwito Soegeng Prasetijono², Suparmi³

¹Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

³Bagian Biologi, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

Penulis Korespondensi: Sekar Arum Artanti

E-mail: arumartantisekar@gmail.com

Diterima: 21 Maret 2025 | 24 April 2025 | Disetujui: 28 April 2025 | Online: 10 Mei 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Hasil analisa situasi menunjukkan bahwa indikator keberhasilan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) di RW 02 Kelurahan Bangetayu Kulon, Kota Semarang untuk anggota keluarga tidak ada yang merokok baru mencapai 36,7% dari target 100%. Tingginya perokok di RW ini saah satunya disebabkan oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang bahaya merokok. Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai bahaya merokok bagi kesehatan sebelum dan sesudah edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana. . Pelaksanaan PkM melaiputi 3 tahapan yaitu persiapan berupa analisa situasi menggunakan kuesioner PIS-PK dan mawas diri, edukasi dan evaluasi menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Edukasi berupa penyuluhan dengan tema “Lepaskan Rokok, Gapai Awet Sehat (LEGA)”. Edukasi menggunakan media leaflet, powerpoint, video dan alat peraga. Tingkat pengetahuan peserta pada saat pre test sebesar $6,00 \pm 1,75$ dan posttest sebesar $8,34 \pm 1,45$, sehingga terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 28,05%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi Edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana terbukti dapat meningkatkan tingkat pengetahuan untuk berhenti merokok bagi warga RW 02 Kelurahan Bangetayu Kulon, Kota Semarang. Upaya menurunkan bahaya rokok di masyarakat perlu memperoleh dukungan dari semua pihak diantaranya keluarga, tokoh masyarakat dan puskesmas. Tindak lanjut yang bisa dilakukan adalah pemasangan poster bahaya merokok di pojok rokok untuk terus mengedukasi masyarakat tentang bahaya rokok.

Kata kunci: rokok; edukasi; leaflet; video; alat peraga..

Abstract

The situational analysis showed that the success indicator of the Healthy Indonesia Program with a Family Approach (PIS-PK) in RW 02, Bangetayu Kulon Subdistrict, Semarang City, for the criterion of having no family members who smoke has only reached 36.7% of the 100% target. The high number of smokers in this area is partly due to the low level of public knowledge about the dangers of smoking. This community service (PkM) aims to assess the level of knowledge regarding the health hazards of smoking before and after education and demonstrations using simple tools. The implementation of the PkM consists of three stages: preparation (including situational analysis using the PIS-PK questionnaire and self-assessment), education, and evaluation using pretest and posttest questionnaires. The education activity carried the theme "Lepaskan Rokok, Gapai Awet Sehat (LEGA)" or "Let Go of Cigarettes, Embrace Lasting Health." It used leaflets, PowerPoint presentations, videos, and simple

demonstration tools. The participants' knowledge score increased from a pretest average of 6.00 ± 1.75 to a posttest average of 8.34 ± 1.45 , indicating a 28.05% improvement. The Wilcoxon test results showed a significant difference ($p < 0.05$) between participants' knowledge levels before and after the educational session. Education and demonstrations using simple tools proved effective in increasing knowledge about quitting smoking among residents of RW 02, Bangetayu Kulon Subdistrict, Semarang City. Efforts to reduce the dangers of smoking in the community require support from all parties, including families, community leaders, and health centers. A recommended follow-up action is to install anti-smoking posters in smoking corners to continuously educate the public about the dangers of smoking.

Keywords: : smoking; education; leaflet; video; teaching aids.

PENDAHULUAN

Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) merupakan bagian dari agenda ke-5 Nawa Cita yang menerapkan paradigma sehat melalui integrasi kesehatan dalam pembangunan, peningkatan upaya promotif dan preventif, serta pemberdayaan masyarakat. Implementasi PIS-PK adalah pendekatan keluarga sebagai strategi operasional pembangunan kesehatan. Puskesmas berperan penting untuk memastikan akses layanan kesehatan yang lebih merata dengan pemberdayaan keluarga dan masyarakat melalui pengembangan serta pembinaan desa dan kelurahan (Kemenkes-RI, 2015)

