



PAPER – **OPEN ACCESS**

## Upaya Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit Sejak Dini Melalui Program Berhenti Merokok

Author : Marianne Marianne, dkk.  
DOI : 10.32734/lwsa.v8i2.2444  
Electronic ISSN : 2654-7066  
Print ISSN : 2654-7058

*Volume 8 Issue 2 – 2025 TALENTA Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/).  
Published under licence by TALENTA Publisher, Universitas Sumatera Utara



## Upaya Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit Sejak Dini Melalui Program Berhenti Merokok

*Efforts to Improve Health and Prevent Chronic Diseases Early Through Programs Quit smoking*

Marianne Marianne<sup>1\*</sup>, Emil Salim<sup>1</sup>, Lia Laila<sup>2</sup>, Ade Sri Rohani<sup>1</sup>, Nurul Suci<sup>2</sup>, Mohamad Haniki Bin Nik Mohamed<sup>3</sup>, Rasheed bin Rusdi<sup>4</sup>, Yudhi Johansen<sup>4</sup>, Husnul Khatimah<sup>4</sup>, Syarifah Balqis Nuwsath<sup>4</sup>, Adlina Natarsha Binti Anuar Sadad<sup>4</sup>

<sup>a</sup>Departemen Farmakologi dan Farmasi Klinis/Komunitas, Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, Medan 20155, Indonesia.

<sup>b</sup>Departemen Teknologi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, Medan 20155, Indonesia.

<sup>c</sup>Kulliyah of Pharmacy, International Islamic University Malaysia, Jalan Sultan Ahmad Shah, Bandar Indera Mahkota, 25200 Kuantan, Pahang, Malaysia

<sup>d</sup>Mahasiswa S-1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, Medan 20155, Indonesia.

marianne80@usu.ac.id

### Abstrak

Merokok merupakan faktor pemicu berbagai penyakit, sehingga perlu dilakukan program berhenti merokok di Indonesia. Program dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Farmasi USU berkolaborasi dengan konselor berhenti merokok dari IIUM Malaysia, mencakup: (i) pembentukan kader berhenti merokok yang bersertifikat, (ii) edukasi dan konseling bagi siswa SMA, (iv) melihat implementasi program berhenti merokok M-Quit Malaysia, (iv) membuat pusat berhenti merokok di Fakultas Farmasi USU. Kegiatan dilakukan pada bulan Juni-November 2024, sebagai permulaan untuk program berhenti merokok yang dilakukan dengan melibatkan berbagai tenaga kesehatan, untuk mewujudkan Indonesia bebas rokok, yang sejalan dengan *sustainable development goals* (SDGs) terkait kesehatan dan kesejahteraan yang baik.

**Kata Kunci:** merokok; program berhenti merokok; kader berhenti merokok; siswa SMA; pusat berhenti merokok

### Abstract

Smoking is a trigger factor for various diseases, so it is necessary to conduct a smoking cessation program in Indonesia. The program was implemented by lecturers and students of the USU Faculty of Pharmacy in collaboration with smoking cessation counselors from IIUM Malaysia, including: (i) the formation of certified smoking cadres, (ii) education and counseling for high school students, (iv) looking at the implementation of the M-Quit Malaysia smoking cessation program, (iv) creating a smoking cessation center at the USU Faculty of Pharmacy. The activities were conducted from June-November 2024, as a start for a smoking cessation program conducted by involving various health workers, to realize a smoke-free Indonesia, which is in line with the *sustainable development goals* (SDGs) related to good health and well-being.

**Keywords:** smoking; smoking cessation program; smoking cessation cadre; high school students; smoking cessation center

## 1. Pendahuluan

Merokok merupakan penyebab kematian utama di dunia yang dapat dicegah. *World health organization* (WHO) melaporkan bahwa > 5.000.000 orang perokok aktif meninggal dan sekitar 600.000 orang meninggal sebagai perokok pasif setiap tahun. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi penduduk umur  $\geq 15$  tahun yang merokok cenderung meningkat, yaitu di tahun 2007 sebesar 34,2%, meningkat menjadi 34,7% pada tahun 2010 dan 36,3% pada tahun 2013 [1]. Diperkirakan 150 juta remaja menghisap rokok dan angka tersebut semangkin bertambah dari tahun ke tahun [2].

