

Upaya Perubahan Perilaku Merokok Melalui Pemberian TEKO (Tabungan & Edukasi Rokok) pada Remaja

Afif Kurniawan¹, Heri Suroso², Etika Purnama Sari³, Silvia Haniwijaya Tjokro⁴

^{1,4} Prodi Administrasi Rumah Sakit STIKES Adi Husada, Surabaya, Indonesia,

^{2,3} Prodi Keperawatan STIKES Adi Husada, Surabaya, Indonesia

Key word:

Smoking
behavior;
health
education;
Adolescent;
Savings;
Cigarette
Education

Abstract

Many of the side effects of chronic health result from smoking behavior. Tobacco can kill 1 in 2 of its users. Teenagers aged 13-17 years in Indonesia, have started smoking. Community service aims to make teens aware that smoking is detrimental to their health. Community service provides education on how to save because quitting smoking. Community service is carried out to teenagers on Jl. Kalilom Lor Indah RT 10 RW 10. The selection of teenagers because the area is a lower-middle area and many teenagers are already smoking. Community service is carried out by providing counseling and discussing with the youth. His level of knowledge and the good actions of the adolescents increased by 23.12%. Respondents' attitudes increased by 15.43%. Respondents' knowledge increased after providing counseling related to the concept of counseling to efforts to change Behavioural beliefs, normative beliefs, and control beliefs. The provision of training is beneficial for adolescents who come from lower-middle families. This is evident from the provision of counseling and providing previous smoker experience, their level of knowledge and attitude towards cigarettes has begun to change. This counseling is not only beneficial for those who are already addicted to smoking, but also beneficial for adolescents who do not smoke. Teenagers who do not smoke are expected to be agents of change for those around them.

Key word:

Perilaku
Merokok;
Pendidikan
Kesehatan;
Remaja;
Tabungan;
Edukasi Rokok

Abstrak

Banyak efek samping Kesehatan kronis akibat perilaku merokok. Tembakau dapat membunuh 1 dari 2 penggunaannya. Remaja usia 13-17 tahun di Indonesia, sudah mulai merokok. Pengabdian masyarakat bertujuan untuk menyadarkan remaja bahwa merokok merugikan Kesehatan mereka. Pengabdian masyarakat memberikan edukasi tentang cara menabung karena berhenti merokok. Pengabdian masyarakat dilakukan kepada remaja di Jl. Kalilom Lor Indah RT 10 RW 10. Pemilihan remaja karena daerah tersebut merupakan daerah menengah ke bawah dan banyak remaja yang sudah merokok. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan berdiskusi dengan para remaja. Tingkat pengetahuannya dan tindakan baik para remaja meningkat 23,12%. Sikap responden mengalami peningkatan sebesar 15,43%. Pengetahuan responden meningkat setelah pemberian penyuluhan terkait konsep penyuluhan terhadap upaya mengubah Behavioural beliefs, normative beliefs, dan control beliefs. Pemberian pelatihan bermanfaat bagi para remaja yang berasal dari keluarga menengah ke bawah. Hal ini terbukti dari pemberian penyuluhan dan pemberian pengalaman perokok sebelumnya, tingkat pengetahuan dan sikap mereka terhadap rokok sudah mulai berubah. Penyuluhan ini tidak hanya bermanfaat untuk mereka yang sudah kecanduan merokok, tetapi juga bermanfaat bagi remaja yang tidak merokok. Remaja yang tidak merokok diharapkan dapat menjadi agent of change bagi orang-orang di sekitar mereka.

PENDAHULUAN

Merokok adalah kegiatan yang dapat menimbulkan berbagai penyakit pada subyek perilaku. Berbagai penyakit seperti penyakit yang berhubungan dengan saraf, paru-paru dan kardiovaskular. Pada perokok pasif dapat menyebabkan kematian dini. Untuk anak-anak asap rokok dapat meningkatkan risiko infeksi saluran pernapasan akut, gangguan perkembangan paru-paru, gangguan pernapasan, dan asma (United States Department of Health and Human Services, 2020).

