

Peningkatan Pengetahuan mengenai Upaya Berhenti Merokok pada Kader dan Tenaga Kesehatan

Brigitta Devi Anindita Hapsari^{1*}, Artrien Adhiputri¹, Betty Suryawati², Reviono¹, Yusup Subagio Sutanto¹, Harsini¹, Marwoto², Martha Triana Rosita¹, Muhamad Aziz Rosidi¹

1. Departemen Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta
2. Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta

ABSTRAK

Pendahuluan: Perokok adalah seseorang yang menghisap rokok ≥ 100 batang selama hidupnya dan saat ini masih merokok atau sudah berhenti merokok kurang dari 1 tahun. Asap rokok memiliki efek negatif terhadap kesehatan karena mengandung lebih dari 4.000 senyawa kimia, 400 zat berbahaya, dan 43 zat karsinogenik. Rokok mengandung nikotin yang bersifat adiksi menyebabkan ketergantungan sehingga diperlukan upaya lebih lanjut agar dapat berhenti merokok. Upaya berhenti merokok berlangsung baik apabila didukung kemampuan tenaga kesehatan yang memadai. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam program berhenti merokok serta meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya rokok.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerjasama dengan Puskesmas Purwodiningratan Kota Surakarta. Metode yang digunakan adalah memberikan penyuluhan kepada kader juga kepada tenaga kesehatan di wilayah Puskesmas tersebut tentang upaya berhenti merokok. Evaluasi kegiatan dilakukan penilaian *pre* dan *post test* yang bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan kader dan tenaga kesehatan mengenai upaya berhenti merokok.

Hasil dan Pembahasan: Jumlah peserta kegiatan adalah sebanyak 26 kader dan 16 tenaga kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kader dan tenaga kesehatan sudah mempunyai pengetahuan yang cukup tentang upaya berhenti merokok, tetapi dalam beberapa hal masih perlu ditingkatkan, terutama mengenai metode dan pendampingan perokok dalam melakukan upaya berhenti merokok. Didapatkan peningkatan nilai *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan dari kader dan tenaga kesehatan setelah diberikan paparan tentang materi tersebut. Peningkatan tingkat pemahaman kader kesehatan sebesar 22% dan tenaga kesehatan sebesar 53%.

Kesimpulan: Terjadi peningkatan pengetahuan tentang upaya berhenti merokok pada kader dan tenaga kesehatan Puskesmas Purwodiningratan.

Kata kunci: merokok; upaya berhenti merokok; kader; tenaga kesehatan

ABSTRACT

Introduction: Cigarette smoke has negative effects because contains chemical compounds, dangerous, and carcinogenic substances. Cigarettes contain addictive nicotine and causes dependence. Efforts to stop smoking will go well if supported by health personnel. This research aims to improve the ability of health workers in smoking cessation programs and increase public knowledge about the dangers of smoking.

Method: This community service activity is in collaboration with the Purwodiningratan Community Health Center, Surakarta City. The method used is to provide education to cadres as well as health workers in the Puskesmas area about efforts to stop smoking. Evaluation carried out *pre* and *post test* assessments to determine knowledge level of cadres and health workers regarding smoking cessation efforts.

Results and Discussion: Participants was 26 cadres and 16 health workers. The evaluation results show that cadres and health workers already have sufficient knowledge about smoking cessation efforts, but in several ways they still need to be improved, especially regarding methods and assistance for smokers in making efforts to stop smoking. An increase in *post-test* scores showed an increase in the knowledge of cadres and health workers after being given exposure to the material. Increased level of understanding of health cadres by 22% and health workers by 53%.

