

PENINGKATAN PENGETAHUAN BAHAYA MEROKOK KEPADA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE PEER GROUP

1. Adhin Al Kasanah, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Email : adhinalkasanah2@gmail.com
2. Dian Anisia Widyaningrum, Program Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Email : dianwijaya2710@gmail.com
Korespondensi : adhinalkasanah2@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungannya. Salah satu perilaku tidak sehat yang paling banyak terjadi pada remaja adalah merokok. Remaja dengan kebiasaan merokok memiliki resiko penurunan dalam pencapaian akademik, masalah kesehatan dan beresiko mencoba hal-hal negatif yang dapat memberikan kenikmatan seperti alkohol, narkoba, psikotropika dan zat-zat adiktif lainnya. Salah satu metode yang efektif untuk peningkatan pengetahuan di kalangan remaja adalah peer education. Pembelajaran peer education/peer group learning dibuat dalam satu kelompok belajarnya sehingga siswa akan terus termotivasi untuk berinteraksi dari awal sampai akhir kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa remaja mengenai bahaya merokok melalui metode peer education. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan target sasaran. Luaran yang diharapkan dalam pengabdian masyarakat ini dapat tercapai yaitu dengan indikator meningkatnya tingkat pengetahuan remaja mengenai bahaya merokok.

Kata Kunci : remaja, merokok, peer education

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungannya. Lingkungan sosial budaya yang tidak positif merupakan faktor risiko bagi remaja untuk berperilaku tidak sehat (Tarwoto dkk, 2012). Salah perilaku tidak sehat yang paling banyak terjadi pada remaja adalah merokok. Remaja dengan kebiasaan merokok memiliki resiko penurunan dalam pencapaian akademik serta masalah kesehatan misalnya penyakit saluran pernapasan, gangguan imunitas, dan penurunan konsentrasi (Rohmawati, Hidayah, and Marwan 2020). Dampak negatif lain yang ditimbulkan dari ketagihan merokok bagi remaja adalah mencoba hal-hal negatif yang dapat memberikan kenikmatan seperti alkohol, narkoba, psikotropika dan zat-zat adiktif lainnya (Gunawan, 2006)

Bertentangan dengan tren global berkurangnya penggunaan tembakau, Survei nasional yang diadakan pada tahun 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa penggunaan tembakau di Indonesia masih tergolong tinggi di kalangan dewasa dan remaja. Prevalensi pada orang dewasa masih belum menunjukkan penurunan selama periode 5 tahun ini, sementara prevalensi merokok pada remaja usia 10-19 tahun meningkat dari 7,2% di tahun 2013 menjadi 9,1% pada 2018 (WHO, 2020).

Global Youth tobacco Survei (GYTS) tahun 2019, meliris data bahwa terdapat 8 dari 10 perokok remaja di Indonesia mencoba berhenti merokok (GYTS 2019). Sayangnya, meskipun banyak perokok yang ingin berhenti merokok, mereka mengalami kesulitan dalam melakukannya. Kesulitan para perokok untuk berhenti merokok disebabkan karena merokok sangat membuat kecanduan. Maka diperlukan sebuah intervensi yang bertujuan membantu para perokok untuk dapat berhenti merokok. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah kegiatan pendidikan kesehatan mengenai bahaya merokok pada remaja.

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan PKM ini dilakukan di SMK Ar Rohman. Kegiatan yang dilakukan kepada siswa SMK Ar Rohman sebagai peserta pengabdian masyarakat diantaranya adalah :

a. Survey lokasi, sasaran dan sosialisasi

Survey lokasi dan sosialisasi adalah tahap awal untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Tim pelaksana melakukan pendataan lokasi tempat pengabdian masyarakat. Pemilihan lokasi dan sasaran dilakukan dengan beberapa pertimbangan, antara lain lokasi yang belum pernah mendapat Pendidikan Kesehatan tentang bahaya merokok , pertimbangan sasaran kepada siswa remaja yang rentan terhadap bahaya paparan kebiasaan merokok. Setelah mendapatkan beberapa alternatif lokasi tempat pengabdian masyarakat, maka tim pengabdian masyarakat memutuskan untuk melakukan pengabdian masyarakat di SMK Ar Rohmah Tegalrejo Magetan, hal tersebut didasarkan pada berbagai macam pertimbangan di atas. Setelah itu, tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat melakukan komunikasi dengan pimpinan atau Kepala Sekolah SMK Ar Rohmah Tegalrejo Magetan mengenai rencana kegiatan pengabdian masyarakat, dan melakukan kesepakatan target sasaran dan waktu pelaksanaan kegiatan.

