

EDUKASI SISWA TENTANG HIDUP SEHAT TANPA ROKOK DISMAN 3 KELILING DANAU

Ns. Sarniyati, M.Kep¹, Ns. Soviarni, M.Kep²

¹⁻² Akademi Keperawatan Bina Insani Sakti, Provinsi Jambi
Email : Sarniyati28@gmail.com sovi05hanan2014@gmail.com

ABSTRAK

Merokok merupakan perilaku yang merugikan kesehatan, seperti dapat menyebabkan penyakit paru, jantung, kanker kerongkongan, dan merusak otak. Bahkan tahun 2030 diperkirakan 80% kematian akibat rokok akan terjadi di negaranegara berkembang, termasuk Indonesia. Provinsi jambi menempati urutan ketujuh dari sepuluh provinsi perokok terbesar di Indonesia. Persentase tertinggi berdasarkan usia pertama kali merokok di kabupaten kerinci terdapat pada usia remaja yaitu 15-19 tahun (46.3%). Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan edukasi tentang perilaku hidup sehat tanpa rokok siswa laki laki kelas 1 di SMA NEGERI 3 Keliling Danau

Kata kunci : hidup sehat, rokok

ABSTRACT

Smoking is a behavior that is detrimental to health, such as can cause lung disease, heart disease, esophageal cancer, and damage the brain. Even in 2030 it is estimated that 80% of deaths due to smoking will occur in developing countries, including Indonesia. West Sumatra province ranks seventh of the ten largest smoking provinces in Indonesia. The highest percentage based on age at first smoking in the city of Padang was found in adolescents, namely 15-19 years (46.3%). The purpose of this study was to determine the factors related to the smoking behavior of male students in grade 1 at SMA NEGERI 3 Keliling Danau.

Keywords : Healty living, cigarette

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa-masa dimana seseorang anak mengalami transisi dari anak-anak menuju kedewasa baik dari segi fisik maupun psikologis. Masa transisi sering kali menghadapkan remaja pada situasi yang membingungkan, karena di satu pihak ia masih anak-anak dan di lain pihak harus bersikap dewasa. Sehingga dapat terjadi perubahan psikologis remaja yang dapat terlihat dari ketidakstabilan emosi ketika menghadapi sesuatu. Masa remaja juga mengalami perubahan fisik yang cepat termasuk perubahanhormone dan bentuk tubuh, yang dapat dilihat dari penambahan tinggi, berat badan, dan juga kematangan seksual.¹⁰ Merokok adalah salah satu kebiasaan atau perilaku yang lazim ditemui dalam kehidupan sehari – hari.

Gaya hidup atau life style ini menarik menjadi suatu masalah kesehatan yaitu sebagai faktor resiko dari berbagai macam penyakit. Rokok telah menjadi faktor risiko utama pada 6 dari 8 penyebab kematian di dunia yang mengancam milyaran pria, wanita dan anak-anak. Saat ini diperkirakan 4,9 juta kematian setiap tahunnya akibat rokok di dunia, 70% diantaranya terjadi di Negara berkembang World Health Organization (WHO) memprediksi di tahun 2020 penyakit akibat merokok akan menjadi masalah utama dunia dengan 8,4 juta kematian setiap tahun, separuhnya terjadi di Asia. Di Indonesia, merokok meningkatkan resiko kematian 1,3- 8,2 kali diantara penderita penyakit kronik. Merokok juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi orang yang berbeda di sekeliling perokok. Resiko yang akan ditanggung perokok pasif lebih berbahaya dari pada perokok aktif karena daya tahan terhadap zat-zat yang berbahaya sangat rendah. Indonesia merupakan Negara terbesar ketiga dari lima Negara di duniadengan prevalensi perokok : China (390 juta perokok atau 29% penduduk), India (144 juta perokok atau 12,5 per penduduk), Indonesia 65 juta perokok atau 28% per penduduk), Rusia (61 juta perokok atau 43% penduduk), dan yang terakhir Amerika Serikat (58 juta perokok atau 19% penduduk). Merokok merupakan salah satu fenomena pada masyarakat masa kini. Saat ini sudah begitu meluas dan semakin meningkat dari tahun ke tahun disemua kalangan baik laki-laki atau perempuan, dewasa atau remaja.

Menurut Global Adults Tobacco Survey (GATS) tahun 2011, Indonesia memiliki jumlah perokok aktif terbanyak dengan prevalensi 67% laki-laki dan 2,7% pada wanita atau 34,8% penduduk (sekitar 59,9 juta orang) dan 85,4% masyarakat terpapar asap rokok di tempat umum yaitu restoran, 78,4% di rumah dan 51,3% terpapar asap rokok di tempat kerja. Hampir 80% dari perokok di Indonesia merokok di rumah masing-masing, dan

Indonesia merupakan Negara dengan jumlah perokok laki-laki terbesar di dunia yaitu 14% sejak umur 17 tahun.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2012 menyebutkan bahwa pada tahun 2000-2008 terdapat 24,4% remaja pria dan 4% remaja wanita di Indonesia adalah perokok aktif. Dan pada tahun 2009, terjadi peningkatan sebesar 65,9% laki-laki dan 4,5% perempuan merupakan perokok.

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena di Ssman 3 Keliling Danau kaeran siswa yang belum mengetahui tentang bahaya nya merokok bagi kesehatan. Selain itu, pengetahuan pasien tentang perilaku merokok. Dan tujuan khusus dari penatalaksanaan dan pelatihan singkat ini adalah siswa mengerti dan memahami bahaya merokok bagi kesehatan.



Gambar 2.1 peta lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan preplanning, persiapan penyajian leaflet. Pembuatan leaflet dimulai pada hari sabtu 12 september 2021,

dilakukan pengecekan untuk persiapan penyuluhan.

b. Tahap pelaksanaan

Acara ini dengan pemberitahuan kepada Kepala sekolah, untuk mengarahkan siswa untuk berkumpul dilapangan SMA N 3 Kerinci. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi tetntang hidup sehat tanpa rokok.

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta hadir sebanyak orangersiswa SMAN 3 Keliling Danau. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaianya, siswa dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan jam 08.30 wib s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 November 2021 di aula sekolah ". Media dan alat yang disediakan berupa leaflet. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, tanya jawab atau evaluasi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 2.2 Foto Kegiatan PKM



Gambar 2.3 Kegiatan PKM



Gambar 2.4 Selesai Kegiatan PKM

5. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan penyuluhan pada siswa kelas 1 di SMAN 3 Keliling Danau dapat disimpulkan :

- a. Terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang perilaku merokok
- b. Terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya nya merokok.

DAFTAR PUSTAKA

(Buggy DJ, 2016). *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya*. Jakarta : Rajawali Pers (Harahap, 2014).
Jakarta: Trans Info Media

Mubarak, WI. 2012. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Salemba Medika

Minarsih,Rini 2013. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Winarni, 2020. *Promosi Kesehatan* Jakarta: Salemba Medika