Correspondence: Brigitta Devi Anindita Hapsari, dr.,Sp.P, Departemen Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta,
Email : brigitta.anindita@staff.uns.ac.id

Conclusion: *There has been an increase in knowledge about efforts to stop smoking among cadres and health workers at the Purwodiningratan Community Health Center.*

Keywords: *Smoking; efforts to stop smoking; cadres; health workers*

PENDAHULUAN

Perokok adalah seseorang yang menghisap rokok ≥ 100 batang selama hidupnya dan saat ini masih merokok atau sudah berhenti merokok kurang dari 1 tahun¹. Badan Pusat Statistik mencatat jumlah perokok berusia ≥ 15 tahun di Indonesia pada tahun 2020-2022 mencapai 28,26%.² Keinginan berhenti merokok terdapat pada 63,4% perokok di tahun 2021, namun hanya 43,8% yang melakukan upaya untuk berhenti merokok³. *Global adult tobacco survey* (GATS) melaporkan peningkatan jumlah perokok dewasa sebesar 8,8 juta orang, yaitu dari 60,3 juta pada tahun 2011 menjadi 69,1 juta pada tahun 2021⁴. GATS menuliskan hasil survey bahwa rokok merupakan pengeluaran belanja rumah tangga terbesar kedua⁴.

Rokok merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kematian akibat penyakit pernapasan dan kardiovaskular¹. Asap rokok memiliki efek negatif terhadap Kesehatan karena mengandung lebih dari 4.000 senyawa kimia, 400 zat berbahaya, dan 43 zat karsinogenik³. Contoh penyakit yang berkaitan dengan rokok yaitu kanker, PPOK, penyakit jantung, impotensi, stroke, gangguan kehamilan dan pertumbuhan janin, dan lain-lain. Asap rokok dapat menimbulkan efek samping pada perokok aktif dan perokok pasif^{3,5}. Perokok memiliki risiko terkena stroke dua kali lebih tinggi dan berisiko terkena penyakit jantung empat kali lebih tinggi. Rokok merupakan faktor risiko utama kanker paru dan menyebabkan lebih dari dua per tiga kematian akibat kanker paru. Kematian akibat kanker paru pada pasien perokok mencapai 1,2 juta nyawa setiap tahunnya^{2,3}.

Upaya berhenti merokok bukanlah hal yang mudah dilakukan⁵. Rokok mengandung nikotin yang bersifat adiksi. Nikotin dalam rokok dapat merangsang otak untuk melepaskan *dopamine* yang bertugas memberi rasa nyaman⁵. Sebagian besar perokok kurang memahami bahaya rokok dan langkah yang tepat dalam usaha berhenti merokok. Berhenti merokok bukanlah hal yang mudah dan singkat dilakukan. Individu dapat dikatakan berhenti merokok bila memenuhi kriteria⁶. Tahapan perubahan perilaku berhenti merokok meliputi prekontemplasi, kontemplasi, aksi, maintenance dan terminasi. Individu dapat dikatakan berhasil berhenti merokok apabila telah menghentikan perilaku merokok dalam waktu minimal 1 tahun⁶.

Kebiasaan merokok berisiko untuk memiliki penyakit seperti kanker paru, penyakit paru obstruksi kronik, dan penyakit jantung koroner. Merokok merupakan faktor risiko menimbulkan penyakit pembuluh darah. Individu perokok yang berusia 40 tahun memiliki tingkat keparahan dan kemungkinan sakit lebih tinggi dibanding bukan perokok. Individu perokok yang dapat menghentikan kebiasaan merokok sebelum usia 30 tahun memiliki usia dan harapan hidup setara dengan individu non perokok⁷. Merokok menyebabkan 480.000 kematian per tahun yang juga termasuk perokok *second hand* di United States. Perilaku merokok selama kehamilan meningkatkan risiko abortus, kelainan kongenital, restriksi perkembangan janin, kelahiran prematur, kelainan placenta, dan kematian janin⁸.

Merokok berhubungan dengan penurunan level vitamin A, E, C dan antioksidan. Terdapat studi yang menyebutkan bahwa perokok memiliki level *ascorbic acid* yang lebih rendah dibandingkan non perokok. Berhenti merokok selama satu tahun dapat menaikkan level *ascorbic acid* di plasma setara dengan individu yang tidak pernah merokok⁹.

