



Edukasi Bahaya Merokok di Dalam Rumah di Jorong Koto Gaek, Kabupaten Solok

Fadhilatul Hasnah^{1✉}, Yulia²

Universitas Alifah Padang, Indonesia^{1,2}

E-mail : fhasnah5@gmail.com¹ yuliaskm88@gmail.com²

Abstrak

Merokok di dalam rumah merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berdampak serius terhadap anggota keluarga, terutama anak-anak dan ibu hamil, akibat paparan secondhand smoke dan thirdhand smoke. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan komitmen masyarakat dalam mewujudkan rumah bebas asap rokok di Jorong Koto Gaek, Kabupaten Solok. Metode kegiatan dilakukan melalui tahap persiapan, edukasi menggunakan penyuluhan dan diskusi interaktif, serta pendampingan melalui kader kesehatan. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan pre-test dan post-test, sedangkan sikap diukur melalui komitmen pemasangan stiker "Rumah Bebas Asap Rokok". Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 40% sebelum edukasi menjadi 83% setelah edukasi. Sebanyak 60% keluarga bersedia memasang stiker "Rumah Bebas Asap Rokok" sebagai bentuk komitmen, dan sebagian perokok mulai mengalihkan kebiasaan merokok ke luar rumah. Monitoring awal menunjukkan adanya perubahan perilaku meskipun masih terdapat kendala berupa kebiasaan sosial yang kuat. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap bahaya merokok di dalam rumah.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, rumah bebas asap rokok, pengabdian masyarakat, Solok

Abstract

Smoking inside the home is a public health problem that has serious impacts on family members, especially children and pregnant women, due to exposure to secondhand and thirdhand smoke. This community service activity aims to improve community knowledge, attitudes, and commitment to creating smoke-free homes in Jorong Koto Gaek, Solok Regency. The activity method is carried out through preparation stages, education using counseling and interactive discussions, and mentoring through health cadres. Knowledge evaluation was carried out with pre- and post-tests, while attitudes were measured through commitment to installing "Smoke-Free Home" stickers. The results of the activity showed an increase in participant knowledge from 40% before the education to 83% after the education. As many as 60% of families were willing to install "Smoke-Free Home" stickers as a form of commitment, and some smokers began to shift their smoking habits outside the home. Initial monitoring showed changes in behavior although there were still obstacles in the form of strong social habits. This activity proves that health education is effective in improving community knowledge and attitudes about the dangers of smoking inside the home.

Keywords: health education, smoke-free homes, community service, Solok

Copyright (c) 2025 Fadhilatul Hasnah, Yulia

✉ Corresponding author

Address : Universitas Alifah Padang

Email : fhasnah5@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i4.1191>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Sehat menurut World Health Organization (2008) adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan dan cacat. Untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal diperlukan upaya kesehatan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan guna memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh masyarakat maupun pemerintah. Untuk mewujudkan kesehatan tersebut dapat dilihat dari dua aspek yaitu : promotif dan preventif. Perlu diketahui preventif itu adalah kegiatan pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan atau penyakit, sedangkan promotif itu adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan (Notoadmodjo, 2012).

Kesehatan Masyarakat dapat dilihat dari teoritis (ilmu dan akademis) dan praktisi (aplikasi), sehingga seorang mahasiswa Kesehatan Masyarakat secara teoritis lebih dikenalkan pada upaya promotif dan preventif dalam kegiatan sehari-harinya dibandingkan dengan upaya kuratif dan rehabilitative. (Notoadmodjo 2012).

Merokok masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan utama di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi perokok aktif pada penduduk usia ≥ 15 tahun masih tinggi, bahkan cenderung meningkat pada kelompok usia muda. Kebiasaan merokok yang dilakukan di dalam rumah menimbulkan risiko paparan asap rokok bagi anggota keluarga lain yang tidak merokok, khususnya anak-anak dan perempuan. Paparan asap rokok di lingkungan

rumah dikenal sebagai secondhand smoke (SHS) yang mengandung lebih dari 7.000 zat kimia berbahaya, di antaranya bersifat karsinogenik dan dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti infeksi saluran pernapasan, asma, penyakit jantung, dan kanker paru.

