



Edukasi Bahaya Rokok Kepada Siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

Education on the Dangers of Cigarettes to Students of SMAN 1 Krueng Barona Jaya Aceh Besar Regency

Syukriadi Syukriadi^{1*}, Rawi Juwanda², Riza Ul Fahmi³, Safrina Safrina⁴, Depi
Paramida⁵

¹⁻⁴Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

Email Korespondensi : *syukriadi@abulyatama.ac.id

Article History:

Received: November 16, 2024

Revised: November 30, 2024

Accepted: Desember 24, 2024

Published: Desember 27, 2024

Keyword: Danger, Cigarettes,
Teenagers

Abstract. According to World Health Organization (WHO), about 1.3 billion people in the world were active smokers in 2020. Smoking causes more than 8 million deaths each year, of which about 1.2 million are victims who do not smoke, but are exposed to secondhand smoke. Children and adolescents are a group that is very vulnerable to the dangers of smoking. The WHO notes that about 90% of adult smokers start smoking before the age of 18. The methods used in this socialization are the lecture and question and answer method, then questionnaires are distributed before and after counseling to find out adolescents' understanding of the dangers of cigarettes. The suggestion for this activity is that students of SMAN 1 Krueng Barona Jaya, Aceh Besar Regency. This socialization activity was carried out for 1 hour. The result obtained from this socialization activity was that there was a change in students' understanding of cigarettes, in this activity was also attended by the Principal, Dewa teachers and students as many as 30 people. It will be held on Thursday, November 7, 2024 at the Hall of SMAN 1 Krueng Barona Jaya, at 09:00 WIB. This socialization activity was carried out by lecturers and students of Diploma Three Nursing.

Abstrak.

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,3 miliar orang di dunia adalah perokok aktif pada tahun 2020. Merokok menyebabkan lebih dari 8 juta kematian setiap tahunnya, di mana sekitar 1,2 juta di antaranya merupakan korban yang tidak merokok, namun terpapar asap rokok secara pasif. Anak-anak dan remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap bahaya merokok. WHO mencatat bahwa sekitar 90% perokok dewasa mulai merokok sebelum berusia 18 tahun. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini yaitu metode ceramah dan Tanya jawab, kemudian dilakukan pembagian kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui pemahaman remaja terkait bahaya rokok. Saran kegiatan ini adalah Siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan selama 1 jam. Hasil yang diperoleh dari kegiatan sosialisasi ini adalah terdapat perubahan pemahaman Siswa terkait bahay rokok, pada kegiatan ini turut hadir Kepala Sekolah, Dewa guru dan siswa sebanyak 30 orang. Dilaksanakan pada Kamis tanggal 7 November 2024 di Aula SMAN 1 Krueng Barona Jaya, pukul 09:00 WIB. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan.

Kata Kunci : Bahaya, Rokok, Remaja

1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Merokok adalah kebiasaan yang telah dikenal luas di berbagai belahan dunia, meskipun dampak buruknya terhadap kesehatan sudah sangat jelas. Salah satu tempat yang rentan terhadap perilaku merokok adalah lingkungan sekolah, di mana remaja, yang masih dalam tahap perkembangan fisik dan psikologis, mulai terpengaruh oleh kebiasaan ini (Hutabarat, 2020). Merokok pada usia muda sering kali dipicu oleh pengaruh teman sebaya, iklan rokok, atau faktor keluarga. Kebiasaan merokok yang dimulai di masa remaja sangat berisiko untuk berkembang menjadi kecanduan jangka panjang yang dapat merusak kesehatan tubuh secara permanen (Hutabarat, 2020).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,3 miliar orang di dunia adalah perokok aktif pada tahun 2020. Merokok menyebabkan lebih dari 8 juta kematian setiap tahunnya, di mana sekitar 1,2 juta di antaranya merupakan korban yang tidak merokok, namun terpapar asap rokok secara pasif. Anak-anak dan remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap bahaya merokok. WHO mencatat bahwa sekitar 90% perokok dewasa mulai merokok sebelum berusia 18 tahun. Ini menunjukkan betapa pentingnya pencegahan merokok pada usia dini, khususnya di lingkungan sekolah yang menjadi tempat interaksi sosial dan pembentukan karakter bagi generasi muda (WHO, 2020).