Perilaku merokok berhubungan dengan efek ketergantungan nikotin yang merupakan salah satu komponen rokok. Diagnosis ketergantungan nikotin harus ditegakkan dan

ditatalaksana. Tes menggunakan kuesioner Fagerstorm merupakan salah satu metode untuk mengetahui individu memiliki ketergantungan terhadap nikotin. Individu dengan ketergantungan nikotin dapat mengalami gangguan tidur dan komplikasi lain akibat merokok. Terapi pengganti nikotin memiliki cara kerja menggantikan nikotin dalam darah sehingga dapat mengurangi gejala saat dilakukan upaya berhenti merokok seperti depresi, cemas, mudah marah, perubahan nafsu makan, dan sakit kepala. Sediaan terapi pengganti nikotin meliputi permen karet, *patch*, tablet, obat semprot atau inhaler. Terapi pengganti nikotin diharapkan mengurangi keinginan untuk kembali merokok saat dan setelah dilakukan upaya berhenti merokok. Terapi pengganti nikotin dilakukan dengan durasi sekitar tiga bulan dan relatif aman karena tidak mengandung zat karsinogenik dan zat kimia berbahaya^{9,10}.

Upaya berhenti merokok dapat berlangsung dengan baik apabila didukung oleh kemampuan tenaga kesehatan yang memadai. Tenaga kesehatan memiliki banyak peran yang mendukung upaya berhenti merokok. Tenaga kesehatan memiliki peran dalam memberikan saran perokok untuk berhenti merokok, memberikan konsultasi, hingga meresepkan obat yang bermanfaat. Tenaga kesehatan dapat menindaklanjuti secara berkala mengenai keberhasilan dalam upaya berhenti merokok dan mencegah kambuhan merokok¹¹. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam program berhenti merokok dan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya rokok.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di Puskesmas Purwodiningratan. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 6 Juni 2023. Tahap persiapan dilaksanakan dengan mempelajari kondisi masyarakat dan tenaga kesehatan dalam area Puskesmas Purwodiningratan, dilanjutkan dengan koordinasi dengan pihak berwenang di Puskesmas untuk pelaksanaan kegiatan. Sasaran dari penelitian ini adalah masyarakat yang perokok dan tenaga kesehatan sebagai tenaga terlatih dalam program berhenti merokok. Peneliti mempersiapkan materi penyuluhan berupa *power point* untuk peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan kader dan tenaga kesehatan tentang upaya berhenti merokok meliputi penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini diikuti oleh 26 orang kader dan 16 tenaga kesehatan. Peneliti menggunakan dua tipe kuesioner yaitu kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

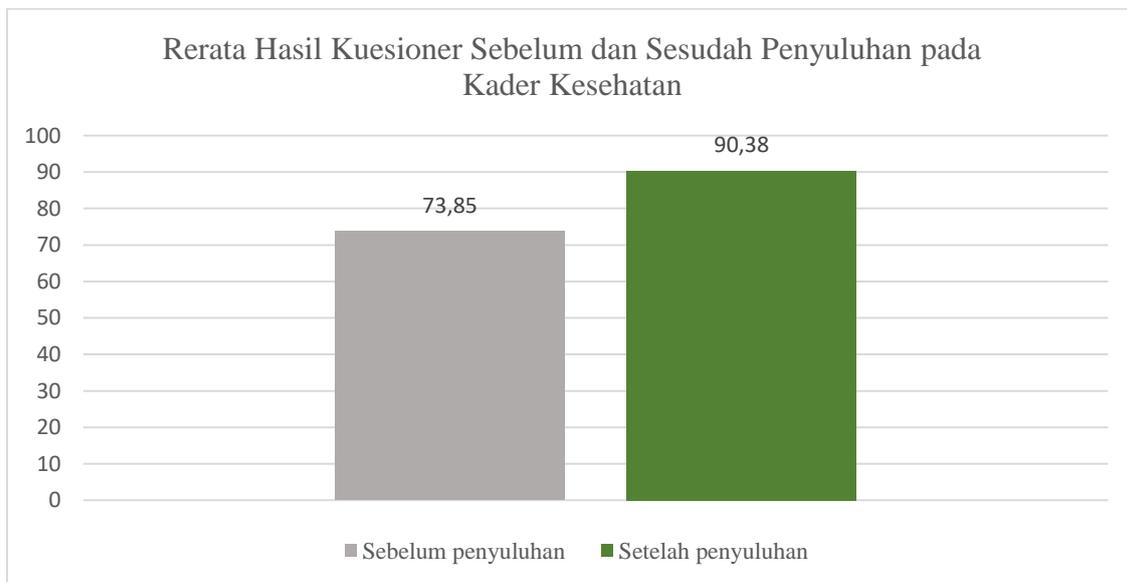
Kegiatan pengabdian dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Mengenai Upaya Berhenti Merokok” dilakukan di Puskesmas Purwodiningratan Surakarta pada hari Selasa tanggal 6 Juni 2023 pada pukul 09.00 – 12.00 WIB. Kegiatan terbagi menjadi 2 sesi. Sesi pertama berupa penyuluhan kepada kader kesehatan dan sesi kedua berupa penyuluhan kepada tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa penyuluhan dan diskusi singkat mengenai upaya berhenti merokok.