Tembakau dapat membunuh 1 dari 2 orang penggunanya. Rokok membunuh lebih dari 8 juta orang setiap tahun di dunia, dimana 7 juta karena mereka adalah perokok aktif, dan 1,2 juta adalah mereka perokok pasif (World Health Organization, 2020). Data tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 225.720 kematian akibat konsumsi produk tembakau setiap tahun di Indonesia. Sebanyak 14,7% kematian karena merokok (World Health

Organization, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan merokok pada usia 18 tahun dari 7,2% menjadi 9,1%. Hasil penelitian menyebutkan terdapat lebih dari 20 juta perokok di bawah umur berusia 13-17 tahun di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2019).

Kenakalan remaja yang domain salah satunya adalah merokok, perilaku merokok pada remaja salah satunya bisa dipengaruhi oleh pergaulan dan teman sebaya. Kebanyakan remaja merokok merasa ingin mendapatkan pengakuan dari teman sebayanya. Negara yang jumlah perokok remaja terbesar adalah Indonesia tercatat sebagai Negara dengan jumlah perokok remaja terbesar di dunia. Perilaku merokok di Indonesia masih dianggap sebagai perilaku yang wajar, serta sebagai bagian dari kehidupan sosial dan gaya hidup, tanpa memahami risiko yang dapat terjadi dan bahaya terhadap diri sendiri serta masyarakat disekitarnya (Ayatullah, 2018).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi Kesehatan kepada remaja usia 10-20 tahun di jl. Kalilom Lor Indah RT 10 RW 10, kelurahan tanah kali kedinding, kecamatan kenjeran, kota Surabaya. Kegiatan ini diawali dengan Edukasi tentang bahaya merokok yang

diberikan kepada remaja. Pada edukasi ini dibagikan juga membagikan pengalaman ex-prokok aktif.



Gambar 1. Kegiatan saat penyuluhan tentang bahaya merokok

Kegiatan selanjutnya adalah cara mengelola uang dengan menabung, membuat media tabungan dari kaleng bekas. Beberapa materi yang diberikan antara lain kandungan dalam rokok, bahaya merokok, efek jangka panjang merokok, cara berhenti merokok, dan bagaimana mengelola keuangan dengan menabung. Setelah materi diberikan, para remaja diberikan tutorial pembuatan tabungan dengan kaleng bekas. Kegiatan ini dilakukan pada minggu pertama bulan januari 2021. Sebagai bahan evaluasi adalah pemberian kesimpulan dan mengisi kuesioner. Pemberian edukasi dilakukan selama 1 jam dengan memberikan materi dan berdiskusi.



Gambar 2. Penyuluhan TEKO dan Pelatihan Pembuatan Tabungan

HASIL

Banyak faktor yang mendorong anak di bawah umur untuk merokok. Sesuai dengan teori perilaku Notoatmodjo (2019), perilaku merupakan respon terhadap rangsangan atau aktivitas luar yang dilakukan oleh makhluk hidup. Perilaku tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu; faktor predisposisi yaitu pengetahuan dan sikap yang dimiliki seseorang terhadap lingkungannya; faktor pendukung yaitu sarana dan prasarana yang dimiliki seseorang serta adanya dukungan sosial dan terakhir adalah faktor penguat yaitu sikap tokoh masyarakat dan adanya peraturan perundang-undangan yang berlaku (Notoadmojo, 2014).

Upaya untuk mengatasi perilaku merokok dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan berupa penyuluhan tentang perubahan perilaku merokok. Upaya mengatasi merokok tersebut yaitu keputusan untuk mengurangi

mengonsumsi rokok secara bertahap serta dengan niat dan motivasi yang kuat untuk tidak merokok, maka dari itu dibutuhkan kesadaran yang tinggi dari masing-masing remaja (Fikriyah & Febrijanto, 2012). Menurut Wetherall (2008) ada lima langkah berhenti merokok yaitu pertama tentukan sebab-sebab yang mendorong keinginan kita untuk berhenti merokok. Kedua klasifikasikan rokok sesuai tingkat esensinya. Ketiga, kurangi konsumsi rokok secara teratur dan bertahap. Keempat, berhenti merokok secara total. Kelima, konsisten berhenti merokok sepanjang waktu. Selain itu edukasi kesehatan remaja juga harus dapat mengelola keuangan dengan baik. Pentingnya pengelolaan keuangan sedari dini akan mengajarkan mereka tentang makna dan pentingnya uang, mengelola uang dengan baik dan benar, pentingnya menabung, tabungan sangat bermanfaat untuk meraih masa depan yang baik, sehingga mereka akan terbiasa hidup dengan bijaksana dalam menggunakan uang dan terbiasa menabung demi masa depan yang mapan (Sadri, 2019).