Peningkatan prevalensi merokok di Indonesia dapat dilihat terutama di kalangan usia anak dan remaja. Sejak tahun 2007-2018 jumlah prevalensi penduduk yang mengkonsumsi tembakau hisap dan kunyah meningkat, terutama usia 10-14 tahun (meningkat 0,7%) dan usia 15-19 tahun (meningkat 1,4%). Laporan Atlas Tembakau Indonesia tahun 2020 menunjukkan penduduk Indonesia pertama kali merokok tertinggi pada usia 15-19 tahun (52,1%), usia 10-14 tahun (23,1%). Artinya sejak Usia SD dan SMP banyak remaja Indonesia yang sudah mulai merokok. Bahkan usia 5-9 tahun juga ada yang sudah mulai merokok (2,5%) [3]. Oleh sebab itu penting untuk mengedukasi para generasi muda terhadap bahaya rokok.

Terdapat lebih dari 7000 komponen kimia dalam asap rokok, dan lebih dari 250 di antaranya bersifat toksik atau karsinogenik, seperti aldehida, nitrida, dan komponen lainnya yang mengiritasi saluran pernapasan.

Merokok dapat menyebabkan munculnya masalah kesehatan pada saluran pencernaan dan menurunkan kekebalan tubuh, sehingga dapat memudahkan timbulnya berbagai penyakit infeksi dan peradangan [4]. Selain itu, merokok adalah faktor risiko untuk penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), mempengaruhi fungsi sistem hormonal seperti tiroid, adrenal, dan insulin. Sehingga penggunaan rokok memicu timbulnya berbagai penyakit tiroid, diabetes, dan lain sebagainya. Merokok juga terbukti dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, penyakit kardiovaskular, serebrovaskular, dan ginjal [5,6].

Oleh karena tingginya prevalensi merokok pada remaja dan tingginya prevalensi penyakit terkait merokok, maka perlu dilakukan tindakan edukasi dan konseling dari para akademisi. Langkah awal yang dilakukan adalah menyasar siswa SMA. Hal ini dianggap kritis, karena remaja mendapatkan informasi terkait rokok yang sangat banyak dan tidak dibarengi dengan informasi yang cukup terkait risikonya. Kemudian, remaja juga masih relatif mudah untuk berubah pola pikirnya jika diberi pemahaman sejak dini. Sekolah yang dipilih adalah Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Pura, Sumatera Utara, Indonesia. Sekolah ini berada di Program ini melibatkan para dosen dan mahasiswa dari Fakultas Farmasi USU, pimpinan sekolah, serta para siswa dan siswi SMA Negeri 1 Tanjung Pura.

### 1.1. Kontribusi penghentian merokok terhadap sustainable development goals (SDGs)

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi masalah kesehatan utama di dunia dan di Indonesia menyebabkan 59,5% kematian di Indonesia pada 2007 dan meningkat menjadi 71% tahun 2014 [7]. Begitu pula halnya dengan penyakit menular.

SGD yang relevan dengan program ini adalah SDG 3 yang berfokus pada *good health and well-being* (kesehatan dan kesejahteraan yang baik). Kegiatan ini sejalan dengan target SDG 3 yaitu, *health lifestyles* dan *disease reduction*. Melalui edukasi dan konseling, diharapkan semakin banyak warga masyarakat yang menjauhi rokok serta berhenti merokok, sehingga akan terbentuk generasi yang sehat. Selain itu dengan tidak merokok, dapat mengurangi risiko seseorang terkena penyakit tidak menular seperti kanker paru, penyakit jantung, stroke, penyakit paru obstruktif kronik, diabetes, tuberculosis, dan lain sebagainya.