Upaya berhenti merokok sangat penting untuk dipahami oleh tenaga kesehatan dan kader kesehatan di lingkungan Puskesmas karena merupakan fasilitas kesehatan tingkat pertama yang dapat diakses oleh masyarakat. Kader kesehatan juga dapat membantu edukasi mengenai upaya berhenti merokok di lingkungan masyarakat sesuai daerah tempat tinggal dengan bahasa yang lebih mudah dipahami oleh masyarakat awam.

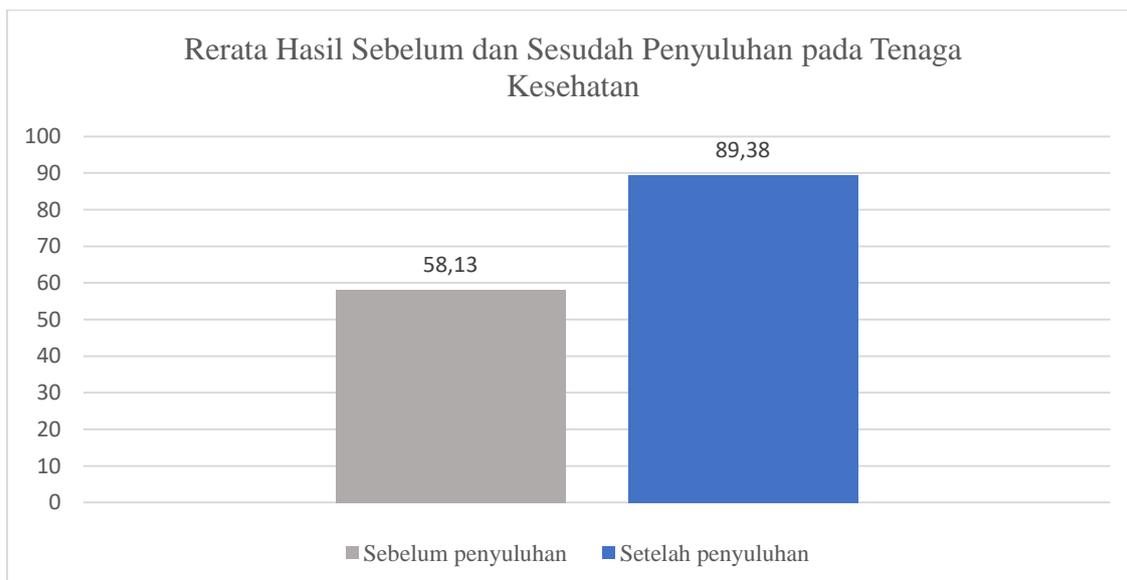
Kegiatan ini diikuti oleh 42 peserta. Peserta tenaga kesehatan sebanyak 16 orang. Peserta dari kader kesehatan sebanyak 26 orang. Penyuluhan menggunakan fasilitas berupa presentasi

power point dan pembagian buku panduan bagi peserta. Sesi diskusi berupa tanya jawab yang dimulai setelah menyelesaikan materi penyuluhan. Diskusi berlangsung antara peserta dengan pemberi materi.

