

PEMBERIAN STIKER DAN PAPAN KOMITMEN SEBAGAI UPAYA MENCIPTAKAN KAWASAN BEBAS ASAP ROKOK

Jannah, Raudhotul¹; Rahmawita, Deka²; Wulandari, Putri³;
Ningsih, Afrida Setia⁴; Berliana, Novi⁵

^{1,2,3,4,5}Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi

Korespondensi: noviberliana@gmail.com

ABSTRACT

Background: Simpang Tuan Village in Tanjung Jabung Timur Distric has a fairly high smoking problem that is 79.9% (Primary Health Care Data). Based on these data, it can be concluded that smokers in Simpang Tuan village are already at the stage of addiction, as a result smoking behavior is difficult to stop. The PKM-M team has provided a method that is quite effective in dealing with people who smoke by conducting socialization activities on the dangers of smoking, giving stickers, signing petitions and making commitment boards. The purpose of this program is as a community service effort to create a smoke-free area. **Methods:** This program is carried out for 1 month, from April to May 2019, and ends with an evaluation of activities, namely by visiting residents' homes and asking what changes have been experienced after this program. **Results:** Through this program, the PKM-M team has obtained satisfactory results, because the response and appreciation of the community towards this program is very good. This can be seen from the evaluation results that show 80% of people have reduced cigarette consumption at home and people are starting to realize not to smoke in the surrounding environment. **Conclusion:** this method effective to reduced cigarette consumption

Keyword: socialization activities on the dangers of smoking, giving stickers, signing petitions and making commitment boards

ABSTRAK

Latar belakang: Kelurahan Simpang Tuan, kabupaten Tanjung Jabung Timur memiliki permasalahan merokok yang cukup tinggi yaitu dengan angka 79,9% (Data Puskesmas Simpang Tuan). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa perokok di desa Simpang Tuan sudah pada tahap candu, akibatnya perilaku merokok sulit untuk dihentikan. Tim PKM-M memberikan metode yang cukup efektif dalam mengatasi masyarakat yang merokok dengan melakukan kegiatan sosialisasi bahaya merokok, pemberian stiker, penandatanganan petisi serta pembuatan papan komitmen. Tujuan dari program ini adalah sebagai upaya pengabdian masyarakat untuk menciptakan kawasan bebas asap rokok. **Metode:**

Program ini dilakukan selama 1 bulan yaitu dari bulan April-Mei 2019 dan diakhiri dengan evaluasi kegiatan yaitu dengan cara mendatangi rumah-rumah warga dan menanyakan apa perubahan yang dialami setelah adanya program ini. **Hasil:** Melalui program ini, tim PKM-M telah memperoleh hasil yang cukup memuaskan, karena respon dan apresiasi masyarakat terhadap program ini sangat baik. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan 80% masyarakat telah mengurangi konsumsi rokok di rumah serta masyarakat yang sadar untuk tidak merokok di lingkungan sekitar. **Simpulan:** Pemberian stiker dan papan komitmen efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok

Kata Kunci : Stiker, Papan Komitmen, Sosialisasi, Kawasan Bebas Asap Rokok

PENDAHULUAN

Rokok merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang paling menantang di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa prevalensi perokok di Indonesia mencapai lebih dari sepertiga penduduk (36,3%) (Laporan Riset Kesehatan Dasar, 2013). Melihat tingginya angka perokok tersebut, *World Health Organization* menempatkan Indonesia sebagai pasar rokok tertinggi ke-3 di dunia setelah Tiongkok dan India (WHO Report on the Global Tobacco Control, 2008).

Masyarakat menganggap bahwa merokok merupakan salah satu hak asasi manusia. Pola pikir seperti inilah yang bisa menyebabkan hal-hal yang kurang baik di kalangan masyarakat. perilaku merokok tidak hanya dilakukan oleh laki-laki yang beranjak dewasa tetapi juga dilakukan oleh anak-anak di bawah umur seperti anak-anak yang masih bersekolah di Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Sadono D.N, 2018).