## 2. Metodologi

Kegiatan ini dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut: (i) pembentukan kader berhenti merokok yang bersertifikat, (ii) edukasi dan konseling kepada para remaja khususnya siswa SMA, (iii) melihat implementasi program berhenti merokok M-Quit Malaysia, (iv) membuat pusat berhenti merokok di Fakultas Farmasi USU.

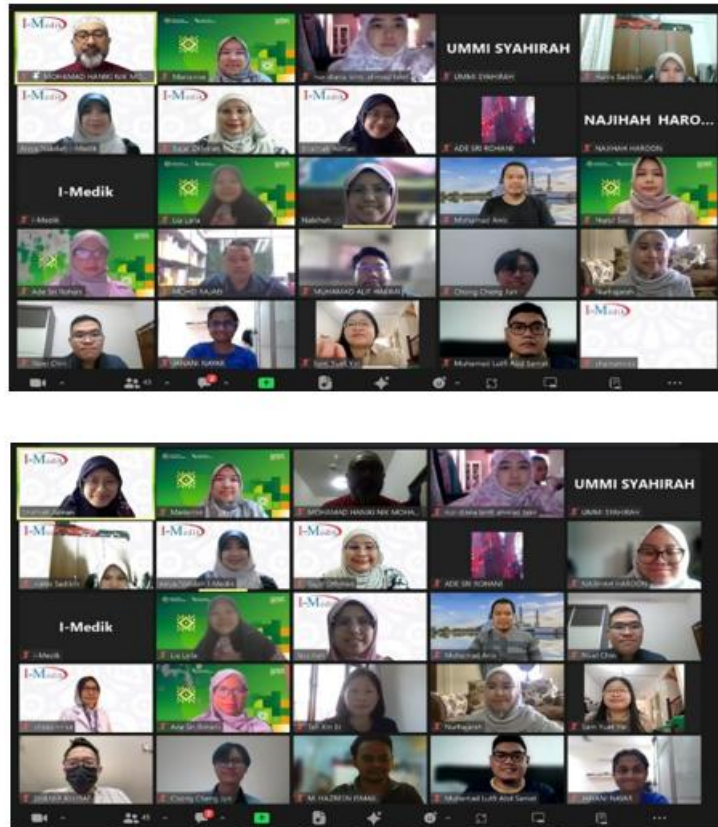
Pada saat kegiatan pengabdian, dilakukan survey terhadap siswa SMA menggunakan *global youth tobacco survey* (GYTS) yang dikeluarkan oleh WHO. Ini merupakan survei berbasis sekolah yang mengumpulkan data dari siswa berusia 13-15 tahun dengan menggunakan metodologi yang terstandarisasi. Pertanyaan survei menilai sikap, tindakan, dan pengetahuan siswa mengenai penggunaan produk tembakau

## 3. Hasil Pengabdian

### 3.1. Pembentukan kader berhenti merokok

Kader berhenti merokok Indonesia dibentuk terlebih dahulu dengan bekerja sama I-Medik Malaysia khususnya dengan Prof. Mohamad Haniki bin Nik Mohamed yang merupakan mitra kegiatan PkM. Terdapat 2 fase pelatihan yang harus diikuti, yaitu tahap 1 dan tahap 2. Tahap 1 meliputi penguasaan materi mengenai nikotin dan efek rokok terhadap kesehatan, dan tahap 2 meliputi praktik menjadi konselor (Gambar 1A). Peserta yang mengikuti pelatihan ada 5 orang dosen Fakultas Farmasi USU, yaitu: Marianne, S.Si., M.Si, Apt.; Lia Laila, S.Farm., M.Sc., Apt., Ade Sri Rohani, S.Farm., M.Farm., Apt., Nurul Suci, S.Farm.,

M.Farm., Apt, dan Emil Salim, S.Farm., M.Sc., Ph.D., Apt. Kelima dosen mendapatkan sertifikat tahap 1, dan 3 orang dosen mendapatkan sertifikat tahap 1 dan tahap 2, yaitu Marianne, S.Si., M.Si, Apt., Lia Laila, S.Farm., M.Sc., Apt., dan Nurul Suci, S.Farm., M.Farm., Apt. Dosen yang telah mendapatkan sertifikat tahap 1 dan tahap 2, selanjutnya berhak melakukan konseling berhenti merokok pada masyarakat (Gambar 1B).



