

Metode Eksperimen Merokok Dengan Alat Sederhana Sebagai Upaya Menurunkan Perilaku Merokok Pada Santri di PP. Al Hikam Bangkalan

Dewi Masithah *, Abraham Ahmad Ali Firdaus, Siti Nur Hasina,
Edza Aria Wikurendra, Yuriske Agnovianto

Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya, Indonesia

*corresponding author: dewi.masithah@unusa.ac.id

Abstract

Latar belakang, Merokok masih menjadi kebiasaan buruk yang banyak dilakukan oleh anak remaja di Indonesia. Masalah yang dapat muncul bagi remaja perokok meliputi prestasi belajar di pondok pesantren yang terganggu, perkembangan paru-paru yang juga terganggu dengan munculnya gangguan seperti sesak napas, batuk secara terus menerus, dahak yang berlebihan dan lebih mudah terkena pilek. Adapun masalah lain yang dapat muncul yaitu lebih sulit sembuh saat sakit karena rokok mempengaruhi imun di dalam tubuh, mengakibatkan kecanduan, menyebabkan insomnia dan masalah mental, terlihat lebih tua dari usianya, remaja yang sering merokok sering memiliki jerawat dan masalah kulit lainnya serta menimbulkan plak pada gigi. Sehingga perlu diberikan pengetahuan dan pengertian kepada remaja khususnya santri pondok pesantren mengenai bahaya yang ditimbulkan dari merokok. Meningkatkan pemahaman dengan memberikan edukasi dan demonstrasi kepada santri husada mengenai metode eksperimen merokok dengan alat sederhana sebagai upaya menurunkan perilaku merokok pada santri di PP. Al Hikam Bangkalan. **Metode**, Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab. Sebelum penyuluhan peserta diberi pre-test, kemudian setelah penyuluhan peserta diberi post-test. Hasil pre-test dan post-test dinilai kemudian dilakukan pengolahan data dan evaluasi. **Hasil**, Hasil pre-test dan post-test mengenai pengetahuan bahaya merokok dan zat yang terkandung pada rokok melalui kuesioner secara langsung terjadi peningkatan nilai oleh santri yang mengikuti kegiatan ini. Persentase kenaikan nilai rata-rata adalah sebesar 9,7%. Kenaikan nilai rata-rata yang signifikan ini menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan pada peserta setelah mengikuti sesi penyuluhan. **Kesimpulan**, Metode eksperimen merokok dengan alat sederhana sebagai upaya menurunkan perilaku merokok pada santri di PP. Al Hikam Bangkalan telah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap bahaya merokok.

Keywords: Metode eksperimen; Merokok; Alat Sederhana; Santri; Pondok Pesantren

1. Pendahuluan

Peningkatan konsumsi rokok pada remaja seolah-olah mengabaikan bahaya yang ditimbulkan bagi kesehatan tubuh, padahal banyak penyakit yang diakibatkan oleh rokok, seperti : kanker mulut, kanker rahim, kanker paru, kanker prostat, gangguan kehamilan dan janin, penyakit jantung koroner, pneumonia, dan lainnya. Selain itu masalah yang dapat muncul bagi remaja perokok meliputi : prestasi belajar di pondok

pesantren yang terganggu, perkembangan paru- paru yang juga terganggu dengan munculnya gangguan seperti sesak napas, batuk secara terus menerus, dahak yang berlebihan dan lebih mudah terkena pilek. Adapun masalah lain yang dapat muncul yaitu lebih sulit sembuh saat sakit karena rokok mempengaruhi imun di dalam tubuh, mengakibatkan kecanduan, menyebabkan insomnia dan masalah mental, terlihat lebih tua dari usianya, remaja yang sering merokok sering memiliki jerawat dan masalah kulit lainnya serta menimbulkan plak pada gigi (Kemkes, 2022).

Oleh karena banyaknya dampak buruk yang muncul bagi remaja perokok, maka perlu diberikan pengetahuan dan pengertian kepada remaja khususnya anak pondok pesantren mengenai bahaya yang ditimbulkan dari merokok. Dengan meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok melalui pendidikan kesehatan, diharapkan mereka dapat menghentikan kebiasaan merokok dan menghindari rokok bagi yang belum pernah mengkonsumsinya (A. Firmansyah, 2019). Dalam hal ini peran guru sangat dibutuhkan guna meningkatkan kesadaran remaja akan kesehatan tubuh dan menciptakan generasi muda yang bebas rokok. Sehingga pelaksanaan pembelajaran praktikum dengan menggunakan alat peraga bahaya rokok dari barang bekas pakai dapat menjadi salah satu solusi untuk memberikan penyadaran dan pemahaman bahaya rokok, yang juga akan berdampak pada perbaikan hasil belajar santri.