Selain pada laki-laki, merokok juga terjadi di kalangan perempuan yang masih remaja hingga dewasa. Bahkan, merokok sudah banyak dilakukan di dalam rumah sehingga anggota keluarga yang tidak merokok pun akan merasakan dampak sebagai perokok pasif. Rumah seharusnya menjadi tempat yang nyaman bagi keluarga untuk beristirahat, namun karena adanya asap rokok yang ditimbulkan

oleh salah satu anggota keluarga terutama para suami, anggota keluarga yang lain merasa terganggu. Selain itu, faktor terbesar dari kebiasaan mengonsumsi rokok adalah faktor social atau faktor lingkungan yaitu Dalam menjalani interaksi sosial, seorang individu akan menyesuaikan diri dengan yang lain ataupun sebaliknya, sehingga perilaku seorang individu tidak lepas dari lingkungan sosialnya. Karakter seseorang dapat dibentuk oleh lingkungan keluarga, tetangga maupun teman bergaul. Namun sangat disayangkan karena bukan hanya hal baik yang ditiru, melainkan kebiasaan buruk seperti berperilaku merokok (Asmara A.D dalam Aula, 2017).

Menurut Peraturan Daerah Kota Jambi No. 3 Tahun 2017 Tentang Kawasan Tanpa Rokok, setiap orang yang berada di Kawasan Tanpa Rokok dilarang melakukan kegiatan merokok terkecuali melakukannya di tempat khusus yang telah disediakan (Perda Kota Jambi, 2017). Selanjutnya, masyarakat yang ingin berhenti merokok dan menerapkan rumahnya menjadi kawasan tanpa rokok harus melalui kesadaran masyarakat itu sendiri. Maka dari itu dibutuhkan adanya proses pemberdayaan masyarakat agar warga menjadi berdaya. Pemberdayaan pada dasarnya berasal dari kata “daya” yaitu kekuatan atau kemampuan. Pemberdayaan dapat dimaknai sebagai suatu proses menuju berdaya, atau bisa disebut proses untuk memperoleh daya atau kekuatan atau kemampuan dan proses pemberian daya atau kemampuan dari pihak yang memiliki daya kepada pihak yang kurang atau belum berdaya.

Penyebab seseorang melakukan perilaku merokok diantaranya adalah bangga dan tidak merasa rugi bila merokok, semakin banyak iklan-iklan tentang rokok dalam berbagai media, semakin banyak orang yang menjadi perokok, tidak peduli berapa usia mereka. Selanjutnya yaitu kemudahan mendapatkan/membeli rokok di berbagai toko yang harganya relatif murah dan distribusinya yang merata.

Masyarakat yang kurang pengetahuan tentang bahaya merokok bagi kesehatan juga menjadi faktor penyebab seseorang melakukan perilaku merokok.

Selain itu, adanya anggapan dan pola pikir bahwa merokok dapat menghilangkan kesedihan, kesepian dan menghilangkan frustrasi. Selanjutnya yang terakhir adalah adanya pengaruh orang tua, teman dan kelompok-kelompok lainnya (Jurnal Promkes, Vol. 6, No. 1 Juli 2018).

Di desa Simpang Tuan, Kabupaten Tanjung Jabung Timur, perilaku merokok merupakan masalah tertinggi dari data kesehatan di wilayah Puskesmas Simpang Tuan yaitu sebesar 79,9%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa perokok di desa Simpang Tuan sudah pada tahap candu, akibatnya perilaku merokok sulit untuk dihentikan. Oleh sebab itu, kami ingin melakukan upaya pemberdayaan masyarakat yaitu melakukan Gerakan Rumah Bebas Asap Rokok dengan Pembagian Stiker dan Pembuatan Papan Komitmen. Gerakan ini dilakukan dengan tujuan agar masyarakat sadar akan bahaya merokok, menjaga udara bersih di rumah maupun di lingkungan sekitar serta menerapkan gaya hidup sehat yang jauh dari perilaku merokok.

METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan meliputi tahap perencanaan, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan merupakan tahap pertama dari pelaksanaan kegiatan pemberian stiker dan papan komitmen sebagai upaya menciptakan kawasan bebas asap rokok. Terdiri dari pembentukan tim dan pembekalan tim PKM-M yang terdiri dari empat orang dan satu dosen pembimbing serta selanjutnya menyusun proposal kegiatan. Tahap persiapan dilaksanakan selama satu minggu yaitu berupa melakukan kesepakatan kerja sama dengan penduduk desa Simpang Tuan, penyusunan jadwal kegiatan dan penentuan tempat sosialisasi. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di kelurahan Simpang Tuan dari bulan April-Mei 2019 meliputi kegiatan sosialisasi, yang dilakukan di balai desa, pemberian stiker di setiap rumah warga dengan mendatangi rumah-rumah warga, penandatanganan petisi yang dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pembuatan serta peletakan papan komitmen di beberapa