Jumlah remaja yang ikut dalam kegiatan ini adalah 13 remaja. Sebanyak 8 remaja mempunyai kebiasaan merokok dan 5 remaja tidak mempunyai kebiasaan merokok. Dari 13 remaja ini didapatkan data umum dan data khusus sebagai berikut:

Tabel 1. Data Umum dan khusus Remaja di Jalan Kalilom Lor Indah RT 10 RW 10, Kelurahan Tanah Kali Kedinding, Kecamatan Kenjeran, Surabaya

No.	Data	Frekuensi	Presentase
1.	Umur		
	14 tahun	3	23%
	15 tahun	4	30,8%
	16 tahun	1	7,7%
	17 tahun	2	15,4%
	18 tahun	1	7,7%
	19 tahun	1	7,7%
	20 tahun	1	7,7%
	Jumlah	13	100%
2.	Kelas		
	8 SMP	2	15,4%
	9 SMP	5	38,5%
	10 SMA	1	7,7%
	11 SMA	1	7,7%
	12 SMA	3	23%
	Semester 5	1	7,7%
	Jumlah	13	100%
3.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	13	100%
	Perempuan	-	-
	Jumlah	13	100%
4.	Alasan Psikologis		
	1. Pelajaran di sekolah terasa menyulitkan		
	• Sangat Setuju	2	15,4%
	• Setuju	3	23%
	• Ragu-Ragu	3	23%
	• Tidak Setuju	5	38,5%
	• Sangat Tidak Setuju	-	-
	2. Saya merasa terbebani dengan tugas sekolah yang di berikan		
	• Sangat Setuju	5	38,5%
	• Setuju	3	23%
	• Ragu-Ragu	2	15,4%
	• Tidak Setuju	3	23%
	• Sangat Tidak Setuju	-	-
	3. Ketika saya tidak bisa mengerjakan PR di rumah saya akan mengerjakan di sekolah		
	• Sangat Setuju	1	7,8%
	• Setuju	8	61,5%
	• Ragu-Ragu	2	15,4%
	• Tidak Setuju	2	15,4%
	• Sangat Tidak Setuju	-	-
	4. Saya ingin tahu bagaimana rasanya merokok		
	• Sangat Setuju	4	30,8%
	• Setuju	2	15,4%
	• Ragu-Ragu	1	7,8%

No.	Data	Frekuensi	Presentase
	• Tidak Setuju	5	38,5%
	• Sangat Tidak Setuju	1	7,8%
5.	Saya ingin mencoba merokok ketika melihat orang lain merokok		
	• Sangat Setuju	2	15,4%
	• Setuju	2	15,4%
	• Ragu-Ragu	2	15,4%
	• Tidak Setuju	6	41,2%
	• Sangat Tidak Setuju	1	7,8%
6.	Saya ingin terlihat keren		
	• Sangat Setuju	3	23%
	• Setuju	4	30,8%
	• Ragu-Ragu	3	23%
	• Tidak Setuju	2	15,4%
	• Sangat Tidak Setuju	1	7,8%
7.	Saya merasa tidak memiliki teman dekat		
	• Sangat Setuju	-	-
	• Setuju	5	38,5%
	• Ragu-Ragu	-	-
	• Tidak Setuju	5	38,5%
	• Sangat Tidak Setuju	3	23%
8.	Saya ingin memiliki teman dari semua kelompok yang ada disekolah, agar bisa diterima dalam kelompok tersebut		
	• Sangat Setuju	4	30,8%
	• Setuju	3	23%
	• Ragu-Ragu	2	15,4%
	• Tidak Setuju	4	30,8%
	• Sangat Tidak Setuju	-	-
	Jumlah	13	100%
5.	Sarana dan prasarana		
1.	Berapa uang saku anda dalam sehari?		
	< Rp. 10.000	5	38,5%
	> Rp. 10.000	8	61,5%
2.	Berapa kira-kira jarak rumah anda dari warung, toko, atau swalayan yang menjual rokok?		
	≥ 2 km	9	69,2%
	< 2 km	4	30,8%
3.	Apakah warung, toko atau swalayan menjual rokok secara bebas?		
	Ya	13	100%
	Tidak	-	-
	Reinforcing Factor		
4.	Apakah ada orang tua anda yang merokok?		
	Ya	8	61,5%
	Tidak	5	38,5%