Di Indonesia, prevalensi merokok di kalangan remaja juga menunjukkan angka yang sangat mengkhawatirkan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi merokok pada remaja usia 15-19 tahun di Indonesia mencapai 34,1% (Kusumaningrum, 2020). Selain itu, hampir 60% siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan menengah atas (SMA) di Indonesia pernah mencoba merokok. Angka ini mencerminkan bahwa merokok sudah menjadi masalah serius yang perlu diatasi dengan berbagai upaya pencegahan dan edukasi di tingkat sekolah (Riskesdas, 2018).

Bahaya merokok di lingkungan sekolah tidak hanya berkaitan dengan risiko kesehatan bagi para perokok aktif, tetapi juga bagi mereka yang terpapar asap rokok secara pasif. Remaja yang terpapar asap rokok di sekolah berisiko mengalami gangguan pernapasan, penurunan fungsi paru-paru, dan berbagai penyakit jantung (Putra, 2021). Selain itu, merokok juga dapat mempengaruhi perkembangan otak remaja, menurunkan kemampuan kognitif, dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (CDC, 2021). Dampak ini dapat mempengaruhi prestasi akademik dan perkembangan sosial emosional mereka.

Selain dampak fisik, merokok di lingkungan sekolah juga berpotensi mempengaruhi budaya dan pola perilaku di kalangan remaja. Lingkungan sekolah seharusnya menjadi tempat yang sehat dan aman bagi perkembangan remaja. Namun, jika merokok dianggap sebagai hal yang biasa dan diterima dalam komunitas sekolah, hal ini bisa mengarah pada normalisasi kebiasaan buruk yang akan terus terbawa hingga dewasa (Putra, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, sekolah, orang tua, dan masyarakat, untuk mengurangi prevalensi merokok di kalangan remaja, khususnya di lingkungan sekolah.

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di lingkungan sekolah untuk mengedukasi siswa tentang bahaya merokok dan memberikan alternatif gaya hidup sehat sangat penting untuk menurunkan prevalensi merokok di kalangan remaja. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan memberikan penyuluhan kepada siswa mengenai dampak buruk merokok terhadap kesehatan, serta memberikan pengetahuan tentang hak-hak mereka untuk hidup di lingkungan bebas rokok (Wibowo, 2022). Selain itu, penerapan kebijakan bebas rokok di sekolah juga menjadi langkah yang sangat efektif untuk menciptakan suasana sekolah yang lebih sehat dan mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat pada siswa. Melalui program pengabdian masyarakat yang terintegrasi, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa dan guru tentang bahaya merokok serta mendorong terciptanya generasi muda yang lebih sehat dan bebas dari kebiasaan merokok.

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa dan guru tentang bahaya merokok serta mendorong terciptanya generasi muda yang lebih sehat dan bebas dari kebiasaan merokok

1.3 Tujuan Kegiatan

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan siswa dan guru dapat mengetahui tentang:

- 1.3.1 Definisi merokok
- 1.3.2 Zat yang terkandung dalam rokok
- 1.3.3 Bahaya merokok
- 1.3.4 Kiat-kiat berhenti merokok
- 1.3.5 Pengaruh rokok terhadap lingkungan