Capaian indikator PIS-PK di beberapa daerah di Indonesia bervariasi tidak seluruhnya 100%, seperti di Jawa Tengah tahun 2021 capaian keikutsertaan KB sebesar 50,78%, ibu yang melahirkan di fasilitas kesehatan sebesar 93,51%, bayi yang mendapatkan imunisasi dasar lengkap sebesar 96,45%, anak yang menerima ASI eksklusif sebesar 84,23%, balita yang sudah dilakukan pemantauan pertumbuhan sebesar 93,74%, penderita TB yang mendapatkan pengobatan standar sebesar 40,2%, penderita hipertensi yang sudah rutin meminum obat sebesar 22,27%, penderita gangguan jiwa berat yang mendapatkan pengobatan sesuai standar sebanyak 25,72%, persentase anggota keluarga yang tidak merokok sebesar 44,08%, masyarakat Jawa Tengah yang sudah terdaftar menjadi peserta JKN sebesar 52,46%, masyarakat yang menggunakan air bersih sebesar 96,19% dan penggunaan jamban sehat sebesar 88,68% (Dinkes Kota Semarang, 2022)

Hasil analisa situasi menunjukkan bahwa indikator keberhasilan PIS-PK di RW 02 Kelurahan Bangetayu Kulon, Kota Semarang yang belum mencapai 100% terdiri dari penggunaan KB (53,2%), bayi mendapatkan imunisasi dasar lengkap (88,2%), bayi mendapatkan ASI eksklusif (76,5%), pemantauan pertumbuhan balita (82,4%), penderita hipertensi berobat teratur (48,8%), anggota keluarga tidak ada yang merokok (36,7%), dan keluarga sudah menjadi anggota JKN (87,8%). Banyaknya perokok di RW ini menyebabkan rendahnya capaian indikator PIS-PK yang anggota keluarga tidak ada yang merokok (36,7%) Tingginya perokok di RW ini salah satunya disebabkan oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang bahaya merokok. Oleh karena itu diperlukan upaya menaikkan pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok.

Merokok memiliki dampak yang merusak pada kesehatan, meningkatkan risiko berbagai penyakit serius seperti kanker paru-paru, penyakit jantung koroner, dan stroke, serta berdampak menurunkan kualitas hidup (Das, 2003; Zhou, Chen, & Peng, 2016). Berhenti merokok dapat membalikkan banyak efek buruk ini dan merupakan langkah paling efektif untuk mencegah penyakit terkait merokok. Upaya pencegahan dan penghentian merokok harus terus ditingkatkan untuk mengurangi dampak kesehatan yang luas dari konsumsi tembakau.

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai bahaya merokok bagi kesehatan sebelum dan sesudah edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana. Hasil PkM ini diharapkan dapat menurunkan jumlah perokok di RW tersebut sehingga risiko penyakit yang ditimbulkan akibat rokok.

Upaya peningkatan pengetahuan berhenti merokok melalui edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana

METODE

Mitra dari kegiatan PkM ini adalah warga Warga RW 02 Kelurahan Banget Ayu Kulon RW 02. Sebanyak Tim pelaksana PKM terdiri dari 15 orang mahasiswa co ass stase Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM), Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung (FK UNISSULA) yang didampingi oleh 2 orang dosen IKM. Kegiatan PkM terdiri dari 3 tahapan yaitu:

Tahap persiapan

Kegiatan persiapan berupa 2 kali survei dan Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) (Gambar 1). Survei pertama menggunakan kuesioner Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan Mawas Diri kepada 90 keluarga yang bertujuan untuk mengetahui akar permasalahan kesehatan. Hasil survei pertama diketahui bahwa jumlah perokok di RW 02 cukup tinggi, sehingga pada survei kedua difokuskan kepada 60 orang (30 perokok dan 30 orang non perokok). Selanjutnya dilakukan Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) yang dihadiri oleh Lurah, Perwakilan Puskesmas Banget Ayu, Ketua RW, Ketua RT di RW 02, Ketua Forum Kesehatan Kelurahan (FKK), Ketua Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK), dan tim pelaksana dari FK UNISSULA. MMK bertujuan untuk menentukan teknis pelaksanaan PkM.