tempat seperti masjid, sekolah dan instansi pemerintahan. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan guna mengetahui perubahan perilaku masyarakat. Rencana tahap berikutnya untuk program ini adalah Membentuk tim pengawasan atau juru pantau merokok di rumah dan di lingkungan sekitar, adanya kebijakan/Perda mengenai Kawasan Tanpa Rokok dan menunjuk salah satu warga untuk menjadi agen perubahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pemberian stiker dan papan komitmen sebagai upaya menciptakan Kawasan bebas asap rokok dilakukan di kelurahan Simpang Tuan, kabupaten Tanjung Jabung Timur. Kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi, penandatanganan petisi, pemberian stiker, pembuatan papan komitmen dan evaluasi kegiatan.

1. Sosialisasi tentang bahaya akibat merokok

Sosialisasi tersebut bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai bahaya dari merokok. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan oleh mahasiswa dengan menampilkan materi tentang bahaya dari merokok. Presentasi dan sesi tanya jawab mendapat sambutan yang antusias dari peserta sosialisasi. Antusiasme peserta dapat dilihat dari perhatian yang diberikan dan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan peserta pada sesi tanya jawab.

Berdasarkan data PIS-PK Puskesmas kelurahan Simpang Tuan, Kabupaten Tanjung Jabung Timur, perilaku merokok merupakan masalah tertinggi dari data kesehatan di wilayah Puskesmas Simpang Tuan yaitu sebesar 79,9%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa perokok di desa Simpang Tuan sudah pada tahap candu, akibatnya perilaku merokok sulit untuk dihentikan. Namun, setelah diadakan sosialisasi dan dilakukan evaluasi kegiatan dengan mendatangi rumah-rumah warga dan menanyakan perubahan apa yang dialami setelah penempelan stiker rumah bebas asap rokok dan peletakan papan komitmen di beberapa tempat,

masyarakat sudah banyak yang mengurangi konsumsi rokok bahkan sudah ada 1 orang yang berhenti merokok sama sekali.

2. Penandatanganan petisi

Penandatanganan petisi ini dilakukan setelah kegiatan sosialisasi. Yang mana berisi tanda tangan masyarakat yang menyetujui program menciptakan kawasan bebas asap rokok. Dengan adanya kegiatan penandatanganan petisi ini diharapkan menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk berhenti merokok di rumah maupun di lingkungan sekitar. Setelah dilakukan evaluasi dari penandatanganan petisi ini, ada satu tokoh masyarakat yang berhenti merokok sama sekali karena malu dengan komitmen dan tanda tangan di kolom petisi.

3. Pemberian stiker

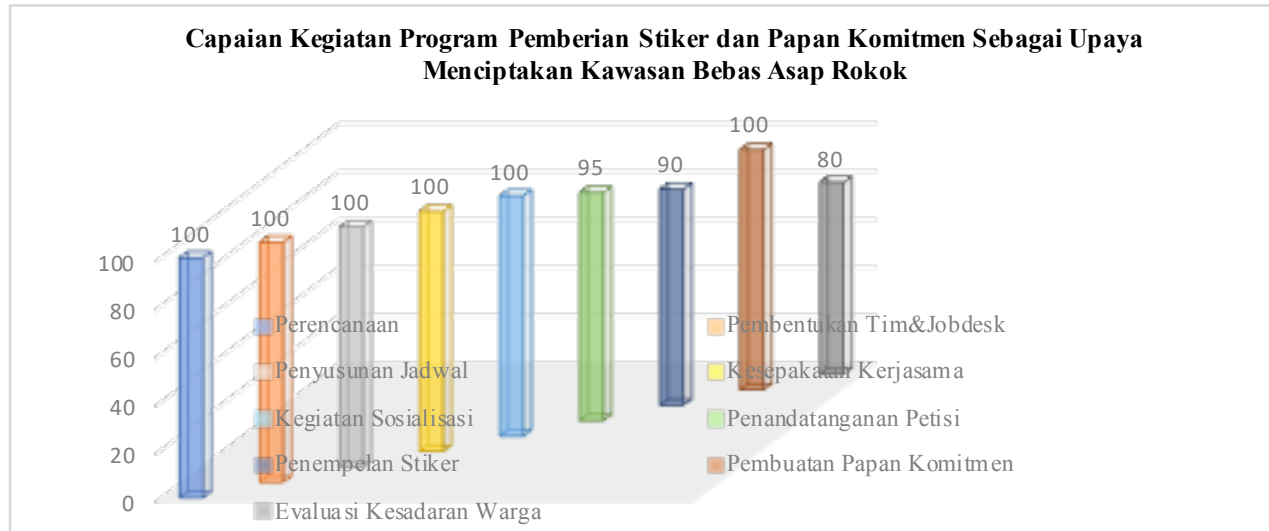
Pemberian stiker dilakukan ke setiap rumah warga dan memastikan stiker tersebut ditempel di rumah mereka. Kemudian, diadakan evaluasi kegiatan dengan mendatangi rumah-rumah warga dan menanyakan apa perubahan yang dialami setelah rumah mereka ditempelkan stiker rumah bebas asap rokok. Berdasarkan hasil evaluasi, sekitar 80% masyarakat sudah mulai mengurangi konsumsi rokok.