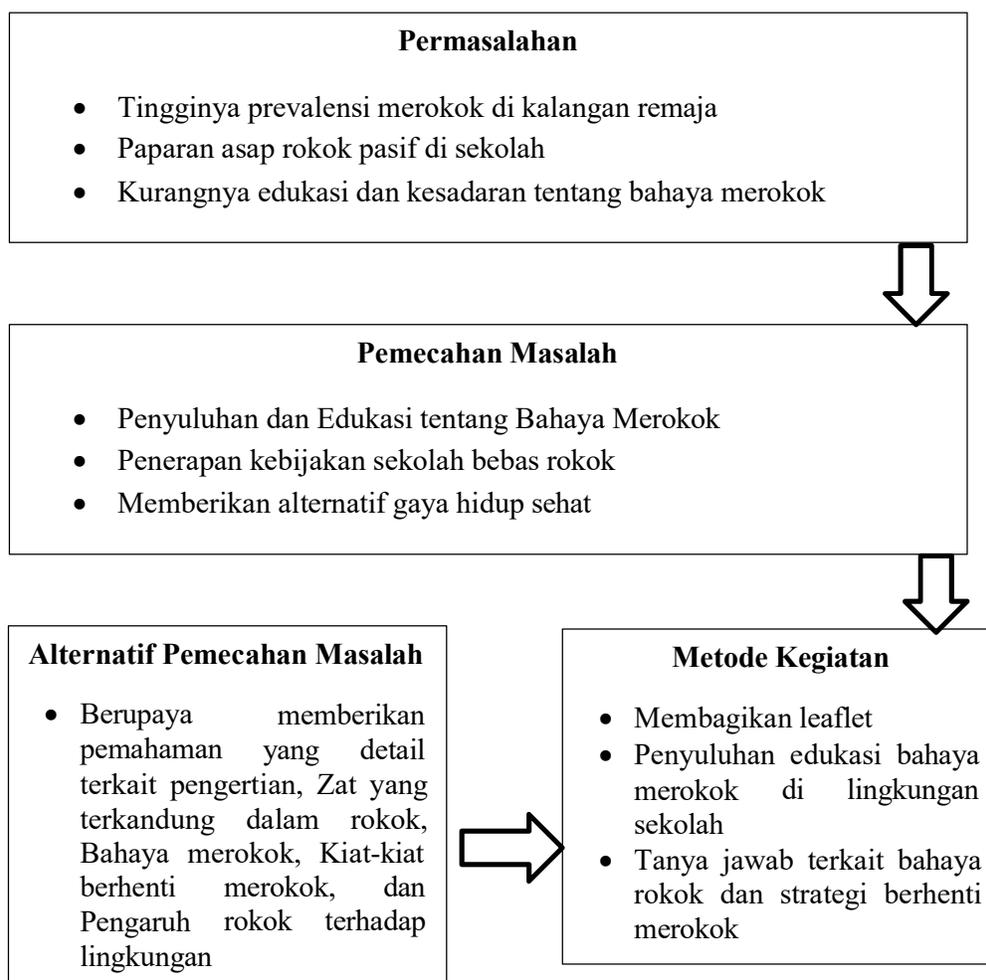
1.4 Manfaat Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya rokok dalam lingkungan sekolah.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 2.1. dari permasalahan yang muncul disusun sebagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut.



Gambar 1 Bagan Metode Pemecahan Masalah

2.2 Realisasi Pemecahan Masalah

a. Tanya Jawab

Tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa dan guru tentang bahaya rokok di lingkungan sekolah.

b. Keterkaitan

Kegiatan pengabdian masyarakat melibatkan instansi Universitas Abulyatama Aceh, guru dan siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya. Instansi yang terlibat ini mendapatkan keuntungan secara bersama-sama (mutual benefit).

1. Guru dan siswa mengetahui pengertian, zat yang terkandung dalam rokok, bahaya merokok, kiat-kiat berhenti merokok, dan pengaruh rokok terhadap lingkungan
2. Universitas Abulyatama Aceh melalui lembaga kegiatan pengabdian masyarakat ini berperan menyediakan dana, sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

c. Khalayak Sasaran

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya. Keterlibatan mereka dalam kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Keterlibatan Khalayak Sasaran

Khalayak	Kegiatan	Sasaran
Siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya	Edukasi terkait pengertian, zat yang terkandung dalam rokok, bahaya merokok, kiat-kiat berhenti merokok, dan pengaruh rokok terhadap lingkungan Tanya jawab terkait bahaya rokok dan strategi berhenti merokok	Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa terkait bahaya merokok

d. Rancangan Evaluasi

Untuk mengetahui apakah program ini terlaksana, maka dilakukan proses evaluasi yang meliputi :

1. Dilakukan kegiatan program pengabdian masyarakat kepada siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya terkait pengertian, zat yang terkandung dalam rokok, bahaya merokok, kiat-kiat berhenti merokok, dan pengaruh rokok terhadap lingkungan.
2. Dilakukan tanya jawab untuk menentukan sejauh mana pemahaman siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya terkait pengertian, zat yang terkandung dalam rokok, bahaya merokok, kiat-kiat berhenti merokok, dan pengaruh rokok terhadap lingkungan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam praktek langsung dan tanya jawab terprogram.

Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2 Rincian Kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya tentang Bahaya Merokok

Pertemuan ke 1	Kegiatan
	Edukasi bahaya rokok kepada siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya
	Tanya jawab terkait terkait pengertian, zat yang terkandung dalam rokok, bahaya merokok, kiat-kiat berhenti merokok, dan pengaruh rokok terhadap lingkungan.

Kegiatan edukasi dan tanya jawab berjalan dengan lancar dengan suasana kondusif. Siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya sangat semangat dalam memperhatikan penjelasan terkait bahaya merokok di lingkungan sekolah.

Hasil pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang bahaya merokok di lingkungan sekolah kepada siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya direspon dengan baik dan kemudian beberapa siswa juga mengajukan pertanyaan berdasarkan pengalamannya maupun orang sekitarnya.

3.2 Pembahasan

Edukasi

Edukasi dan pendidikan kesehatan merupakan bagian integral dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Melalui edukasi kesehatan, individu dan kelompok dapat memperoleh pengetahuan yang tepat tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan, serta cara-cara untuk mencegah penyakit dan mempromosikan kesehatan. Dalam konteks remaja, pendidikan kesehatan bertujuan untuk membekali mereka dengan informasi yang dapat mengubah perilaku dan kebiasaan hidup mereka menuju gaya hidup yang lebih sehat. Salah satu fokus utama dalam edukasi kesehatan adalah pencegahan penyakit, yang meliputi pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, serta menghindari perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol (WHO, 2020).

Pendidikan kesehatan di sekolah merupakan salah satu cara efektif untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada generasi muda. Sekolah tidak hanya menjadi tempat untuk memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga merupakan tempat yang tepat untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Melalui kurikulum kesehatan yang tepat, siswa dapat diberi pemahaman tentang bagaimana cara menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu, pendidikan kesehatan juga dapat mencakup informasi tentang bahaya merokok, penggunaan narkoba, serta pentingnya menjaga kesehatan mental yang semakin menjadi isu krusial di kalangan remaja (Hutabarat, 2020).

Dengan memberikan informasi yang jelas dan berbasis bukti, diharapkan remaja dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai kesehatan mereka. Salah satu aspek penting dalam edukasi kesehatan adalah penyuluhan mengenai kebiasaan merokok, yang masih menjadi masalah besar di kalangan remaja. Merokok bukan hanya berdampak buruk pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan otak dan kesehatan mental remaja. Remaja yang mulai merokok pada usia muda berisiko lebih tinggi untuk mengembangkan kecanduan nikotin, yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan, penyakit jantung, dan berbagai jenis kanker (CDC, 2021).

Oleh karena itu, program penyuluhan yang menekankan bahaya merokok sangat penting dilakukan di sekolah-sekolah untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan merokok di kalangan remaja. Selain itu, pendekatan yang lebih menyeluruh juga perlu diterapkan dalam pendidikan kesehatan, yaitu dengan melibatkan keluarga dan masyarakat. Keterlibatan orang tua sangat penting dalam mendukung anak-anak mereka

untuk menghindari kebiasaan merokok dan pola hidup tidak sehat lainnya. Orang tua dapat memberikan contoh yang baik serta berkomunikasi secara terbuka dengan anak mengenai dampak buruk kebiasaan merokok dan bagaimana cara menghindarinya. Di sisi lain, masyarakat juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, termasuk dengan mengurangi paparan terhadap iklan rokok dan memastikan bahwa lingkungan sekitar bebas asap rokok (Wibowo, 2022).

Pengertian merokok

Merokok adalah kebiasaan menghisap asap yang dihasilkan dari pembakaran tembakau, biasanya dalam bentuk rokok, yang mengandung berbagai zat berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida. Nikotin, sebagai zat adiktif utama dalam rokok, dapat menyebabkan kecanduan, sementara tar dan karbon monoksida berkontribusi pada kerusakan organ tubuh, terutama paru-paru dan jantung.

Merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit serius, termasuk kanker paru-paru, penyakit jantung, stroke, dan gangguan pernapasan kronis. Selain itu, paparan asap rokok juga berbahaya bagi orang di sekitar perokok, yang dapat mengalami efek merugikan meskipun mereka tidak merokok secara aktif, yang dikenal sebagai merokok pasif.