Jorong Koto Gaek di Kabupaten Solok merupakan salah satu wilayah dengan masyarakat yang masih memiliki kebiasaan merokok cukup tinggi. Berdasarkan pengamatan awal, sebagian besar perokok di wilayah ini merokok di dalam rumah tanpa menyadari dampak buruk bagi anggota keluarga lain. Hal ini diperburuk oleh keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya asap rokok bagi perokok pasif, serta minimnya informasi tentang cara menciptakan rumah yang bebas asap rokok.

Kebiasaan merokok di dalam rumah juga berkaitan erat dengan budaya dan pola perilaku masyarakat yang menganggap rokok sebagai bagian dari keseharian, bahkan sering kali terkait dengan kegiatan sosial. Oleh karena itu, upaya edukasi dan peningkatan kesadaran masyarakat menjadi langkah penting untuk mencegah dampak buruk kesehatan akibat asap rokok di rumah. Intervensi berupa penyuluhan dan diskusi partisipatif diharapkan mampu mengubah perilaku masyarakat, terutama dalam menciptakan lingkungan rumah yang sehat dan bebas dari asap rokok.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan dengan judul “Edukasi Bahaya Merokok di Dalam Rumah di Jorong Koto Gaek, Kabupaten Solok”. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok di dalam rumah serta mendorong terciptanya komitmen keluarga untuk mewujudkan rumah bebas asap rokok.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat melalui metode penyuluhan, diskusi interaktif, serta pendampingan. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan. Sasaran kegiatan adalah Kepala keluarga yang memiliki kebiasaan merokok. Anggota keluarga (terutama ibu dan anak) yang berisiko menjadi perokok pasif.

Tahapan Kegiatan

a. Persiapan

1. Koordinasi dengan pemerintah nagari, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan setempat.
2. Survei awal untuk mengidentifikasi perilaku merokok di rumah tangga Jorong Koto Gaek.
3. Penyusunan materi edukasi berupa leaflet, poster, dan media presentasi tentang bahaya merokok di dalam rumah.

b. Pelaksanaan Edukasi

1. Penyuluhan: Materi mengenai bahaya *secondhand smoke* dan *thirdhand smoke*, dampaknya pada anak dan ibu hamil, serta strategi menciptakan rumah bebas asap rokok.
2. Diskusi kelompok terarah (FGD): Melibatkan masyarakat untuk berbagi pengalaman, kendala, dan mencari solusi

bersama terkait kebiasaan merokok di rumah.

3. Simulasi komitmen keluarga bebas asap rokok: Pemasangan stiker “Rumah Bebas Asap Rokok” pada rumah peserta yang berkomitmen.

Untuk melihat ketercapaian tujuan kegiatan, maka dilakukan evaluasi kegiatan. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilaksanakan di Jorong Koto Gaek, Kabupaten Solok dengan melibatkan 30 kepala keluarga beserta anggota keluarganya. Mayoritas peserta adalah laki-laki dewasa yang merupakan perokok aktif, serta ibu rumah tangga dan anak-anak yang berisiko terpapar asap rokok di rumah.

1. Pelaksanaan Edukasi

- a) Penyuluhan tentang bahaya *secondhand smoke* dan *thirdhand smoke* dilakukan menggunakan media presentasi, leaflet, dan poster.
- b) Peserta diberikan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
- c) Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 40% peserta yang mengetahui bahaya asap rokok bagi kesehatan anak dan ibu hamil. Setelah edukasi, angka tersebut meningkat menjadi 83%, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar $\pm 43\%$.

