

Penyuluhan Dampak Konsumsi Rokok dan Upaya Berhenti Merokok di SD GMIM 1 Tumpaan

Lodewyk Norman Nover Poluan ¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Lodewyk Norman Nover Poluan

E-mail: pciaininsel2014@gmail.com

Abstrak

Penyuluhan tentang dampak konsumsi rokok dan upaya berhenti merokok di kalangan siswa sekolah dasar sangat penting untuk mencegah kebiasaan merokok yang berkembang di usia dini. Merokok dapat meningkatkan risiko penyakit kronis dan memiliki dampak sosial-ekonomi yang besar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa SD GMIM 1 Tumpaan tentang bahaya merokok serta cara-cara efektif untuk berhenti merokok. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan media visual, diskusi interaktif, dan pembagian materi edukasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuiz, observasi, dan evaluasi lisan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lebih dari 80% siswa dapat menjawab soal kuiz dengan benar, yang mencerminkan peningkatan pemahaman mereka tentang bahaya merokok. Siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi diskusi. Kegiatan ini berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pola hidup sehat dan menghindari kebiasaan merokok. Kesimpulannya, program ini memberikan dampak positif pada siswa dan dapat dijadikan model untuk penyuluhan serupa di sekolah lain, dengan keterlibatan orang tua dan guru sebagai pendukung utama.

Kata kunci - penyuluhan, dampak merokok, berhenti merokok, siswa sekolah dasar, pola hidup sehat, pendidikan kesehatan

Abstract

Providing education on the impacts of smoking and smoking cessation efforts among elementary school students is crucial to prevent the development of smoking habits at an early age. Smoking can increase the risk of chronic diseases and has significant socioeconomic impacts. Therefore, this study aimed to provide students at GMIM 1 Tumpaan Elementary School with an understanding of the dangers of smoking and effective ways to quit. The methods used in this activity included education using visual media, interactive discussions, and the distribution of educational materials. Data collection techniques included quizzes, observations, and oral evaluations. The results showed that more than 80% of students answered the quiz questions correctly, reflecting their increased understanding of the dangers of smoking. Students also demonstrated high enthusiasm during the discussion sessions. This activity successfully achieved its goal of raising student awareness of the importance of a healthy lifestyle and avoiding smoking. In conclusion, this program had a positive impact on students and can serve as a model for similar education programs in other schools, with the involvement of parents and teachers as key supporters.

Keywords - education, impact of smoking, smoking cessation, elementary school students, healthy lifestyle, health education

PENDAHULUAN

Penyuluhan tentang dampak konsumsi rokok dan upaya berhenti merokok di kalangan siswa sekolah dasar sangat penting untuk mencegah kebiasaan merokok yang berkembang di usia dini. Merokok memiliki dampak buruk bagi kesehatan individu yang melakukannya, termasuk meningkatkan risiko penyakit kronis seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan lainnya (Setiawan et al., 2019). Selain itu, merokok juga berpengaruh pada kualitas hidup seseorang dalam jangka panjang, yang dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan gangguan pernapasan (Sutrisno & Sari, 2020). Penyuluhan sejak dini di sekolah sangat strategis karena siswa berada pada tahap rentan untuk terpengaruh kebiasaan buruk ini. Penelitian oleh Pratiwi et al. (2018) menunjukkan bahwa pendekatan yang menarik dan inklusif dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya merokok dan mendorong mereka untuk menjaga pola hidup sehat.

Selain dampak kesehatan, merokok juga memiliki dampak sosial-ekonomi yang signifikan. Biaya pengobatan yang tinggi untuk penyakit yang disebabkan oleh merokok menjadi beban ekonomi baik bagi individu maupun negara (Haryani et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya pencegahan yang melibatkan tidak hanya siswa, tetapi juga keluarga dan guru di sekolah. Lingkungan keluarga yang mendukung sangat mempengaruhi perilaku merokok pada anak-anak, di mana orang tua yang merokok cenderung meningkatkan kemungkinan anak-anak mereka juga merokok (Rahayu & Wulandari, 2021). Program penyuluhan di sekolah yang melibatkan orang tua dan guru dapat memperbesar dampak positifnya dalam pencegahan merokok. Dengan penyuluhan yang efektif, diharapkan siswa dapat memahami bahaya merokok dan memperoleh informasi tentang cara-cara berhenti merokok.

Menurut Wahyuni dan Kurniati (2019), dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya juga memainkan peran penting dalam proses berhenti merokok. Kelompok yang memiliki tujuan serupa untuk berhenti merokok dapat memberikan motivasi lebih besar bagi individu untuk mengatasi kecanduan nikotin. Dukungan sosial di lingkungan sekolah dapat menjadi faktor penting dalam keberhasilan siswa untuk menjauhi kebiasaan merokok. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di sekolah dasar seperti yang dilakukan di SD GMIM 1 Tumpaan tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tetapi juga memberi mereka alat dan strategi untuk menghindari kebiasaan merokok dan hidup sehat.