4. Pembuatan papan komitmen

Pembuatan papan komitmen dilakukan dengan bantuan masyarakat dan diletakkan di beberapa tempat seperti masjid, sekolah, puskesmas dan instansi pemerintahan. Kemudian, dilakukan evaluasi dari kegiatan pembuatan papan komitmen tersebut. Dari hasil evaluasi, setelah diletakkan papan komitmen di beberapa tempat seperti sekolah, warga sekolah sudah mengurangi konsumsi rokok, khususnya guru-guru di sekolah tersebut. Di masjid, jama'ah maupun pengurus masjid sudah tidak merokok lagi di lingkungan sekitar masjid, begitu juga di instansi pemerintahan dan puskesmas. Sebab, dengan adanya peletakan papan komitmen "Kawasan Bebas Asap Rokok" membuat masyarakat sadar bahwa tempat tersebut adalah area tanpa rokok.

Dari seluruh kegiatan yang dilakukan, berikut adalah pencapaian yang

diperoleh tim:



Gambar 1. Capaian Kegiatan Program Pemberian Stiker dan Papan Komitmen Sebagai Upaya Menciptakan Kawasan Bebas Asap Rokok.

Dari diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa program pemberian stiker dan papan komitmen sebagai upaya menciptakan kawasan bebas asap rokok dalam proses peningkatan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok dan menumbuhkan niat masyarakat untuk berhenti merokok di rumah dan lingkungan sekitar. Tapi, selama satu bulan kegiatan, sudah ada satu warga yang berhenti merokok sama sekali karena adanya program ini.

SIMPULAN

Pemberian stiker dan papan komitmen merupakan metode yang tepat untuk mengurangi jumlah perokok serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya merokok. Selain itu, kegiatan sosialisasi juga sangat dibutuhkan guna meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya dari rokok. Kegiatan sosialisasi ini juga perlu dilakukan secara berkelanjutan seperti tiga bulan sekali. Program pemberian stiker dan papan komitmen ini juga perlu ditindaklanjuti secara

berkelanjutan sebagai upaya menciptakan kawasan bebas asap rokok dengan mewujudkan gaya hidup sehat dan mengurangi pengeluaran untuk membeli sesuatu yang kurang bermanfaat serta membantu pemerintah dalam mengatasi kasus peningkatan penyakit tidak menular khususnya akibat rokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Yayasan STIKES Harapan Ibu Jambi, Masyarakat Kelurahan Simpang Tuan yang bersedia bekerja sama dengan tim dan Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan program PKM-M ini dan penyusunan laporan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI, Laporan Riset Kesehatan Dasar, 2013. 2013, Kemkes RI: Jakarta.
- Peraturan Daerah Kota Jambi Nomor 3 Tahun 2017 Tentang Kawasan Tanpa Rokok. Jambi: DPRD dan Walikota Kota Jambi
- Sadono, D. N., & Fatah, M. Z. 2018. PROSES Pemberdayaan Warga Kampung Tanpa Asap Rokok. *Jurnal Promkes*: 35-45.
- Asmara, A.N., 2018. Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- World Health Organization, WHO Report on the Global Tobacco Control, 2008: MPOWER Package.* 2008, Geneva: WHO Press.