b. Persiapan bahan dan kebutuhan kegiatan

Kebutuhan bahan untuk kegiatan pengabdian masyarakat disiapkan oleh tim pelaksana dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

c. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Rabu, 16 Desember 2020. Kegiatan tersebut mulai dilakukan pada pukul 09.00 WIB. Kegiatan diawali dengan sambutan oleh Kepala Sekolah SMK Ar Rohmah Tegalrejo Magetan. Kegiatan dilanjutkan dilakukan dengan pengenalan tim pengabdian masyarakat kepada peserta dan dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok. Rincian kegiatan sebagai berikut :

1) Pelaksanaan pre tes

Sebelum dilakukan kegiatan, tim pelaksana membagikan kuesioner kepada peserta kegiatan. Tujuan dari pelaksanaan pre tes yaitu untuk mengukur pengetahuan siswa mengenai bahaya merokok sebelum diberi Pendidikan Kesehatan . Setelah kuesioner terisi, selanjutnya kuesioner dikumpulkan kembali.

2) Penyampaian materi

Sebelum dilakukan penyampaian materi, tim pelaksana membagi 28 peserta tersebut ke dalam 4 kelompok kecil agar pelaksanaan peer education bisa efektif. Materi yang disampaikan yaitu mengenai kandungan dalam rokok, bahaya merokok, penyakit-penyakit akibat merokok, cara mencegah kebiasaan merokok dan cara menghentikan kebiasaan merokok.

3) Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan diskusi dan tanya jawab. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan menyimpulkan materi pokok yang telah disampaikan dengan sesama anggota kelompoknya, kemudian peserta pengabdian masyarakat melakukan diskusi dengan sesama anggota kelompoknya untuk membuat kesimpulan diskusi dengan dibantu oleh fasilitator.

4) Pelaksanaan post test

Tahapan terakhir dari pelaksanaan kegiatan ini adalah pelaksanaan post test. Tim pelaksana membagikan kuesioner kepada peserta kegiatan. Tujuan dari pelaksanaan post tes yaitu untuk mengukur pengetahuan siswa mengenai bahaya merokok setelah dilakukan pemberian materi edukasi. Setelah kuesioner terisi, selanjutnya kuesioner dikumpulkan kepada tim

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Desember tahun 2020 di SMK Ar Rohmah Tegalrejo Magetan. Sesuai dengan metode pelaksanaan kegiatan yang telah dijabarkan sebelumnya, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 4 tahapan yaitu: 1) pelaksanaan pre tes, 2) penyampaian materi, 3) evaluasi kegiatan dan 5) pelaksanaan post test.

a. Pelaksanaan pre tes

Tabel 1. Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Merokok Sebelum Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Pengetahuan baik	4	12,3%
Pengetahuan buruk	6	21,4%
Pengetahuan kurang	18	64,3%
Jumlah	28	100%

Sumber : data primer 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan Pendidikan Kesehatan sebanyak 4 siswa (12,3%) memiliki pengetahuan tentang bahaya merokok dalam kategori baik, sebanyak 6 siswa (21,4 %) memiliki pengetahuan tentang bahaya merokok dalam kategori sedang, dan sebanyak 18 siswa (64,3%) memiliki pengetahuan tentang bahaya merokok dalam kategori baik. Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan tentang bahaya merokok yang rendah. Berdasarkan analisis kuesioner pengetahuan tentang kandungan-kandungan berbahaya dalam rokok yang menunjukkan nilai rata-rata paling rendah sementara pengetahuan tentang penyakit yang muncul akibat merokok memiliki skor rata-rata yang tinggi.

b. Penyampaian Materi

Ketika pemberian Pendidikan Kesehatan siswa dibagi menjadi 4 kelompok kecil yang masing-masing kelompok didampingi oleh seorang fasilitator dari mahasiswa. Pembagian kelompok ini bertujuan agar penyampaian materi dan diskusi berjalan dengan efektif. Materi yang disampaikan selama pendidikan kesehatan meliputi kandungan dalam rokok, bahaya merokok, penyakit-penyakit akibat merokok, cara mencegah kebiasaan merokok dan cara menghentikan kebiasaan merokok.

Penyampaian materi diawali dengan pemberian Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media power point untuk memberikan pengetahuan dasar dan pemantik untuk diskusi peer group. Ketika sesi diskusi peer group fasilitator mendorong semua anggota untuk mengungkapkan pengetahuan dan pengalamannya mengenai bahaya merokok, cara mencegah kebiasaan merokok dan cara-cara untuk berhenti merokok.