Menurut laporan dari badan kesehatan dunia atau WHO tentang konsumsi tembakau di dunia. Jumlah perokok aktif mencapai 62,8 juta, sebanyak 40% berasal dari kalangan ekonomi menengah ke bawah. Angka prevalensi untuk merokok di Indonesia tertinggi ketiga di dunia, dengan kisaran 46,8% laki-laki dan 3,1% perempuan. Berdasarkan klasifikasi usia lebih dari 10 tahun sebagai perokok (WHO, 2021).

Zat yang Terkandung Dalam Rokok

Menurut laporan WHO 2021, rokok mengandung lebih dari 7.000 zat kimia, di mana sekitar 250 di antaranya berbahaya bagi kesehatan. Beberapa zat berbahaya yang sering disebutkan termasuk:

- a. Nikotin: Zat adiktif yang menyebabkan ketergantungan.
- b. Tar: Mengandung banyak bahan karsinogenik yang dapat menyebabkan kanker.
- c. Karbon monoksida: Gas beracun yang mengurangi kemampuan darah untuk membawa oksigen.
- d. Formaldehida: Bahan karsinogenik yang dapat menyebabkan iritasi pada saluran pernapasan.
- e. Amonia: Dapat meningkatkan penyerapan nikotin.

Penggunaan rokok dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, stroke, dan berbagai jenis kanker. WHO terus mendorong upaya pengendalian tembakau untuk melindungi kesehatan masyarakat.

Bahaya Merokok

Berikut adalah beberapa poin penting mengenai bahaya merokok:

- a. Penyakit Kardiovaskular: Merokok merupakan faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke.
- b. Kanker: Merokok menyebabkan lebih dari 20 jenis kanker, termasuk kanker paru- paru, mulut, tenggorokan, dan kandung kemih.
- c. Penyakit Paru: Merokok berkontribusi pada penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) dan asma, serta dapat memperburuk kondisi pernapasan lainnya.
- d. Dampak pada Sistem Imun: Merokok dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat perokok lebih rentan terhadap infeksi.
- e. Dampak pada Kesehatan Mental: Ada hubungan antara merokok dan gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan.
- f. Efek pada Kehamilan: Merokok selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi, termasuk kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan risiko gangguan perkembangan pada anak.
- g. Paparan Asap Rokok: Asap rokok tidak hanya berbahaya bagi perokok, tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya, terutama anak-anak dan wanita hamil.

WHO terus mendorong negara-negara untuk menerapkan kebijakan pengendalian tembakau yang lebih ketat guna melindungi kesehatan masyarakat dan mengurangi prevalensi merokok di seluruh dunia.

Kiat – kiat Berhenti Merokok

1. Tidak membeli rokok.
2. Melakukan hobi yang menyenangkan dan positif setiap kali teringat ingin merokok.
3. Meminta keluarga atau teman yang tidak merokok untuk mengingatkan agar tidak merokok setiap kali kita akan mulai merokok.
4. Setiap ada perasaan ingin merokok ditunggu 10 menit, tarik napas dalam-dalam atau genggam kepalan tangan erat-erat dan coba untuk santai, dorongan merokok akan hilang.

Pengaruh Rokok Terhadap Lingkungan

Sekarang ini kebanyakan perokok tahu bahwa merokok dapat menyebabkan beberapa penyakit yang berbahaya. Namun, mereka biasanya masa bodoh terhadap hal itu dan menganggap merokok adalah urusan pribadi mereka, tetapi sebenarnya merokok bukan merupakan urusan pribadi.

Asap tembakau bukan hanya berpengaruh pada perokok, tetapi juga mengotori udara sekitar. Orang-orang yang tidak merokok yang kebetulan di sekitar orang yang merokok terpaksa harus bersedia bernapas dan menghisap udara yang penuh dikotori oleh asap rokok. Asap yang dihasilkan rokok ditambah dengan udara luar, mengandung zat kimia yang lebih tinggi daripada asap yang dihirup oleh perokok sendiri. Yang lebih peka dan berisiko terhadap asap rokok yakni perokok pasif terutama bayi dan anak-anak. Mereka dapat menderita asma dan penyakit paru-paru. Orang dengan kadar Hb rendah dan orang yang sedang menderita penyakit kardiovaskuler.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), dampak rokok terhadap lingkungan sangat signifikan dan mencakup beberapa aspek:

- a. Pencemaran Udara: Asap rokok mengandung berbagai zat berbahaya yang dapat mencemari udara, berdampak pada kesehatan masyarakat dan kualitas udara di sekitar.
- b. Sampah dan Limbah: Puntung rokok merupakan salah satu jenis sampah yang paling umum dan sulit terurai. Puntung ini mengandung bahan kimia berbahaya yang dapat mencemari tanah dan air.
- c. Deforestasi: Penanaman tembakau seringkali menyebabkan penebangan hutan untuk lahan pertanian, yang berkontribusi pada hilangnya biodiversitas dan perubahan iklim.
- d. Konsumsi Sumber Daya: Produksi rokok memerlukan banyak sumber daya, termasuk air dan energi, yang dapat berdampak negatif pada lingkungan.
- e. Dampak pada Kehidupan Laut: Limbah dari industri tembakau dapat mencemari perairan, mempengaruhi ekosistem laut dan kehidupan akuatik.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMAN 1 Krueng Barona Jaya mengenai edukasi bahaya merokok, dapat disimpulkan bahwa merokok di kalangan remaja merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat dampak buruknya terhadap kesehatan fisik dan mental. Dalam kegiatan penyuluhan yang melibatkan siswadan guru, diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bahaya merokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok, serta pentingnya menjaga gaya hidup sehat di usia muda. Melalui berbagai metode edukasi, seperti penyuluhan langsung, diskusi kelompok, dan penyebaran materi visual, siswa diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih bijak dan menghindari kebiasaan merokok. Selain itu, penerapan kebijakan sekolah bebas rokok di SMAN 1 Krueng Barona Jaya memberikan kontribusi positif terhadap terciptanya lingkungan yang lebih sehat bagi seluruh komunitas sekolah.

4.2 Saran

Diharapkan kepada siswa maupun guru di SMAN 1 Krueng Barona Jaya Dapat meningkatkan kesadaran tentang bahaya merokok serta mendorong terciptanya generasi muda yang lebih sehat dan bebas dari kebiasaan merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Smoking and tobacco use: How tobacco smoke causes disease. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm
- Hutabarat, A. (2020). Dampak merokok terhadap kesehatan remaja: Studi di lingkungan sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 45(2), 123-135.
- Kusumaningrum, D. (2020). Persepsi dan kebiasaan merokok di kalangan remaja Indonesia: Analisis Riskesdas 2018. *Laporan Penelitian Kesehatan*, 15(1), 56-69.
- Putra, W. (2021). Dampak merokok pasif terhadap kesehatan remaja: Studi di sekolah menengah pertama dan atas. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 22(3), 78-92.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018: Prevalensi merokok di kalangan remaja. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.riskesdas.kemkes.go.id>

Wibowo, P. (2022). Program pengabdian masyarakat dalam mencegah merokok di kalangan remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 10(1), 45-58.

World Health Organization (WHO). (2020). Tobacco control and its impact on public health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

FOTO KEGIATAN







01 Rokok Filter

02 Cerutu

03 Rokok Elektronik

04 Sisha

JENIS JENIS ROKOK

Bahaya Merokok

PRODI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ABULYATAMA
ACEH BESAR
TAHUN 2024

Cara Menghindari Pengaruh Rokok

1. Hindari berkumpul dengan teman-teman yang sedang merokok.
2. Lakukan hobi atau positif lainnya, seperti olahraga, membaca atau hobi lain yang menyenangkan.
3. Hindari sesuatu yang terkait tentang rokok (opium, silau, poster, rokok gratis).
4. Perbanyak mencari informasi tentang bahaya rokok.
5. Yakinkan, bahwa rokok bukan solusi untuk semua persoalan.
6. Betarans menolak bujukan merokok.

Bahaya Rokok

Penyakit Kardiovaskular

Kanker
(Paru, Jantung, Mulut, Tenggorokan, Kandung Kemih)

Penyakit Paru
(TB Paru, PPOK, Asma)

Dampak Pada Sistem Imun

Dampak Pada Kesehatan Mental

Efek Pada Kehamilan
(BBLK, Prematur, Gangguan Tumbuh Kembang)

KANDUNGAN BERAHAVA PADA ROKOK

KANDUNGAN DAN BAHAYA VAPE