

## PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN PERILAKU MEROKOK; KENALI RESIKO DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA AKHIR DI SMA N 2 DEWANTARA

Shela Andrayani<sup>1</sup>, Sase Annaina Sarah<sup>2</sup>, Hartini, Khairunnisa<sup>3</sup>, Nurul Nilam Cahya<sup>4</sup>, Maghfirah Rahmatillah<sup>5</sup>, M. Fikri Jaka Pratama<sup>6</sup>, Yara Andita Anastasya<sup>7</sup>, Ika Amalia<sup>8</sup>  
<sup>12345678</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Email: [shela.210620072@mhs.unimal.ac.id](mailto:shela.210620072@mhs.unimal.ac.id), [sase.210620022@mhs.unimal.ac.id](mailto:sase.210620022@mhs.unimal.ac.id),  
[hartini.210620058@mhs.unimal.ac.id](mailto:hartini.210620058@mhs.unimal.ac.id), [khairunnisa.210620053@mhs.unimal.ac.id](mailto:khairunnisa.210620053@mhs.unimal.ac.id),  
[nurul.210620141@mhs.unimal.ac.id](mailto:nurul.210620141@mhs.unimal.ac.id), [maghfirah.210620049@mhs.unimal.ac.id](mailto:maghfirah.210620049@mhs.unimal.ac.id),  
[m.fikri@unimal.ac.id](mailto:m.fikri@unimal.ac.id), [yara.andita@unimal.ac.id](mailto:yara.andita@unimal.ac.id),

Received: 28-05-2024

Revised: 10-06-2024

Approved: 20-06-2024

### ABSTRAK

Perilaku merokok adalah kebiasaan atau tindakan seseorang dalam menghisap dan menghirup asap rokok yang berasal dari pembakaran tembakau. Perilaku ini tidak hanya menyebabkan dampak pada kesehatan fisik saja tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis. Artikel ini mendeskripsikan tentang pelaksanaan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh kelompok mahasiswa prodi psikologi menggunakan metode konvensional berupa psikoedukasi tentang pencegahan perilaku merokok pada siswa-siswi yang merupakan remaja akhir dengan rentang usia 16-17 tahun di SMA N 2 Dewantara. Hasil dari kegiatan dapat membantu para siswa siswi dalam meningkatkan kesadaran akan bahaya merokok dan pemahaman tentang hal-hal yang berkaitan dengan pencegahan perilaku merokok dan diharapkan mengalami perubahan serta dapat menjawab hal-hal yang sederhana menjadi jawaban yang semakin kompleks, yang meliputi tentang apa yang mereka ketahui tentang kandungan rokok, dampak fisik, penyebab dan dampak psikologis dari perilaku merokok.

**Kata kunci:** psikoedukasi, perilaku merokok, remaja akhir

### ABSTRACT

*Smoking behavior is a person's habit or action of smoking and inhaling cigarette smoke that comes from burning tobacco. This behavior not only has an impact on physical health but also has an impact on psychological conditions. This article describes the implementation of community service that has been carried out by a group of psychology study program students using conventional methods in the form of psychoeducation about preventing smoking behavior among students who are late teens with an age range of 16-17 years at SMA N 2 Dewantara. The results of the activity can help students increase awareness of the dangers of smoking and understanding of matters relating to the prevention of smoking behavior and are expected to experience changes and be able to answer simple things into increasingly complex answers, which include what they know about the contents of cigarettes, the physical effects, causes and psychological impacts of smoking behavior.*

**Keywords:** psychoeducation, smoking behavior, late adolescence

### PENDAHULUAN

Perilaku merokok adalah kebiasaan atau tindakan seseorang dalam menghisap dan menghirup asap rokok yang berasal dari pembakaran tembakau. Perilaku ini bisa memiliki dampak negatif pada kesehatan, termasuk risiko terkena penyakit serius seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, dan masalah pernapasan. Meskipun rokok membahayakan tubuh, tetapi masih banyak orang yang merokok dan tidak menghiraukan dampak dari bahaya merokok. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi orang untuk merokok yaitu psikologis, biologi, dan lingkungan (Fikriyah and Febrijanto, 2012). Leventhal dan Clearly (1980) mengatakan perilaku merokok

adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar sehingga dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang di sekitarnya.