(a)



(b)



(c)

Gambar 1. Suasana persiapan kegiatan PKM di RW 02 Kelurahan Bangetayu Kulon, Semarang: (a) Pengukuran tekanan darah dan pembagian kuesioner survei I, (b) Survei II pengisian kuesioner ke perokok, (c) MMK

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PkM dilaksanakan pada tanggal 2 Februari 2025 di Balai Kelurahan Bangetayu Kulon. Peserta sebanyak 47 orang. Rangkaian kegiatan terdiri dari: (1) pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu (GDS). Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital, hasil pengukuran dikategorikan menjadi normal, prehipertensi, hipertensi tahap 1, dan hipertensi tahap 2. Kadar GDS diukur menggunakan Glucometer Accu Check. Edukasi berupa penyuluhan dengan tema “Lepaskan Rokok, Gapai Awet Sehat (LEGA)”. Edukasi menggunakan media leaflet dan powerpoint yang menjelaskan tentang jenis rokok, langkah-langkah berhenti merokok, dan pentingnya dukungan dukungan sosial bagi perokok untuk berhenti merokok (Gambar 2). Selain dengan power point edukasi dilaksanakan dalam bentuk pemutaran video tentang mengapa rokok berbahaya (Link video: https://youtu.be/EGYybL2C_RY?si=9LptHefNC-MSG0d5). Dalam rangka menegaskan bahaya merokok bagi kesehatan perokok dan orang di sekitarnya, tim PkM juga melakukan simulasi peragaan merokok dengan alat sederhana (Gambar 2).

Upaya peningkatan pengetahuan berhenti merokok melalui edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana



Gambar 2. Penyuluhan sebelum di media powerpoint dan diskusi interaktif

Tahap Evaluasi

Evaluasi keberhasilan PkM dilaksanakan dengan menggunakan pre test dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang bahaya merokok. Pre test diberikan sebelum edukasi, sedangkan post test diberikan setelah edukasi. Pre test dan post test dalam bentuk kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh rangkaian PkM berjalan lancar dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik peserta

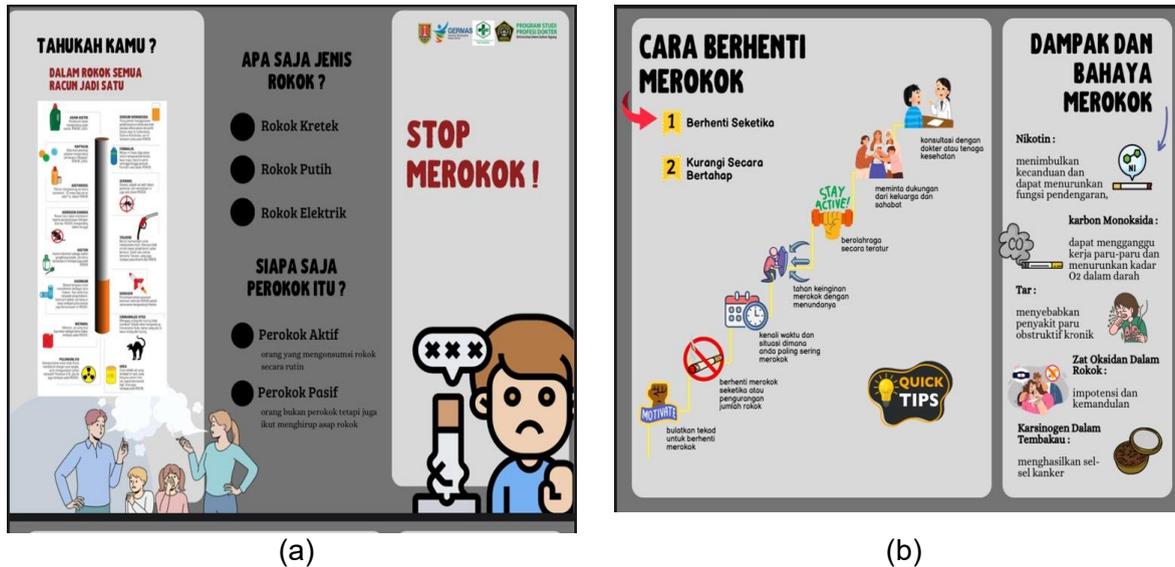
Variabel	Jumlah	Pesertase
Jenis Kelamin		
• Perempuan	27	57.4
• Laki-laki	20	42.6
Tekanan Darah		
• Normal	8	17.0
• Prehipertensi	20	42.6
• Hipertensi Tahap 1	9	19.1

Edukasi bahaya merokok dimulai dengan pembagian leaflet tentang bahaya merokok (Gambar 3). Setelah pemeriksaan kesehatan, peserta diberikan leaflet dengan tujuan agar dapat membaca materi edukasi yang dijelaskan oleh pemateri. Penggunaan leaflet sebagai media edukasi dilaporkan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan tentang bahaya merokok. Hasil ini sesuai dengan Rosdiana et al. (2024) bahwa penggunaan leaflet efektif digunakan untuk edukasi latihan sendi bahu untuk mengurangi nyeri bagi masyarakat Dusun Mulungan, Kabupaten Semarang. Penggunaan leaflet dan power point juga dilakukan oleh PkM Budiyati (2020) pada 30 siswa SMPIT Masjid Syuhada Yogyakarta yang menunjukkan hasil bahwa 90% remaja mampu menyebutkan zat-zat berbahaya dalam rokok, sebanyak 90% remaja mampu menyebutkan dampak merokok pada remaja. Zakariyya et al. (2020) melaporkan bahwa media edukasi kesehatan yang tepat untuk remaja dengan urutan diantaranya yaitu media booklet, media leaflet, media poster, media video, dan media facebook.