Materi yang diberikan berupa pengertian rokok, kandungan rokok, efek samping rokok dan metode berhenti merokok. Penyuluhan ini membahas metode berhenti merokok dari dua sudut pandang berbeda yaitu sebagai tenaga kesehatan dan masyarakat. Tenaga kesehatan mendapatkan penjelasan mengenai metode konseling yang tepat dalam upaya berhenti merokok. Kader kesehatan mendapatkan informasi berbagai cara untuk mengurangi keinginan merokok. Materi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tenaga kesehatan dan masyarakat mengenai metode berhenti merokok.



Gambar 1. Hasil kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan pada kader kesehatan



Gambar 2 Hasil kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan pada tenaga kesehatan

Hasil evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan upaya berhenti merokok, didapatkan hasil seperti Gambar 1 dan 2.

Gambar 1 menunjukkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan pada kader Kesehatan. Pengetahuan kader kesehatan mengenai upaya berhenti merokok meningkat dari rerata nilai 74 menjadi 90. Peningkatan pemahaman terhadap materi penyuluhan mengenai upaya berhenti merokok sebesar 22%.

Gambar 2 menunjukkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan pada tenaga kesehatan mengenai upaya berhenti merokok. Pengetahuan kader kesehatan mengenai upaya berhenti merokok meningkat dari rerata 58 menjadi 89. Tingkat pemahaman tenaga kesehatan terhadap materi penyuluhan meningkat sebesar 53%.

Upaya berhenti merokok perlu didasari oleh motivasi berhenti dari perokok dan dukungan dari lingkungan sekitar. Faktor pendukung dapat berasal dari keluarga dan orang sekitar. Tenaga kesehatan berperan penting dalam upaya berhenti merokok disebabkan adanya kepercayaan dari perokok terhadap tenaga kesehatan. Studi oleh Maniscalco *et al.*, peran penting tenaga kesehatan terganggu disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pelatihan pada tenaga kesehatan¹². Tenaga kesehatan yang terlatih dapat memberikan dukungan dengan memberikan konseling dan edukasi yang tepat bagi perokok. Penelitian oleh Zhang *et al.*, mendukung pelatihan tenaga kesehatan dalam program berhenti merokok dengan menyatakan bahwa pelatihan pada perawat dapat meningkatkan pengetahuan mengenai metode berhenti merokok. Perawat dengan pengetahuan yang baik mengenai metode berhenti merokok dapat meningkatkan kualitas guna pendampingan pasien setelah dievaluasi tiga dan enam bulan paska pelatihan¹³.

Kegiatan penyuluhan pada penelitian ini menggunakan *power point* dan buku panduan berisi gambar yang mengoptimalkan sarana audiovisual. Penelitian oleh Ismail *et al.*, mendukung metode audiovisual yang dilakukan oleh peneliti dengan menunjukkan peningkatan motivasi berhenti merokok dari perokok yang mendapatkan edukasi dengan audiovisual dibandingkan edukasi saja¹⁴. Materi penyuluhan meliputi metode konseling yang bermanfaat dalam mendukung upaya berhenti merokok. Studi oleh Amsal *et al.*, menunjukkan bahwa konseling dapat menunjukkan keberhasilan pada 83,3% responden dengan ketergantungan rokok rendah. Penyuluhan ini diharapkan meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam melakukan konseling pada perokok¹⁵.

Penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tenaga kesehatan dan kader kesehatan dalam metode berhenti merokok setelah. Peningkatan pengetahuan tenaga kesehatan dan kader kesehatan diharapkan mampu mendukung dan meningkatkan motivasi perokok untuk berhenti merokok.