Di Indonesia sendiri, baik perokok aktif maupun perokok pasif selalu mengalami peningkatan tiap tahunnya. Laporan Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEATCA) berjudul *The Tobacco Control Atlas, Asean Region* menunjukkan Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok terbanyak di Asean, yakni 65,19 juta orang. Angka tersebut setara 34% dari total penduduk Indonesia pada 2016. Kenaikan angka perokok ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk soal aturan cukai yang belum efektif, masih adanya ruang publik yang memperbolehkan perokok, dan iklan-iklan rokok yang masih banyak ditemui (Widowati, 2019).

Perokok aktif di Indonesia tidak hanya orang dewasa saja, saat ini remaja bahkan anak-anak sudah bisa merokok bahkan menjadi perokok. Perilaku merokok pada remaja dan anak-anak ini sangat banyak dijumpai di lingkungan sekolah. Kasus siswa merokok di lingkungan sekolah sudah banyak terjadi di Indonesia. Syarifudin (2019) di Kompas.com memberitakan tentang kasus Video berdurasi 3 menit 52 detik di mana sejumlah siswa asyik merokok di dalam kelas saat pelajaran berlangsung viral di media sosial.

Perilaku merokok masih di dapati dilakukan oleh anak-anak, remaja, orang dewasa dan orang tua. Bahkan perilaku itu masih dijumpai di lingkungan sekolah, walaupun dilakukan secara sembunyi-sembunyi. Walaupun demikian, masih ada siswa dan guru masih merokok, kedapatan merokok sekalipun di lingkungan luar sekolah. Bahkan Guru dan Unit Bimbingan dan Konseling Sekolah masih melaporkan perilaku bermasalah pada siswanya, yang antara lain adalah perilaku merokok. Kondisi ini merupakan masalah yang harus diselesaikan. Selain perilaku merokok ini dianggap salah satu indikator perilaku kenakalan remaja dan juga perilaku yang membahayakan bagi kesehatan diri dan lingkungan sekitarnya dan fatalnya akan mengganggu tumbuh kembang remaja khususnya baik secara fisik, psikologis maupun sosial.

Menurut teori Aditama dalam (Iqbal, 2008) mengungkapkan bahwa hal yang mempengaruhi remaja merokok yang paling besar adalah teman satu kelompok yang merokok. Sejalan dengan penelitian Hasanah (2011) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah teman sebaya, hal ini terjadi karena remaja pada umumnya bergaul dengan sesama mereka, karakteristik persahabatan remaja dipengaruhi oleh kesamaan diantaranya usia, jenis kelamin dan ras.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan, maka sangat perlu dilakukan upaya pencegahan dan penyelesaian bagi warga sekolah agar siswa-siswa tidak lagi merokok dan mencegah siswa-siswa yang lain untuk merokok. Solusi yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan psikoedukasi pencegahan perilaku merokok, menayangkan video pencegahan perilaku merokok serta banner pencegahan perilaku merokok.

## **METODE PELAKSANAAN**

Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 2 Dewantara, Aceh Utara. Pemilihan lokasi pengabdian didasarkan pada karakteristik siswa SMA sebagai remaja akhir dan keterbukaan serta kesedian pihak sekolah untuk dilakukan kegiatan pengabdian. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 10 dan 11 dengan total siswa sebanyak 30 orang. Sampel ditentukan dengan teknik purposive random sampling

Kegiatan dilakukan pada sabtu, 20 April 2024 pukul 09.00 hingga selesai. Kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 2 Dewantara, tepatnya di Perpustakaan sekolah. Pembukaan dibawakan oleh MC dan dilanjutkan dengan pembawaan materi yang disampaikan oleh anggota kelompok. Semua proses kegiatan berjalan dengan baik dan kondusif. Proses kegiatan berupa presentasi dan diskusi mengenai materi yang telah disiapkan dan juga terdapat sesi tanya jawab dan pembagian snack, pada akhir sesi yaitu pemberian bingkisan kepada pihak sekolah dan kegiatan berfoto bersama siswa dan siswi SMA Negeri 2 Dewantara.