Gambar 1A. Kegiatan workshop konselor berhenti merokok oleh I-Medik Malaysia



Gambar 1B. Sertifikat Tes Tahap 1 dan Tahap 2

### 3.2. Edukasi dan konseling kepada para remaja khususnya siswa SMA

Edukasi dan konseling berhenti merokok dilakukan kepada para siswa sekolah menengah atas (SMA). Pada kegiatan ini dipilih siswa SMA Negeri 1 Tanjung Pura, Kabupaten Langkat, Sumatera Utara. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu survey awal pengetahuan siswa, edukasi, konseling, dan survey akhir pengetahuan siswa (Gambar 2A-2C).

Kegiatan dilakukan terhadap 31 orang siswa SMA baik pria maupun wanita. *Pre test* dan *post test* berisi pertanyaan mencakup pengetahuan, persepsi, dan perilaku siswa/siswi terhadap rokok. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuisioner yang

diadopsi dari *global youth tobacco survey* (GYTS) versi 2.3.

Sebelum pemaparan materi, mayoritas siswa (64,52%) mengetahui rokok termasuk rokok pabrikan, dan <10% mengetahui rokok linting, pipa, cerutu, dan rokok elektrik. 51,61% siswa pernah merokok, dan mayoritas mulai merokok saat berusia 12 atau 13 tahun karena dipengaruhi oleh seseorang. 54,80% orang tua siswa adalah perokok, didominasi oleh ayah yang berpendidikan sekolah menengah pertama dan 45,17% ayah adalah wiraswasta. Menurut analisis, 25,81% partisipan mengaku membeli rokok sendiri di toko kelontong, meskipun melihat peringatan kesehatan pada kemasan rokok, 29,03% responden mengatakan tidak peduli. 12,90% responden menyatakan ingin merokok lagi setelah lebih dari dua hingga empat jam merokok, dan 19,35% responden kadang-kadang ingin merokok di pagi hari. Sebanyak 93,55% siswa mengetahui bahwa merokok itu berbahaya, namun hanya 19,35% yang mengetahui tingkat bahaya merokok bagi kesehatan. Sebanyak 80,65% siswa tidak mengetahui siapa saja yang berisiko terkena dampak merokok dan 51,61% percaya bahwa merokok dapat menyebabkan kecanduan. Pada *post test*, 93,55% siswa mengetahui semua jenis rokok, 100% mengetahui bahaya merokok dan orang-orang yang berisiko terpapar dampak rokok, 90,32% siswa menyadari bahwa merokok sangat berbahaya dan 87,10% meyakini bahwa sangat mungkin bagi seseorang untuk kecanduan rokok. Siswa juga diberikan buku pegangan (*handbook*) terkait risiko merokok, agar lebih memahami dan bisa membaca kembali saat dibutuhkan. Buku ini disadur dari materi yang digunakan di Malaysia (Gambar 2D).



Gambar 2. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ke siswa SMA Negeri 1 Tanjung Pura. (A) Pemaparan Materi, (B) Pengisian Survey, (C) Konseling, (D). *Handbook Berhenti Merokok*