Pendidikan Kesehatan dengan metode peer group merupakan metode yang efektif diterapkan pada remaja. Peran dari teman sebaya terhadap perubahan perilaku sangatlah banyak antara lain sebagai pendidik dan memberikan informasi kesehatan (Kurwiyah 2018), dapat mempengaruhi self efficacy dan pengambilan keputusan dan perubahan perilaku (Rohmawati, Hidayah, and Marwan, 2020). Dengan harapan, remaja yang telah dididik sebagai peer educator akan menyebar luaskan informasi terkait bahaya rokok, manfaat berhenti merokok dan cara berhenti merokok. Sehingga dapat memunculkan kesadaran, keinginan dan kesiapan berhenti merokok pada remaja perokok.

c. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan oleh tim pelaksana bersama dengan siswa peserta penyuluhan kesehatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan diskusi dan tanya jawab. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan menyimpulkan materi pokok yang telah disampaikan dengan sesama anggota kelompoknya, kemudian peserta pengabdian masyarakat melakukan diskusi dengan sesama anggota kelompoknya untuk membuat kesimpulan diskusi. Kesimpulan diskusi tersebut kemudian disampaikan oleh perwakilan kelompok ke dalam forum. Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif dan dilakukan oleh perwakilan kelompok. Pembahasan evaluasi kegiatan dengan cara berkelompok diharapkan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pelaksanaan kegiatan.

d. Pelaksanaan post tes

Tabel 2. Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Merokok Setelah Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Pengetahuan baik	14	50%
Pengetahuan buruk	11	39,3%
Pengetahuan kurang	3	10,7%
Jumlah	28	100%

Sumber : data primer 2020

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah mendapatkan pendidikan kesehatan sebanyak 14 siswa (50%) memiliki pengetahuan tentang bahaya merokok dalam kategori baik, sebanyak 11 siswa (39,3 %) memiliki pengetahuan tentang bahaya merokok dalam kategori sedang, dan sebanyak 3 siswa (10,7%) memiliki pengetahuan tentang bahaya merokok dalam kategori baik.

Kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang bahaya merokok ditujukan kepada remaja yang rentan terpapar pengaruh buruk dari lingkungan sosial. Untuk mencegah atau menghentikan merokok diperlukan intervensi-intervensi berupa edukasi, informasi dan dukungan lingkungan yakni keluarga, sekolah dan teman. Pemberian pengetahuan kepada remaja masih dinilai efektif untuk dapat mencegah pada perilaku merokok. Berbagai teknik edukasi perubahan perilaku juga dapat diterapkan untuk membuat remaja berhenti merokok. Kusumawati, Astuti, Darnoto, Wijayanti dan Setiyadi, (2015) menyatakan bahwa peer education merupakan metode pendidikan yang lebih bermanfaat karena dapat merubah perilaku secara baik karena alih pengetahuan dilakukan antar kelompok sebaya yang mempunyai hubungan lebih akrab, penggunaan bahasa yang sama, serta dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja dengan cara penyampaian yang santai. Sasaran belajar lebih nyaman berdiskusi tentang permasalahan yang dihadapi termasuk masalah yang sensitif.

4. KESIMPULAN

Secara umum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat dikatakan berhasil karena target kegiatan terlaksana sesuai dengan yang sudah dijadwalkan. Selain itu output luaran yang diharapkan juga tercapai yaitu meningkatnya peran serta siswa remaja dalam melakukan edukasi dengan teman sebayanya, dan meningkatkan tingkat pengetahuana siswa remaja bahaya merokok. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapatmeningkatkan perilaku siswa dalam menghindari kebiasaan merokok

5. SARAN

Peningkatan pengetahuan siswa remaja tentang bahaya merokok tidak hanya dilakukan dalam lingkup sekolah atau antar teman sekolah saja, namun juga dibutuhkan di lingkup lingkungan pergaulan atau lingkungan masyarakat agar bisa tercipta keselarasan dalam upaya menghindari kebiasaan merokok

6. DAFTAR PUSTAKA

- GYTS. 2019. Fact Sheet Global Youth Tobacco Survey (GYTS) in Indonesia 2019. II:1-7.
- Kurwiyah, Neneng. 2018. "PERAN KONSELOR SEBAYA TERHADAP UPAYA BERHENTI MEROKOK DI SMP 219 JAKARTA." Indonesian Journal of

Nursing Sciences and Practice 1(2):27–33. doi:
<https://doi.org/10.24853/ijnsp.v1i2.27-33>.

- Kusumawati, Yuli., Astuti, Dwi., Darnoto, Sri., Wijayanti, Anisa Catur., dan Setiyadi, Noor Alis. 2015. Model Pemberdayaan Konseling Peer Education Dalam Upaya Membentuk Perilaku Berhenti Morokok Pada Mahasiswa. Skripsi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rohmawati, Dhian Luluh, Nurul Hidayah, and Marwan Marwan. 2020. Pelatihan Konselor Teman Sebaya Dalam Upaya Peningkatan Gizi Dan Reproduksi Pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health* 3(2):194– 99. doi: 10.30994/jceh.v3i2.46.
- Smeltzer, Suzanne C dan Bare, Brenda G. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medical-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8, Vol. 1. Jakarta : EGC.
- Tarwoto, dkk. 2012. Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta : Salemba Medika.