Pada kegiatan kali ini pengabdian memaparkan psikoedukasi menggunakan metode pembelajaran konvensional yaitu metode dengan pusat pembelajaran oleh pemateri dan tanya jawab yang merupakan metode diskusi antara pemateri dan audience. Metode konvensional ini berfokus pada pengenalan terkait rokok, faktor-faktor seseorang merokok, dampak penggunaan yang ditimbulkan serta upaya penanganannya. Adapun metode tanya jawab berfokus pada seberapa besar rasa ingin tahu audience terkait materi yang telah disampaikan. Untuk menarik ketertarikan audience peneliti juga menyediakan reward kepada peserta yang aktif berpartisipasi dalam diskusi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dengan apa yang sudah disampaikan kepada siswa siswi SMA Negeri 2 Dewantara tentang bahaya merokok dimulai dari memperkenalkan bahaya dari komposisi rokok, akibat dari merokok, serta tips dan cara untuk berhenti merokok secara perlahan. Didapati siswa dan siswi mendengarkan materi dengan fokus dan dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan kepada pemateri dan siswa siswi SMA Negeri 2 Dewantara juga menjawab pertanyaan ringan dari pemateri.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat membantu para siswa siswi dalam meningkatkan kesadaran akan bahayanya merokok dan pemahamannya tentang hal-hal yang berkaitan dengan pencegahan perilaku merokok dan diharapkan mengalami perubahan serta dapat menjawab hal-hal yang sederhana menjadi jawaban yang semakin kompleks, yang meliputi tentang apa yang mereka ketahui tentang kandungan rokok, dampak fisik, penyebab dan dampak psikologis dari perilaku merokok.

Gazda (dalam Supratiknya, 2011) menyebutkan psikoedukasi mempunyai tujuan untuk melakukan modifikasi sikap dan perilaku secara langsung melalui melibatkan subjek kedalam program pelatihan-pelatihan. Psikoedukasi adalah gabungan psikologi kesehatan dengan behavioural counseling dan terkadang dengan psikoterapi yang diterapkan pada setting grup ataupun individu. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Amira et al., 2019) juga mengatakan hal yang sama bahwa setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, siswa lebih memahami bahaya rokok bagi kesehatan. Orang tua diharapkan juga mampu mengawasi putra putrinya agar terhindar dari kebiasaan merokok sejak kecil.

Dalam asap rokok terkandung tiga zat kimia yang paling berbahaya, yaitu tar, nikotin, dan karbon monoksida. Tar atau getah tembakau adalah campuran beberapa zat hidrokarbon. Nikotin adalah komponen terbesar dalam asap rokok dan merupakan zat aditif. Karbon monoksida adalah gas beracun yang mempunyai afinitas kuat terhadap hemoglobin pada sel darah merah sehingga membentuk karboksihemoglobin. Di samping ketiga senyawa tersebut, asap rokok juga mengandung senyawa piridin, amoniak, karbon dioksida, keton, aldehida, cadmium, nikel, zink, dan nitrogen oksida.

Pada kadar yang berbeda, semua zat tersebut bersifat mengganggu membrane berlendir yang terdapat pada mulut dan saluran pernafasan. Asap rokok bersifat asam (pH 5,5), dan nikotin berada dalam bentuk ion tetapi tidak dapat melewati membrane secara cepat sehingga pada selaput lender (mukosa) pipi terjadi absorpsi nikotin dari asap rokok (Nururrahmah, 2011).

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Leventhal dan Clearly (1980) yaitu pertama, Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, individu yang menjadikan merokok sebagai penghibur bagi berbagai keperluan menunjukkan bahwa memiliki fungsi yang begitu penting bagi kehidupannya. Selain itu fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan positif maupun negatif. Kedua, tempat merokok: individu yang melakukan aktivitas merokok di mana saja, bahkan di ruangan yang dilarang untuk merokok menunjukkan bahwa perilaku merokoknya sangat tinggi. Ketiga, intensitas merokok: seseorang yang merokok dengan jumlah batang rokok yang banyak menunjukkan perilaku merokoknya sangat tinggi. Keempat, Waktu merokok: seseorang yang merokok disegala waktu (pagi, siang, sore, malam) menunjukkan perilaku merokok yang tinggi. Seseorang yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman-teman, cuaca dingin, setelah dimarahi

Merokok juga memiliki berbagai faktor meliputi; ingin mencoba citarasa (menthol, cappuccino, teh hitam, dll) yang dijanjikan oleh iklan rokok serta harga yang murah dan mudah didapat, ingin tampil macho, gaul, dianggap dewasa, setia. persepsi bahwa rokok dapat menghilangkan rasa stress, lingkungan, teman, keluarga perokok.