Alat dan bahan yang perlu disiapkan adalah botol bekas minuman kemasan plastik, kapas, rokok, dan korek api. Media ini dikembangkan berdasarkan cara kerja paru-paru, dimana botol plastik bekas yang sudah diisi kapas mewakili atau diasumsikan sebagai paru- paru manusia. Kegiatan praktikum ini mensimulasi proses pernapasan layaknya seorang yang sedang merokok, dengan cara botol yang telah dirangkai tersebut kembang-kempiskan dengan ditekan serta lakukan hal tersebut terus menerus sampai rokok habis terbakar. Hasil yang akan tampak untuk diamati adalah bagian kapas dalam botol.

Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan media alat peraga yang berbeda-beda. Media digunakan untuk mempermudah penyampaian pesan kepada target pendidikan, yang mana di antaranya dapat berupa media alat peraga botol hisap sederhana. Melalui inovasi pembelajaran dengan mengidentifikasi zat adiktif pada rokok melalui media alat peraga botol hisap sederhana yang merupakan pembelajaran dengan pendekatan model belajar bermain, dapat diperoleh manfaat antara lain santri dapat berperan aktif dalam

permainan pengurangan resiko zat adiktif dari rokok, santri dapat meningkatkan kecerdasan dan tingkah laku sosialnya pada proses pembelajaran, santri lebih kreatif dan mampu kerjasama secara optimal, santri lebih tertarik dan mau melakukan sesuatu dengan perasaan senang, santri dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan serta kemampuan menghindari diri dari pengaruh zat adiktif pada rokok.

2. Metode

Pada pra kegiatan, tim memastikan kesiapan dari narasumber, moderator, MC, materi, *pretest* dan *posttest* sebagai indikator tingkat pengetahuan santri mengenai bahaya merokok. Menyiapkan peserta, kuis untuk *ice breaking*, *flyer* kegiatan, *link* absensi kehadiran, dan sertifikat. Setelah berkoordinasi dengan pihak pondok untuk penentuan tanggal yang tepat, didapatkan tanggal 23 Mei 2023 untuk pelaksanaan kegiatan ini.

Tim melibatkan pihak pondok untuk menentukan tema kegiatan, penyusunan *rundown*, serta pelibatan dalam pengisi acara (MC dan sambutan). Adapun pemberian materi dilakukan secara *offline* di aula dan kelas pondok pesantren. Total peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat adalah sejumlah 35 orang yang terdiri dari santri husada.



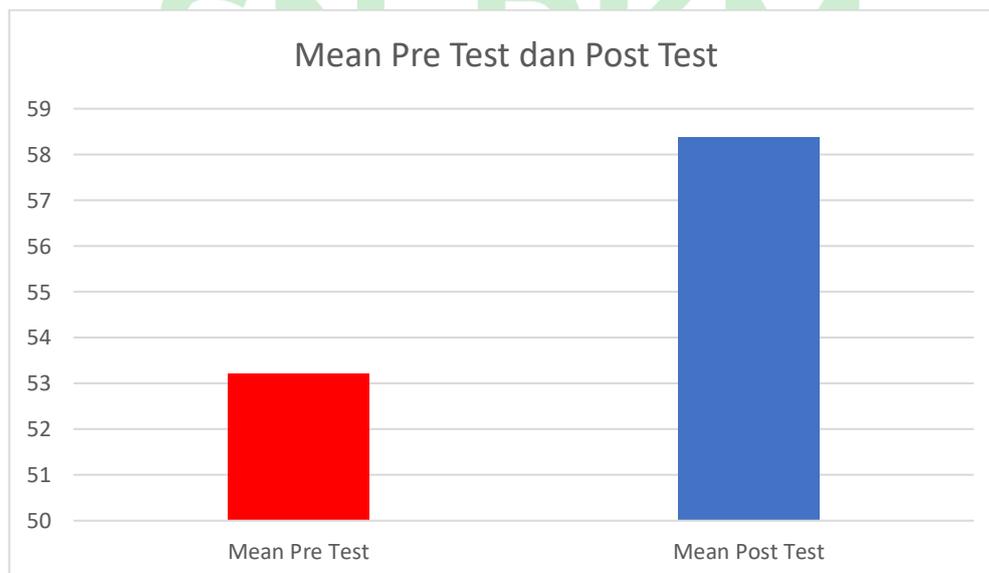
Gambar 1. Pengabdian kepada Masyarakat di PP. Al Hikam Bangkalan