2. Diskusi Interaktif dan FGD

- a) Peserta berbagi pengalaman mengenai kebiasaan merokok di rumah, terutama saat berkumpul dengan keluarga.
 - b) Beberapa peserta menyatakan merokok di dalam rumah sudah menjadi kebiasaan turun-temurun, namun setelah memahami dampak kesehatan, sebagian besar menyatakan kesediaan untuk merokok di luar rumah.
3. Komitmen Rumah Bebas Asap Rokok
- a) Sebanyak 18 dari 30 keluarga (60%) bersedia memasang stiker “Rumah Bebas Asap Rokok” di rumah mereka.
 - b) Kader kesehatan setempat juga dilibatkan untuk melakukan kunjungan rumah sebagai tindak lanjut pendampingan.
4. Monitoring Awal

Pada kunjungan dua minggu setelah kegiatan, terlihat perubahan perilaku pada sebagian keluarga: perokok mulai merokok di teras atau luar rumah. Namun, masih terdapat kendala berupa dorongan sosial saat ada tamu atau acara keluarga, di mana sebagian peserta kembali merokok di dalam rumah.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Merokok di Dalam Rumah

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait bahaya merokok di dalam rumah. Peningkatan pengetahuan peserta sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat mengubah pemahaman dan sikap masyarakat terhadap risiko asap rokok (Kemenkes RI, 2020).

Komitmen 60% keluarga untuk memasang stiker “Rumah Bebas Asap Rokok” menunjukkan adanya perubahan sikap positif, meskipun belum seluruhnya. Hal ini dapat dijelaskan oleh faktor budaya dan kebiasaan yang masih kuat, di mana merokok sering dianggap bagian dari aktivitas sosial. Studi lain juga menyebutkan bahwa keberhasilan intervensi berhenti merokok di masyarakat sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan norma sosial (WHO, 2021).

Keterlibatan kader kesehatan setempat terbukti penting sebagai bentuk pendampingan berkelanjutan, agar masyarakat tidak hanya berhenti sementara tetapi mampu membentuk perilaku baru. Monitoring dan kunjungan rumah merupakan strategi yang sesuai dengan pendekatan Community Based Health Promotion, di mana perubahan perilaku lebih efektif bila dilakukan dengan dukungan komunitas.

Meskipun terdapat peningkatan kesadaran, tantangan masih ada, terutama dalam konteks kepatuhan jangka panjang dan resistensi budaya. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan lanjutan seperti pelatihan kader sebagai agen perubahan, kampanye keluarga sehat, dan pembentukan

peraturan lokal mengenai Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di tingkat nagari.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi bahaya merokok di dalam rumah yang dilaksanakan di Jorong Koto Gaek, Kabupaten Solok berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang risiko paparan asap rokok bagi keluarga, terutama anak-anak dan ibu hamil. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 40% menjadi 83%.

Sebanyak 60% keluarga yang mengikuti kegiatan menunjukkan komitmen untuk menciptakan rumah bebas asap rokok dengan memasang stiker sebagai pengingat. Perubahan perilaku juga mulai terlihat, di mana sebagian perokok mengalihkan kebiasaan merokok ke luar rumah. Meskipun demikian, masih terdapat tantangan berupa kebiasaan sosial dan budaya yang menjadikan rokok sebagai bagian dari interaksi sehari-hari.

Keterlibatan kader kesehatan setempat sangat membantu dalam monitoring dan pendampingan, sehingga diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023, Mei 29). *Perokok aktif di Indonesia tembus 70 juta orang, mayoritas anak muda*. Sehat Negeriku. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>

Komnas Pengendalian Tembakau. (2021). *Pada masa pandemi, perilaku merokok cenderung tetap bahkan meningkat*. Retrieved from <https://komnaspt.or.id>

Republika. (2023, Juli 4). *Prevalensi perokok pasif di Indonesia sangat tinggi capai 78,4 persen*. Retrieved from <https://news.republika.co.id>

The Conversation. (2021, Juni 10). *78 persen rumah tangga Indonesia teracuni asap rokok dari perokok aktif, berdampak pada kesehatan bayi*. Retrieved from <https://theconversation.com>

World Health Organization. (2021). *WHO report on the global tobacco epidemic 2021: Addressing new and emerging products*. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int>