Merokok mempunyai banyak efek negatif yang berbahaya kepada kesehatan manusia, dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga mengancam masyarakat di sekitarnya. Kandungan rokok menyebabkan kerusakan dan berbagai macam penyakit di mulut seperti periodontitis (infeksi pada gusi), penyakit kerongkongan seperti faringitis (infeksi faring) dan laringitis (infeksi laring atau pita suara), penyakit di bronkus seperti bronkitis (infeksi bronkus), dan penyakit pada paru – paru seperti kanker paru, penyakit paru obstruktif (Aula & Lisa, E., 2015).

Dampak buruk rokok selain dari segi kesehatan, juga berdampak terhadap hubungan sosial, perekonomian, dan psikologis seseorang. Dari segi kesehatan, merokok dapat meningkatkan resiko timbulnya berbagai macam penyakit, seperti: penyakit jantung, gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, tekanan darah tinggi, bronkitis, impotensi, gangguan kehamilan, serta cacat pada janin (Emilia dan Ova, 2008). Aspek sosial dari perilaku merokok dapat menimbulkan efek buruk bagi perokok pasif dikarenakan resiko yang ditanggung oleh perokok pasif lebih berbahaya dari pada perokok aktif (Sarafino, 2011). Aspek ekonomi, merokok pada dasarnya merupakan kegiatan sia-sia dalam bentuk “membakar uang” (Emilia dan Ova, 2008). Sedangkan dampak psikologis yang ditimbulkan dari perilaku merokok adalah timbulnya pengaruh terhadap pikiran, perasaan, dan adiksi (ketagihan) yang sulit untuk dihentikan sehingga menyebabkan remaja ingin terus mengulang perilaku merokoknya (BNP Jabar, 2011).

Mulyono (1995) mengemukakan upaya yang dapat ditempuh dalam menanggulangi pengaruh rokok terhadap kesehatan manusia, yaitu: metode penghentian merokok secara bertahap. Penghentian merokok dapat dilakukan dengan cepat (metode langsung), dimana perokok diharuskan langsung berhenti merokok dalam waktu singkat, yaitu 5 sampai 10 hari, sedangkan metode lambat dilakukan secara bertahap, yaitu selama beberapa minggu. Metode ini menekankan pada aspek

psikologis, yaitu keinginan kuat dari setiap perokok untuk berhenti merokok. Pelayanan klinik berhenti merokok Yayasan Jantung Indonesia menerapkan program berhenti merokok selama 4 hari. Hasil penelitian menunjukkan program tersebut memberikan hasil maksimal, yaitu 88,8% perokok berhenti merokok selama 1 tahun. Metode pemakaian obat-obatan (nicotine replacement therapy). Penggunaan nikotin dosis rendah dalam bentuk gum (permen) atau bentuk patch (plester) adalah salah satu upaya yang dilakukan dalam menanggulangi pengaruh rokok dengan metode obat-obatan. Penggunaan nikotin dengan cara mengunyah permen nikotin atau menempelkan plester nikotin pada kulit dimaksudkan untuk mengatasi efek balik akibat penghentian merokok bila timbul rangsangan ingin merokok. Hasil penelitian pada beberapa klinik berhenti merokok menunjukkan keberhasilan yaitu 58% perokok berhenti merokok setelah pemakaian permen nikotin selama 3 sampai 6 bulan.