Peserta sangat antusias dalam memperhatikan penyuluhan yang diberikan oleh tim PkM yang terlihat dari tanya jawab berupa pemberian kuis kepada peserta. Pada saat peragaan peserta melakukan peragaan tentang merokok menggunakan alat yang terbuat dari botol air mineral 1 L, yang ujungnya

Upaya peningkatan pengetahuan berhenti merokok melalui edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana

diberi lubang sebagai tempat rokok yang akan disulut dan didalamnya diberi tisu berwarna putih yang menunjukkan kondisi paru-paru yang masih normal sebelum proses merokok. Ketika rokok dinyalakan sampai habis dan menimbulkan asap tisu akan berubah menjadi hitam (Gambar 4) yang menunjukkan bahwa paru-paru mengalami kerusakan akibat asap rokok. Metode edukasi dengan alat peraga ini bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran perokok maupun yang bukan perokok tentang bahaya rokok. Hasil PKM ini sesuai dengan (Masithah, Abraham, Siti, Edza, & Yuriske, 2023) bahwa metode eksperimen merokok menggunakan alat sederhana di PP. Al Hikam Bangkalan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri tentang bahaya merokok.



Gambar 3. Leaflet edukasi bahaya rokok (a) bagian depan, (b) bagian belakang

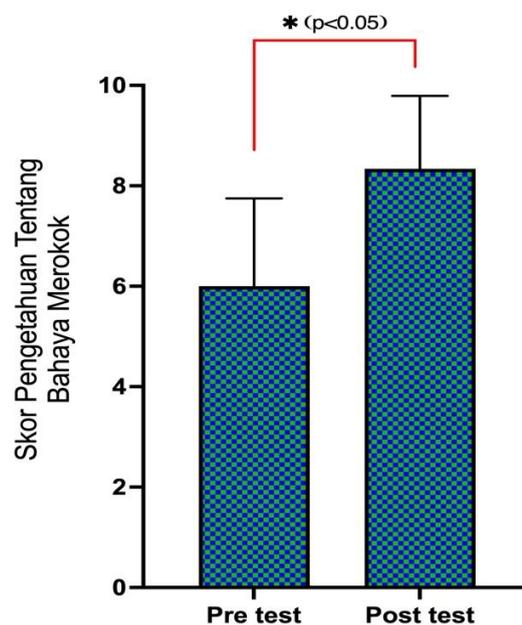


Gambar 4. Suasana peragaan bahaya merokok dengan alat peraga sederhana

Tingkat pengetahuan peserta pada saat pre test sebesar $6,00 \pm 1,75$ dan posttest sebesar $8,34 \pm 1,45$, sehingga terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 28,05%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terjadi kenaikan terdapat perbedaan yang secara signifikan ($p < 0,05$) antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi nilai post test ($8,34 \pm 1,45$) dibandingkan dengan nilai pre test ($6,00 \pm 1,75$). Edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana terbukti dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan kesadaran untuk berhenti merokok di bagi warga RW 02 Kelurahan Bangetayu Kulon,

Upaya peningkatan pengetahuan berhenti merokok melalui edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana

Kota Semarang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terjadi kenaikan secara signifikan ($p < 0.05$) nilai post test (8.34 ± 1.45) dibandingkan dengan nilai pre test (6.00 ± 1.75) sebagaimana disajikan pada Gambar 5. Peningkatan nilai menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan oleh tim PkM berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok. Hasil ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran perokok dan keluarganya untuk berhenti merokok dan memberikan dukungan penuh agar perokok berhenti merokok. Penelitian oleh Nalle & Asih (2022) telah membuktikan efektivitas alat peraga dari barang bekas pakai dalam mengajarkan bahaya rokok kepada 40 siswa di SMP Negeri 1 Rote Barat. Kelas eksperimen yang menggunakan metode praktikum meraih nilai rata-rata 24,3 poin lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, sehingga peraga tersebut dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hasil PkM ini selaras dengan (Amelia, Eka, & Dian, 2024) bahwa media alat peraga botol hisap sederhana meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas X tentang bahaya merokok di SMKN 2 Samarinda. Untuk mengatasi adiksi, perokok perlu dilengkapi dengan teknik untuk mengubah perilakunya. Beberapa pilihan meliputi penguatan kontrol diri (menunda keinginan merokok), nudge (menyulitkan akses ke rokok), memprogram ulang pikiran, mengubah identitas, dan memperkuat perilaku positif (Kemenkes-RI, 2024).