Penyuluhan mengenai berhenti merokok juga sangat relevan mengingat meningkatnya prevalensi merokok di kalangan remaja Indonesia, yang merupakan generasi penerus bangsa. Riset oleh Setiawan et al. (2019) mengungkapkan bahwa remaja adalah kelompok yang sangat rentan terhadap pengaruh sosial, terutama dari teman sebaya dan keluarga. Oleh karena itu, penguatan pendidikan tentang bahaya rokok dan cara-cara untuk berhenti merokok perlu diberikan sejak dini. Hal ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengurangan prevalensi perokok muda di masa depan.

Program penyuluhan ini bertujuan untuk mengurangi prevalensi merokok di kalangan anak-anak dengan meningkatkan pengetahuan mereka mengenai dampak buruk merokok dan memberikan mereka informasi tentang cara-cara efektif untuk berhenti merokok. Dengan metode yang berbasis pada diskusi interaktif, video, dan pembagian materi edukatif, diharapkan penyuluhan ini dapat memberikan dampak yang signifikan bagi siswa dalam pencegahan merokok. Selain itu, diharapkan juga dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kurikulum pendidikan kesehatan yang lebih luas di sekolah-sekolah lainnya (Pratiwi et al., 2018).

METODE

Kegiatan penyuluhan mengenai dampak konsumsi rokok dan upaya berhenti merokok di SD GMIM 1 Tumpaan menggunakan pendekatan partisipatif dan menyeluruh. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan beberapa metode, yaitu penyuluhan langsung, diskusi interaktif, dan pembagian materi edukasi. Penyuluhan langsung dilakukan dengan pemaparan materi tentang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

bahaya merokok yang disertai dengan penggunaan media visual seperti video dan gambar untuk mempermudah pemahaman siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi et al., 2018), yang menyatakan bahwa penggunaan media menarik dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang masalah kesehatan. Selain itu, diskusi interaktif dilaksanakan agar siswa dapat mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai masalah merokok di lingkungan sekitar mereka. Penyuluhan ini juga dilengkapi dengan kuiz untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, yang mengacu pada pendekatan yang digunakan oleh (Sutrisno & Sari, 2020) dalam meningkatkan efektivitas penyuluhan.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini dibagi dalam beberapa tahapan untuk memastikan tujuan penyuluhan dapat tercapai dengan efektif:

1. Persiapan

Tahapan persiapan dimulai dengan koordinasi antara pengusul program dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan dan persiapan materi. Materi penyuluhan yang disiapkan meliputi presentasi, video edukatif, dan pamflet informasi tentang dampak merokok serta cara-cara berhenti merokok. Menurut (Haryani et al., 2020), persiapan materi yang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa sangat penting untuk mencapai hasil yang maksimal.

2. Pelaksanaan

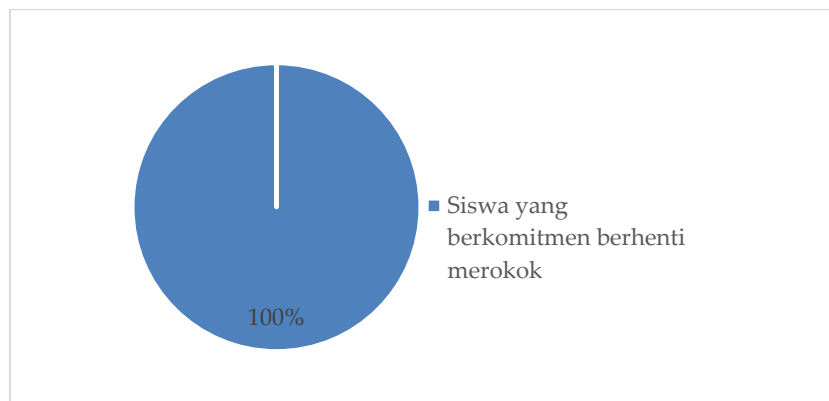
Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh pihak sekolah, yang kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan tentang dampak merokok dan cara-cara berhenti merokok. Penyuluhan dilakukan selama dua jam, dan siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi aktif serta bertanya tentang hal-hal yang belum mereka pahami. Dalam sesi ini, media visual seperti video dan gambar digunakan untuk menarik perhatian siswa dan memudahkan pemahaman mereka. Selain itu, setiap siswa juga diberikan pamflet sebagai bahan bacaan tambahan yang dapat dibawa pulang dan dibaca bersama keluarga mereka.