Berhenti merokok bisa menjadi suatu tantangan, tetapi langkah pertama yang penting adalah mengambil keputusan dan memiliki tekad yang kuat untuk berhenti. Beberapa tips yang mungkin membantu adalah menemukan alasan yang kuat untuk berhenti, seperti kesehatan pribadi atau keluarga, buatlah rencana berhenti merokok yang jelas dan tentukan tanggal mulai berhenti, hindari lingkungan atau situasi yang memicu keinginan untuk merokok, mencari dukungan dari teman, keluarga, atau kelompok dukungan berhenti merokok dan pertimbangkan untuk menggunakan terapi penggantian nikotin atau obat-obatan yang diresepkan oleh dokter.



Gambar 1. Penyampaian materi psikoedukasi oleh pemateri



Gambar 2&3. Foto Bersama peserta dan anggota kelompok psikoedukasi

## **KESIMPULAN**

Psikoedukasi membuktikan menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang bahaya merokok serta strategi untuk mencegah atau menghentikan kebiasaan tersebut. Melalui metode konvensional seperti presentasi dan diskusi, informasi dapat disampaikan secara jelas

dan peserta dapat terlibat dalam dialog yang bermakna. Lingkungan sekolah dan teman sebaya memiliki dampak signifikan terhadap perilaku merokok remaja. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu fokus pada menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan menawarkan alternatif yang positif untuk merokok. Meskipun begitu, tantangan yang dihadapi tetap besar. Pentingnya pemahaman akan bahaya merokok, baik dari segi kesehatan fisik maupun psikologis, menjadi landasan untuk terus mendorong upaya-upaya untuk mengurangi prevalensi merokok di masyarakat, terutama di kalangan generasi muda.

Dengan demikian, melalui pendekatan psikoedukasi yang komprehensif dan strategi pencegahan yang terfokus, dapat diharapkan bahwa remaja di SMA N 2 Dewantara dan lingkungan sekitarnya akan menjadi lebih sadar akan bahaya merokok dan mampu membuat pilihan yang lebih sehat untuk masa depan mereka.

## **REFERENCES**

- Aula., Lisa, E. (2015). *STOP Merokok! Sekarang atau Tidak Sama Sekali*. Yogyakarta: Gara Ilmu
- BNP JABAR. (2011). "Dampak Psikologis Merokok". <http://www.bnppjabar.or.id/index>.
- Emilia & Ova, (2008). *Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Cendikia Press.
- Fikriyah, S., dan Febrijanto, Y. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki di asrama putra. *Jurnal STIKES*, 5(1), 99-109
- Hasanah, A. U., dan Sulastri. 2011. Hubungan antara Dukungan Orang Tua, Teman Sebaya dan Iklan Rokok dengan Perilaku Merokok pada Siswa Laki-Laki Madrasah Aliy
- Iqbal, M. F. 2008. *Perilaku Merokok pada Remaja di Lingkungan RW. 22 Kelurahan Sukatani, Kecamatan Cimanggis Depok*. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia
- Leventhal, H. and P.D. Clearly. (1980). The Smoking Problem : A Review of the Research and Theory in Behavioral Risk Modification. *Psychological Bulletin*, 80(2):370-405.
- Mirnowati, M., Nurfitriani, N., Zulfiarini, F. M., & Cahyati, W. H. (2018). Perilaku merokok pada remaja umur 13-14 tahun. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(3), 396-405.
- Mulyono, Djoko., 1995. Merokok dan Penyakit Kardiovaskuler, *Jurnal Kedokteran dan Farmasi*, No.9. Tahun XXI, PT. Grafiti Medika Pers, Jakarta.
- Nururrahmah (2011). pengaruh rokok terhadap Kesehatan manusia. *Jurnal dinamika*, 2(2) 45-51
- Sarafino, Edward P. & Smith, Timothy W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. 7rd Ed. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Sirait, A. M., Pradono, Y., & Toruan, I. L. (2002). Perilaku merokok di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 30(3).
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul: Psikoedukasi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Sutatminingsih R dan Zulkarnain I. (2022). PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN PERILAKU MEROKOK. <https://www.ejurnal.stikpmedan.ac.id>
- Syarifudin, B. (2019). Viral, Video Siswa Sekolah Swasta Merokok di Kelas Saat Belajar. *Kompas.com*
- Widowati, H. (2019). Indonesia, negara dengan jumlah perokok terbanyak di Asean. Diunduh dari <https://databoks.katadata.co.id/data>