No.	Data	Frekuensi	Presentase
5.	Apakah ada saudara anda yang merokok?		
	Ya	9	69,2%
	Tidak	4	30,8%
6.	Apakah ada teman anda yang merokok?		
	Ya	13	100%
	Tidak	-	-
7.	Menurut anda, apakah iklan rokok sangat menarik sehingga dapat mempengaruhi anda untuk mencoba merokok?		
	Ya	3	23%
	Tidak	10	77%
Perilaku Merokok			
8.	Apakah anda merokok?		
	Ya	8	61,5%
	Tidak	5	38,5%
9.	Berapa Batang rokok yang anda habiskan perhari?		
	< 5 batang	8	61,5%
	> 5 batang	5	38,5%
10.	Rokok apa yang anda hisap?		
	Djarum	1	7,8%
	Surya	6	46,1%
	Mild	1	7,8%
	Tidak ada	5	38,5%
11.	Sudah berapa lama anda merokok?		
	1 bulan	1	7,8%
	5 bulan	1	7,8%
	1 tahun	1	7,8%
	2 tahun	3	23%
	4 tahun	1	7,8%
	Tidak merokok	5	38,5%
12.	Dimana anda biasa merokok?		
	Rumah	13	100%
	Lingkungan sekolah	-	-
	Tempat main/tongkrongan	-	-
Jumlah		13	100%

Sebagian besar remaja berusia 15 tahun (30,8%) dan kelas 9 SMP (38,5%). Seluruh remaja mengakui teman-temannya adalah

perokok. Sebanyak 61,5% dari orang tua remaja adalah perokok, dan 69,2% saudara remaja juga seorang perokok.

Tabel 2. Hasil kuesioner pre dan Post kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Kategori kuesioner	Pre		Post	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1.	Pengetahuan				
	a. Baik	8	61,5%	11	84,62%
	b. Cukup	3	23,1%	1	7,69%
	c. Kurang	2	15,4%	1	7,69%
	Jumlah	13	100%	13	100%
2.	Sikap				
	a. Baik	7	53,8%	9	69,23%
	b. Kurang	6	46,2%	4	30,77%
	Jumlah	13	100%	13	100%
3.	Tindakan				
	a. Baik	8	61,5%	11	84,62%
	b. Kurang	5	38,5%	2	15,38%
	Jumlah	13	100%	13	100%

Tabel diatas menunjukkan hasil pre dan post setelah dilakukan penyuluhan. Jumlah remaja yang tingkat pengetahuannya dan tindakan baik meningkat 23,12%.

sedangkan sikap mengalami peningkatan sebesar 15,43%.

PEMBAHASAN

Pengetahuan responden meningkat setelah di berikan penyuluhan karena konsep penyuluhan lebih pada upaya mengubah *Behavioral beliefs*, *normative beliefs*, dan *control beliefs*. Perubahan *behavioral beliefs* dengan cara meyakinkan pada remaja bahwa perilaku merokok adalah perilaku yang sangat merugikan Kesehatan (diri sendiri dan orang lain) dan keuangan (diri sendiri dan keluarga). Para remaja juga diberikan berbagai cerita mengenai masalah Kesehatan dan ketidakstabilan ekonomi yang dialami oleh pecandu rokok lainnya guna perubahan *normative beliefs*. Pemberian pelatihan

tabungan edukasi rokok (TEKO) akan mengubah *control beliefs* mereka, yaitu keyakinan dalam diri bahwa mereka bisa menghentikan perilaku merokok, dan juga menjadi *agent of change* para perokok di sekitar mereka.