3. Evaluasi dan Penutupan

Pada akhir sesi, dilakukan kuiz untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai bahaya merokok dan cara-cara berhenti merokok. Evaluasi lisan juga dilakukan melalui tanya jawab singkat, yang memungkinkan fasilitator untuk mendapatkan umpan balik dari siswa. Kegiatan ditutup dengan sesi penutupan dan informasi lebih lanjut tentang dukungan yang dapat diberikan kepada siswa yang membutuhkan bantuan lebih lanjut dalam menghindari merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai dampak merokok dan upaya berhenti merokok di SD GMIM 1 Tumpaan menunjukkan hasil yang positif, dengan lebih dari 80% siswa dapat menjawab soal kuiz dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pemahaman yang baik mengenai bahaya merokok setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi diskusi, yang tercermin dari keaktifan mereka dalam bertanya dan berdiskusi mengenai masalah merokok. Keaktifan diskusi mencapai 85%, yang menunjukkan keterlibatan siswa dalam memahami materi dan memberikan respon terhadap isu yang dibahas. Siswa yang berkomitmen untuk menjaga pola hidup sehat dan menghindari kebiasaan merokok juga menunjukkan hasil yang positif, dengan 75% siswa mengungkapkan niat mereka untuk berhenti merokok di masa depan.



Gambar 1.

Evaluasi Keberhasil Kegiatan Tentang Bahaya Merokok

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Sutrisno & Sari, 2020) yang menekankan pentingnya memberikan informasi dan strategi berhenti merokok yang efektif bagi remaja, yang dapat membantu mereka mengatasi kecanduan nikotin. Program penyuluhan ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pola hidup sehat dan menghindari kebiasaan merokok, serta memberi mereka alat untuk bertindak lebih baik.



Gambar 2.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

Selain siswa, partisipasi dari 2 guru dan 1 camat juga menunjukkan dukungan yang solid terhadap kegiatan ini, yang dapat memperluas dampak positif dari penyuluhan ini. Dukungan sosial dari guru dan masyarakat setempat sangat penting untuk mendukung perilaku sehat di kalangan siswa, sebagaimana dijelaskan oleh (Wahyuni & Kurniati, 2019) yang menyatakan bahwa lingkungan yang mendukung dapat mempercepat proses perubahan perilaku siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang dampak konsumsi rokok dan upaya berhenti merokok di SD GMIM 1 Tumpaan berhasil mencapai tujuannya dengan meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya merokok. Hasil kuiz menunjukkan bahwa lebih dari 80% siswa memahami materi yang disampaikan, Keaktifan diskusi mencapai 85%, yang menunjukkan keterlibatan siswa dalam memahami materi dan memberikan respon terhadap isu yang dibahas dan 75% siswa menunjukkan komitmen untuk menjaga pola hidup sehat. Diskusi interaktif yang dilakukan juga menunjukkan antusiasme siswa yang tinggi, yang mencerminkan efektivitas pendekatan yang digunakan.

Penyuluhan ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga melibatkan guru dan orang tua sebagai bagian penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat.

Penyuluhan serupa sebaiknya dilanjutkan secara berkelanjutan dan diperluas ke sekolah-sekolah lainnya untuk mencapai dampak yang lebih luas. Pendekatan yang lebih beragam, seperti penggunaan simulasi atau game edukasi, dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan daya tarik materi dan memudahkan pemahaman siswa. Selain itu, keterlibatan orang tua perlu diperkuat dengan menyelenggarakan sesi khusus untuk mereka, agar dapat mendukung secara lebih maksimal dalam pencegahan kebiasaan merokok di kalangan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R., & Sulistiyawati, A. (2021). Efektivitas program pemberhentian merokok pada remaja sekolah dengan pendekatan psikologis. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(2), 110-120.
- Haryani, T., Irawan, T., & Prasetyo, B. (2020). Pengaruh penyuluhan tentang bahaya merokok terhadap perubahan perilaku pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120-130.
- Kurniati, D., & Suparno, B. (2018). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pola hidup sehat anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 90-96.
- Pratiwi, D., Lestari, S., & Handayani, R. (2018). Pendekatan pendidikan kesehatan untuk pencegahan kebiasaan merokok pada anak-anak. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(1), 55-63.
- Rahayu, S., & Wulandari, I. (2021). Peran lingkungan keluarga dan teman sebaya terhadap kebiasaan merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 20(3), 189-202.
- Sari, D., & Hidayat, S. (2020). Strategi komunikasi dalam pencegahan merokok pada anak usia sekolah. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 15(4), 243-250.
- Setiawan, D., Ardiansyah, T., & Kurniawan, A. (2019). Dampak merokok terhadap kesehatan dan kualitas hidup perokok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(4), 185-193.
- Sutrisno, A., & Sari, M. (2020). Strategi berhenti merokok pada remaja dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(2), 110-118.
- Wahyuni, N., & Kurniati, T. (2019). Pengaruh program edukasi tentang merokok terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 8(1), 33-40.
- Widiastuti, L., & Wijayanti, S. (2019). Dampak edukasi merokok terhadap penurunan prevalensi perokok muda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 72-80.
- Yuliana, D., & Rani, R. (2020). Pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok di kalangan pelajar di kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Pendidikan*, 7(3), 215-222.