### 3.3. Melihat implementasi program berhenti merokok M-Quit Malaysia

Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan studi ke Malaysia, untuk melihat dan ikut serta dalam program berhenti merokok yang dilakukan oleh pemerintah Malaysia. Kegiatan dilakukan di Mesjid IIUM, Kuantan, Pahang, Malaysia, pada hari Jumat, 13 September 2024. Hari Jumat dipilih bersesuaian dengan sholat Jumat, sehingga akan banyak masyarakat yang terhimpun. Kegiatan diawali dengan edukasi dan motivasi berhenti merokok yang disampaikan oleh Prof. Haniki, sebelum sholat Jumat dilakukan. Setelah selesai sholat Jumat, para jamaah mendatangi *boot* berhenti merokok. Mereka mendapatkan edukasi mengenai rokok, rokok elektronik, dan juga pemeriksaan kadar CO<sub>2</sub> di saluran pernafasan. Orang-orang dengan kadar CO<sub>2</sub> tinggi dan ingin melakukan konseling dengan para konselor, selanjutnya membuat janji dengan para konselor, dan kegiatan konseling dilakukan di klinik IIUM pada waktu yang telah ditentukan (Gambar 3).

### 3.4. Membuat pusat berhenti merokok di Fakultas Farmasi USU

Setelah serangkaian kegiatan berhenti merokok, maka untuk keberlanjutan program, dilakukan pembuatan pusat berhenti merokok di Fakultas Farmasi, USU, yang diletakkan di suatu ruangan (Gambar 4).



Gambar 3. Kegiatan sosialisasi dan edukasi program berhenti merokok



Gambar 4. Ruangan untuk program berhenti merokok

#### 4. Kesimpulan

Program pencegahan merokok yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tanjung Pura menunjukkan bahwa merokok merupakan masalah kesehatan serius yang semakin meningkat di kalangan remaja Indonesia. Data menunjukkan bahwa prevalensi merokok di kalangan remaja, terutama usia 10-19 tahun, terus meningkat, dengan banyak siswa yang mulai merokok pada usia dini. Hasil survei sebelum dan sesudah program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang bahaya merokok, dengan 100% siswa menyadari risiko kesehatan yang terkait dengan rokok setelah mengikuti pemaparan materi.

Program ini selaras dengan SDGs 3 yang berfokus pada kesehatan dan kesejahteraan. Dengan mengurangi perilaku merokok di kalangan remaja, program ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan individu tetapi juga mengurangi beban penyakit tidak menular di masyarakat. Dari hasil survei, dapat dilihat bahwa faktor lingkungan, seperti pengaruh orang tua dan teman, memainkan peran penting dalam keinginan remaja untuk mulai merokok. Secara keseluruhan, yang telah dilaksanakan terbukti meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang bahaya merokok.

#### Ucapan Terima Kasih

Pengabdian kepada masyarakat ini didanai oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun Anggaran 2024, dengan skema Pengabdian Internasional.

#### Daftar Pustaka

- [1] Jamal, H., Abdullah, A.Z., dan Abdullah, M.T. (2020). "Determinan Sosial Perilaku Merokok Pelajar di Indonesia: Analisis Data Global Youth Tobacco Survey Tahun 2014." *Jurnal Kesehatan Vokasional* **5** (3): 142.
- [2] Ediana, D., dan Sari, N. (2021). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Merokok Dalam Rumah." *Jurnal Endurance Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* **6**(1): 151
- [3] Listyorini, P.I. (2023). "Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia Berdasarkan Global Adult Tobacco Survey Tahun 2021." *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas)2023* **1**(1): 418.
- [4] Jiang, C., Chen, Q., dan Xie, M. (2020). "Smoking increases the risk of infectious diseases: A narrative review". *Tobacco induced diseases*, **18**(60) : 1.
- [5] Wang, C., Zhou, J., Wang, J., Li, S., Fukunaga, A., Yodoi, J, dkk. (2020). "Progress in the mechanism and targeted drug therapy for COPD." *Signal Transduction and Targeted Therapy* **2020**(5): 2
- [6] Kapoor, D dan Jones, T.H. (2005). "Smoking and hormones in health and endocrine disorders." *European Journal of Endocrinology* **152**: 491-495.
- [7] Wahidina, Agustiyaa, R.I., ,Putro, G. (2022). "Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia." *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia* **6**(2): 105-106.