Gambar 5. Hasil pre test dan post test tingkat pengetahuan pesesrt setelah edukasi. Tanda * menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0.05$) berdasarkan Uji Wilcoxon.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat pengetahuan peserta pada saat pre test sebesar 6.00 ± 1.75 dan posttest sebesar 8.34 ± 1.45 , sehingga terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 28,05%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang secara signifikan ($p < 0.05$) antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi nilai post test (8.34 ± 1.45) dibandingkan dengan nilai pre test (6.00 ± 1.75). Edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana terbukti dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan kesadaran untuk berhenti merokok di bagi warga RW 02 Kelurahan Bangetayu Kulon, Kota Semarang.. Upaya menurunkan bahaya rokok di masyarakat perlu memperoleh dukungan dari semua pihak diantaranya keluarga, tokoh masyarakat dan puskesmas. Tindak lanjut yang bisa dilakukan aadalah pemasangan poster bahaya merokok di pojok rokok untuk terus mengedukasi masyarakat tentang bahaya rokok.

Upaya peningkatan pengetahuan berhenti merokok melalui edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan PkM ini didukung oleh pendanaan dari Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) FK UNISSULA.

DAFTAR RUJUKAN

- Amelia, R., Eka, P., & Dian, `ratna Elmaghfuroh. (2024). INOVASI BOTOL HISAP MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG BAHAYA MEROKOK PADA SISWA KELAS X DI SMKN 2 DI SAMARINDA. *Medic Nuteicia, Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Budiyati, G. A. (2020). Pendampingan Bahaya Merokok Melalui Media Leaflet Pada Remaja Smpit Masjid Syuhada Yogyakarta. *Al-Khidmat*, 3(1), 59–62. <https://doi.org/10.15575/jak.v3i1.8167>
- Das, S. (2003). Harmful health effects of cigarette smoking. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 253, 159–165. <https://doi.org/10.1023/A:1026024829294>
- DinkesKotaSemarang. (2022). *Profil Kesehatan 2023 Dinas Kesehatan Kota Semarang*. 6(1), 1–6.
- Kemkes-RI. (2015). *PEDOMAN UMUM PROGRAM INDONESIA SEHAT DENGAN PENDEKATAN KELUARGA*. Jakarta: Kementerian Kesetana RI.
- Kemkes-RI. (2024). Strategi komunikasi berhenti merokok: Belajar dari merokok.
- Masithah, D., Abraham, A. A. F., Siti, N. H., Edza, A. W., & Yuriske, A. (2023). Metode Eksperimen Merokok Dengan Alat Sederhana Sebagai Upaya Menurunkan Perilaku Merokok Pada Santri di PP. Al Hikam Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 284–289. <https://doi.org/10.33086/snpm.v3i1.1257>
- Nalle, S., & Asih, J. L. (2022). Efektifitas Alat Peraga Bahaya Rokok Dari Barang Bekas Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Media Edukasi Dan Pembelajaran*, 1(1 SE-), 45–53.
- Rosdiana, I., Masfiah, M., Listiarini, D. A., Santosa, W., & Yusuf, I. (2024). Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi tentang Latihan Sendi Bahu untuk Mengatasi Nyeri bagi Warga Getasan Kabupaten Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 3(2), 39. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.3.2.39-46>
- Zakariyya, M., Fradianto, I., & Priyono, D. (2020). Media Edukasi Kesehatan Tentang Merokok Yang Tepat Untuk Remaja : Literature Review. *Jurnal Proners*, 5(2), 2–15.
- Zhou, Z.-J., Chen, P., & Peng, H. (2016). Are healthy smokers really healthy? *Tobacco Induced Diseases*, 14. <https://doi.org/10.1186/s12971-016-0101-z>

Upaya peningkatan pengetahuan berhenti merokok melalui edukasi dan peragaan bahaya rokok dengan alat sederhana