Gambar 3. Bentuk Tabungan Kaleng Hasil Kreasi Remaja

Secara umum menurut Kurt Lewin sebagaimana dikutip Muzakkir (2017), perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, kebiasaan merokok disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri remaja serta pengaruh lingkungan. Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja dapat direpresentasikan melalui perkembangan perilaku dan keputusan yang mereka pilih pada tahap eksplorasi diri. Remaja menjadikan rokok sebagai kompensasi atau sebagai sarana untuk menyalurkan masalah yang mereka rasakan. Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku merokok pada remaja adalah pengaruh lingkungan seperti iklan rokok di media massa, teman sebaya yang juga merokok, orang tua yang juga merupakan perokok. Selain itu kesehatan mental seperti depresi, gelisah, dan stress mempengaruhi perilaku merokok (Agaku et al., 2015).

Perubahan *behavioural beliefs* akan menyadarkan para remaja tentang bahayanya efek samping dari pada merokok (*attitude Toward Behaviour*), Penyakit yang diakibatkan oleh tembakau antara lain serangan jantung, stroke, dan penyakit kardiovaskular lainnya; kanker mulut, dan penyakit mulut lainnya; kanker tenggorokan; kanker paru-paru; kematian janin; asma; penyakit paru obstruktif kronis; tuberculosis; menurunnya fungsi paru;

menurunnya tingkat kesuburan; dan disfungsi ereksi (WHO, 2019). Perubahan *Normative beliefs* akan meningkatkan kesadaran diri mereka (*Subjective Norm*) dan perubahan *control beliefs* akan mendorong mereka untuk menolak perilaku merokok (*Perceived Behavioral Control*). Ketiga perubahan ini tentunya akan memunculkan niat (*Intention*) mereka untuk tidak merokok. Niat tersebut akan merubah perilaku (*behaviour*) mereka (Ajzen, 1991).

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian pelatihan ini sangat berguna untuk para remaja yang berasal dari keluarga menengah ke bawah. Hal ini terbukti dari pemberian penyuluhan dan pemberian pengalaman perokok sebelumnya, tingkat pengetahuan dan sikap mereka terhadap rokok sudah mulai berubah. Penyuluhan ini tidak hanya bermanfaat untuk mereka yang sudah kecanduan merokok, tetapi juga sangat bermanfaat bagi remaja yang tidak merokok. Remaja yang tidak merokok diharapkan dapat menjadi *agent of change* bagi orang-orang disekitar mereka, termasuk orang tua dan anggota keluarga mereka. Pemberian penyuluhan ini juga memberikan kontribusi teoritis tentang pengaplikasian dari *Theory of Planned Behaviour* (TPB). Kegiatan pegeabdian kepada masyarakat selanjutnya diharapkan

adanya pendampingan bagi remaja perokok aktif. Pendampingan dilakukan untuk mengurangi intensitas merokok hingga tidak menjadi perokok aktif lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada pihak-pihak terkait antara lain: para kader, pengurus RT/RW setempat serta keluarga dan remaja yang berpartisipasi penuh dalam kegiatan PKM ini sampai selesai. Institusi STIKES Adi Husada Surabaya berupa dukungan izin dan finansial serta teman-teman dosen prodi Keperawatan maupun Administrasi Rumah Sakit atas kerjasama yang baik dalam keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agaku, I. T., Singh, T., Jones, S. E., King, B. A., Jamal, A., Neff, L., & Caraballo, R. S. (2015). Combustible and smokeless tobacco use among high school athletes—United States, 2001–2013. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 64(34), 935–939.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.

Ayatullah. (2018). The Relationship of

Smoking Behavior Towards Decreased Appetite (Anorexia) in S1 Nursing Students Stikes Yahyha Bima. *PALAPA*, 6(1), 10–18.

Fikriyah, S., & Febrijanto, Y. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki di Asrama Putra. *Jurnal Stikes*, 5(1), 99–109.

Kementerian Kesehatan. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Ministry of Health.

Notoadmojo, S. (2019). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.

Sadri, M. (2019). Pemberdayaan siswa melalui edukasi keuangan sejak dini sebagai upaya pembentukan karakter cerdas mengelola uang. *Prosiding Seminar Nasional Kewirausahaan*, 1(1), 290–295.

United States Department of Health and Human Services. (2020). *Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General*.

WHO. (2019). *The tobacco body*. World Health Organization.

World Health Organization. (2018). *Factsheet 2018 Indonesia*.

World Health Organization. (2020). *Tobacco fact sheet 2020*.