KESIMPULAN

Merokok merupakan perilaku yang menyebabkan banyak efek negatif terhadap kesehatan. Perilaku merokok meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gangguan kehamilan, dan impotensi. Upaya berhenti merokok merupakan salah satu langkah yang diharapkan dapat memberikan pemahaman pada masyarakat sehingga bisa menurunkan kebiasaan merokok. Pemberian materi upaya berhenti merokok pada tenaga kesehatan dan kader kesehatan dalam bentuk penyuluhan dalam bentuk penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tenaga kesehatan dan kader kesehatan secara signifikan. Peningkatan pengetahuan tenaga dan kader kesehatan diharapkan dapat mendukung dan meningkatkan motivasi perokok untuk berhenti merokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat ini didanai oleh Hibah Grup Riset (HGR) Pengabdian, Universitas Sebelas Maret.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aulia. Upaya Berhenti Merokok (FAQ). [cited 30 Mei 2023]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-paru-kronik-dan-gangguan-imunologi/upaya-berhenti-merokok-faq>
2. Badan Pusat Statistik. Persentase Merokok Pada Penduduk Umur \geq 15 Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2015-2016. [cited 25 Mei 2023]. Available from: <https://bps.go.id/indicator/30/1435/3/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-provinsi.html> Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Buku Pedoman Penyakit Terkait Rokok. Jakarta; 2016
3. Australian Government Department of Health. Tubuh Tembakau. [cited 29 Mei 2023]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324846/WHO-NMH-PND-19.1-ind.pdf>
4. Ministry of Health Republic of Indonesia. Global Adult Tobacco Survey. [cited 17 Mei 2022]. Available from: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/indonesia/indonesia-national-2021-factsheet.pdf?sfvrsn=53eac4fd_1
5. Reskiaddin L, Supriyati. The Process of Smoking Cessation Behavior Change: A Qualitative Study of Motives, Social Support and Coping Mechanisms. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behaviour*; 2021; 3(1): 58-70.
6. Granisa I, Halimah E. Review : Terapi untuk menghentikan kebiasaan merokok (smoking cessation). *Farmaka*; 2021; 19 (2): 1-8.
7. WHO Global Report on Trends in Prevalence of Tobacco Smoking 2000-2023. 2nd ed.
8. Krist A. Intervention for tobacco smoking cessation in adults including pregnant persons. US preventiver service task force recommendation statement. *Jama*; 2021; 325(3): 265-79.
9. Nisaa Z, Zafar A, Zafar F. Efficacy of a smoking cessation intervention using natural agents. *International journal of collaborative research on internal medicine & public health*; 2018; 10(2): 809-15.
10. Nabila F, Sukohar A, Setiawan G. Terapi pengganti nikotin sebagai upaya menghentikan kebiasaan merokok. *Majority*; 2017; 6(3): 158-62.
11. CDC. Smoking cessation-the role of healthcare professionals and Health Systems. [cited 08 July 2023]. Available from: <https://www.cdc.gov/tobacco/sgr/2020-smoking-cessation/fact-sheets/healthcare-professionals-health-systems/index.html>
12. Maniscalco L, Barretta S, Pizzo G, Matranga D. Knowledge and attitudes towards smoking cessation counselling: an Italian cross-sectional survey on tertiary care nursing staff. *PeerJ*; 2021;9:1-13.
13. Zhang L, Long HX, Ye LT, Jiang L, Xue JM, Yan CH. Impact of tobacco cessation education on behaviors of nursing undergraduates in helping smokers to quit smoking. *Tob Induc Dis*; 2021;19:58.
14. Ismail I, Siddiq R, Bustami B. The effectiveness of health education using audiovisual on the santri smokers' motivation to stop smoking. *Asian Pac J Cancer Prev*; 2021; 22(8): 2357-61.
15. Amsal A, Ramadhan K, Nurfatimah N, Ramadhan A, Aminuddin A, Hafid F. Counseling effect on smoking cessation behavior in junior high school students. *MKMI*; 2021;17(1):9-16.