Dalam penyuluhan dan demonstrasi bahaya merokok, terdapat *pretest* sebelum materi dan *posttest* setelah materi. Pada sesi tanya jawab, pertanyaan telah dijawab oleh

pemateri. Di sesi ini, peserta begitu antusias menanyakan terkait poin-poin dalam materi yang belum jelas serta tantangan dalam mengurangi perilaku merokok di pondok pesantren. Setelah penyuluhan, tim pengabdian masyarakat juga menyediakan pemeriksaan kesehatan secara gratis untuk peserta penyuluhan dan pengurus pondok pesantren. Diantaranya meliputi pengukuran tinggi dan berat badan, tekanan darah, pemeriksaan gula darah, konsultasi kesehatan, dan pengobatan gratis. Sebelum ditutup, terdapat penyerahan sertifikat secara simbolis kepada pihak Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan, serta terdapat *doorprize* untuk peserta dengan pertanyaan terbaik.

3. Hasil dan Diskusi

Pengabdian masyarakat ini merupakan hasil kerjasama FK UNUSA dengan Pondok Pesantren Al-Hikam Bangkalan Madura yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya merokok dan menurunkan perilaku merokok pada santri. Santri yang mengikuti penyuluhan ini berjumlah 35 orang. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test mengenai pengetahuan bahaya merokok melalui kuesioner secara langsung terjadi peningkatan nilai oleh santri yang mengikuti kegiatan ini. Persentase kenaikan nilai rata-rata adalah sebesar 9,7%. Hal ini menggambarkan terjadinya peningkatan pengetahuan oleh santri mengenai materi bahaya merokok melalui metode eksperimen merokok sederhana, yang telah disampaikan pada kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.



Gambar 1. Pengabdian kepada Masyarakat di PP. Al Hikam Bangkalan

Hasil ini memberikan indikasi bahwa ada perbedaan nilai rata-rata yang signifikan antara dua kondisi atau waktu yang diuji. Pada data ini perbedaan tersebut bisa diartikan dengan adanya perubahan positif pada saat santri telah diberi penyuluhan ketika dibandingkan dengan saat santri husada belum diberi penyuluhan, yakni bertambahnya tingkat pengetahuan santri husada mengenai bahaya merokok melalui metode eksperimen merokok sederhana.

Hasil ini memberikan informasi berharga kepada para pengasuh pondok pesantren dan tim pengabdian masyarakat tentang keberhasilan program penyuluhan dan demonstrasi serta efektivitas metode yang digunakan. Selain itu, hasil ini juga dapat dijadikan dasar yang kuat untuk memperbaiki atau memodifikasi program penyuluhan di masa depan, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

4. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi secara keseluruhan, para santri di pondok pesantren Al Hikam Bangkalan Madura telah bertambah pengetahuannya dan pemahamannya tentang bahaya merokok.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan pendanaan untuk pelaksanaan program, serta Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan Madura yang telah berkenan untuk menjadi mitra dalam kegiatan ini. *Kepada Masyarakat*

Referensi

A. Firmansyah, A. Jahidin, N. I. Najamuddin, (2019), *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 80-86.

Badan Pusat Statistik, Presentase Merokok Pada Penduduk Umur ≤ 15 Tahun Menurut Provinsi, <https://www.bps.go.id/indicator/30/1435/1/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-provinsi.html>, diakses 30 Desember 2021.

Kementerian Kesehatan Indonesia, Panduan Promosi Perilaku Tidak Merokok, Kementerian Kesehatan, Jakarta, 2010.

P2PTM Kemenkes RI, Beberapa Masalah Yang Muncul Bagi remaja Perokok.
<http://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infographic/beberapa-masalah-yang-muncul-bagi-remaja-perokok>, Diakses 5 Maret 2022.

Trianto, Model Pembelajaran Terpadu: Konsep, Strategi, dan Implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Bumi Aksara, Jakarta, 2011.

World Health Organization, Perayaan Hari Tanpa Tembakau Sedunia Tahun 2020,
<https://www.who.int/indonesia/news/detail/30-05-2020-pernyataan-hari-tanpa-tembakau-sedunia-2020>, diakses 3 Maret 2022.



SN-PKM
Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat