

Sosialisasi Bahaya Rokok Bagi Perokok Pasif Di Universitas Ratu Samban Bengkulu

Socialization Of The Danger Of Cigarette For Passive Smokers At Ratu Samban University Bengkulu

Levy Oktridarti¹, Yori Manis Tika^{2*}, Linda Astuti³, Seftya Dwi Shinta⁴, Hania Sumarni⁵

¹Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ilmu Sosial, Ilmu Politik dan Ekonomi,
Universitas Ratu Samban, Bengkulu, Indonesia

^{2,3}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Ilmu Politik dan Ekonomi,
Universitas Ratu Samban, Bengkulu, Indonesia

⁴Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH,
Bengkulu, Indonesia

⁵Program Studi Administrasi Negara, Fakultas Ilmu Sosial, Ilmu Politik dan Ekonomi,
Universitas Ratu Samban, Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi : levyoktridarti@gmail.com

Abstrak

Tujuan sosialisasi ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa Universitas Ratu Samban Bengkulu Utara tentang besarnya bahaya rokok bagi perokok pasif yang ada disekitar mereka. Sosialisasi ini diikuti oleh mahasiswa Universitas Ratu Samban Bengkulu Utara yang berjumlah 30 orang. Sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan materi mengenai dampak buruk rokok bagi perokok pasif dan diskusi tentang pencegahan yang bias dilakukan masyarakat sebagai bentuk pencegahan agar tidak terpapar sebagai perokok pasif yakni 1) Menghindari berkumpul bersama orang yang merokok dengan mencari tempat yang memiliki udara segar bebas asap rokok, 2) Melarang orang merokok di dalam rumah, hal ini berguna untuk melindungi diri dan keluarga dari paparan asap rokok, 3) Bila sedang berada di tempat umum, seperti kantor, kafe atau restoran, pilih ruangan yang bebas asap rokok, 4) Gunakan masker secara benar ketika keluar rumah agar terhindar dari paparan asap rokok, 5) Mengingat dengan sopan terhadap perokok yang merokok di sembarang tempat.

Kata Kunci: *Rokok, Perokok Pasif, bahaya*

Abstract

The aim of this outreach is to increase the knowledge and awareness of students at Ratu Samban University, North Bengkulu about the magnitude of the dangers of cigarettes for passive smokers around them. This socialization was attended by 30 students from Ratu Samban University, North Bengkulu. This socialization is carried out by providing material regarding the bad effects of cigarettes on passive smokers and discussions about prevention that can be carried out by the community as a form of prevention so that they are not exposed to passive smoking, namely 1) Avoid gathering with people who smoke by looking for a place that has fresh air free of cigarette smoke, 2) Prohibit people from smoking at home, this is useful for protecting yourself and your family from exposure to cigarette smoke, 3) When you are in a public place, such as an office, cafe or restaurant, choose a room that is smoke-free, 4) Use a mask regularly. correctly when leaving the house to avoid exposure to cigarette smoke, 5) Politely remind smokers who smoke anywhere.

Keywords: *Cigarettes, Passive Smok, danger*

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan bentuk kontribusi nyata dalam mewujudkan pembangunan yang berkelanjutan, terutama dalam hal kesejahteraan dan kesehatan masyarakat. Salah satu aspek yang menjadi perhatian utama dalam pengabdian kepada masyarakat adalah sosialisasi mengenai bahaya rokok bagi perokok pasif. Universitas Ratu Samban di Bengkulu sebagai lembaga pendidikan yang berkomitmen pada pengembangan masyarakat, terdorong untuk menjadi agen perubahan dalam menyosialisasikan dampak negatif rokok terhadap kesehatan perokok pasif di lingkungan kampus.

Dalam beberapa dekade terakhir, dampak buruk merokok tidak hanya dirasakan oleh perokok aktif tetapi juga oleh individu yang secara tidak langsung terpapar asap rokok, dikenal sebagai perokok pasif. Perokok pasif berisiko mengalami sejumlah penyakit serius seperti penyakit kardiovaskular, gangguan pernapasan, dan bahkan risiko kanker. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya ini, dan universitas memiliki peran kunci dalam menyebarkan informasi yang benar dan relevan.

Sosialisasi mengenai bahaya rokok di lingkungan kampus bukan hanya sekadar upaya preventif, tetapi juga bagian dari tanggung jawab sosial universitas dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan aman bagi seluruharganya. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat ini bukan hanya sebuah proyek sementara, melainkan sebuah komitmen jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat kampus.

Dalam konteks Universitas Ratu Samban di Bengkulu, langkah-langkah konkret perlu diambil untuk mengimplementasikan program sosialisasi ini. Pertama-tama, perlu dilakukan penelitian mendalam mengenai perilaku merokok di kalangan mahasiswa dan staf universitas. Data ini dapat menjadi dasar untuk merancang strategi sosialisasi yang lebih tepat sasaran dan efektif. Selain itu, identifikasi titik-titik fokus seperti area kampus yang sering dijadikan tempat merokok perlu diperhatikan.

Program sosialisasi ini juga dapat melibatkan berbagai pihak, termasuk dosen, mahasiswa, dan staf administratif. Dengan melibatkan seluruh elemen universitas, pesan mengenai bahaya rokok dapat disampaikan dengan lebih kuat dan menyentuh berbagai lapisan masyarakat kampus. Workshop, seminar, dan kegiatan-kegiatan pendidikan informal dapat menjadi sarana yang efektif untuk menyampaikan informasi tersebut.

Selain itu, kerjasama dengan pihak eksternal seperti lembaga kesehatan setempat, organisasi anti-merokok, dan pemerintah daerah perlu dibangun. Kolaborasi ini dapat memperluas jangkauan program sosialisasi dan meningkatkan keberlanjutan upaya tersebut. Dukungan finansial dan sumber daya dari berbagai pihak dapat menjadi dorongan tambahan untuk kesuksesan program ini.

Tak kalah pentingnya adalah pembentukan kelompok relawan mahasiswa yang memiliki peran aktif dalam pelaksanaan program sosialisasi. Mahasiswa sebagai agen perubahan memiliki kemampuan untuk menciptakan atmosfer yang lebih sehat di lingkungan kampus. Selain itu, melibatkan mereka secara langsung dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai cara terbaik untuk menyampaikan pesan kepada sesama mahasiswa.

Pada hakekatnya perokok aktif dan perokok pasif sama-sama merugikan kesehatan, tapi sebagai perokok pasif lebih berbahaya untuk kesehatan. Perokok pasif adalah orang yang menghirup asap yang dihembuskan para perokok. Perokok pasif pun berpotensi terkena berbagai penyakit serius. Hal ini dikarenakan seseorang yang merokok hanya sebagian kecil saja asap yang masuk ke tubuh dan paru-paru. Sementara asap sisanya yang

dihembuskan, terbang ke udara dan bisa secara langsung terhirup oleh orang lain selaku perokok pasif.

Tidak hanya kandungan yang terdapat pada rokok yang dapat membahayakan kesehatan, tetapi juga kandungan yang terdapat pada asap rokok yang dapat membahayakan kesehatan perokok pasif. Asap rokok mengandung sekitar 7.000 bahan kimia berbahaya, seperti karbondioksida, hydrogen sianida dan benzene yang apabila terpapar apalagi terhirup secara berkelanjutan bisa mengakibatkan kerusakan sel, kerusakan jaringan tubuh serta menimbulkan masalah kesehatan. Berdasarkan penjelasan dari World Health Organization (WHO), bahwa diperkirakan terjadi kurang lebih sekitar 8 juta kasus kematian yang diakibatkan oleh asap rokok, lalu 1,2 juta kasus kematian diantaranya menimpa para perokok pasif. Partikel-partikel berbahaya di dalam rokok dapat bertahan di udara selama beberapa jam atau lebih lama. Bukan hanya asap yang menjadi fokus bahaya, tetapi residu yang menetap pada rambut, pakaian, karpet, ataupun sofa juga memiliki risiko bahaya asap rokok bagi perokok pasif, terutama anak-anak.

Pada usia dewasa, potensi terkena kanker paru-paru dapat meningkat sebanyak 20 – 30 % bila sering menghirup asap rokok. Tak hanya itu, perokok pasif usia dewasa juga memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami berbagai penyakit serius lainnya, seperti bronkitis kronis, penyakit jantung coroner, serangan jantung, aterosklerosis, stroke dan hipertensi. Zat-zat berbahaya pada asap rokok seperti nikotin dan karbon monoksida yang bisa saja terbawa oleh aliran darah dan diserap oleh janin. Sehingga bahaya asap rokok pada perokok pasif ibu hamil, lebih berisiko mengalami komplikasi pada kehamilannya, seperti kegugura, kelahiran prematur atau bayi lahir dengan berat badan rendah. Bila ibu hamil yang menjadi perokok pasif semakin sering dan semakin banyak menghirup asap rokok, tidak menutup kemungkinan risiko gangguan kesehatan dan komplikasi menjadi lebih tinggi. Di sisi lain, anak-anak yang menjadi perokok pasif berpotensi lebih rentan mengalami gangguan pada tumbuh dan kembangnya hingga kesulitan dalam belajar yang dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan anak. Lebih dari itu, orang tua juga dapat memberikan contoh yang buruk kepada anak. Sehingga, tidak menutup kemungkinan anak tersebut akan menjadi perokok di kemudian hari.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya rokok, khususnya terhadap perokok pasif di lingkungan Universitas Ratu Samban di Bengkulu

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan yakni sosialisasi dan diskusi yang dilaksanakan sehari pada tanggal 16 November 2023 mahasiswa Universitas Ratu Samban Bengkulu Utara. Sasaran dan target sosialisasi adalah mahasiswa Universitas Ratu Samban Bengkulu Utara yang diikuti 30 orang mahasiswa. Sosialisasi ini dengan membrikan materi dan pengarahan kepada mahasiswa tentang bagaimana dan apa saja dampak yang dirasakan apabila terpapar rokok sebagai perokok pasif. Serta diskusi yang melibatkan semua mahasiswa untuk melihat sejauh mana pemahaman mahasiswa tentang materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa tahapan yang telah dilaksanakan dengan baik oleh tim pengabdian. Pertama, dalam persiapan kegiatan, tim berhasil melakukan koordinasi yang efektif dengan pihak universitas sebelum pelaksanaan kegiatan. Koordinasi tersebut menghasilkan pembagian tugas yang jelas antar tim serta penentuan waktu pelaksanaan kegiatan secara terstruktur.

Kedua, pada tahap pelaksanaan sosialisasi, kegiatan ini berhasil dilaksanakan pada tanggal 16 November 2023 dengan penyampaian materi oleh narasumber. Fokus utama penyampaian materi adalah mengenai perokok pasif, yang dijelaskan sebagai orang yang bukan perokok namun terpapar asap rokok orang lain atau berada dalam ruangan yang tertutup dengan perokok. Materi ini mencakup informasi mengenai risiko kesehatan bagi perokok pasif, terutama pada usia dewasa, seperti peningkatan potensi terkena kanker paru-paru, risiko penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan lainnya.

Selanjutnya, penyampaian materi juga menyoroti dampak bahaya asap rokok pada perokok pasif yang hamil dan anak-anak. Pada ibu hamil, risiko komplikasi kehamilan seperti keguguran, kelahiran prematur, atau bayi dengan berat badan rendah menjadi perhatian utama. Sementara pada anak-anak, risiko gangguan kesehatan seperti asma, infeksi saluran pernapasan, meningitis, alergi, dan gangguan pertumbuhan dan perkembangan menjadi sorotan. Penyampaian informasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya mahasiswa, mengenai bahaya asap rokok bagi perokok pasif.

Dalam upaya pencegahan, kegiatan sosialisasi juga memberikan beberapa tips bagi mereka yang bukan perokok agar terhindar dari asap rokok. Tips tersebut melibatkan langkah-langkah praktis seperti menghindari tempat berkumpul dengan perokok, melarang merokok di dalam rumah, memilih ruangan bebas asap rokok di tempat umum, menggunakan masker dengan benar ketika keluar rumah, dan mengingatkan perokok secara sopan. Melalui tindakan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam melindungi diri dari paparan asap rokok.



Gambar 1. Foto Bersama setelah melaksanakan Sosialisasi

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai bahaya rokok terutama bagi perokok pasif. Dengan pemahaman lebih baik mengenai tindakan pencegahan, diharapkan masyarakat kampus

dapat berkontribusi pada menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan bebas dari dampak negatif asap rokok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan sosialisasi mengenai bahaya rokok bagi perokok pasif di Universitas Ratu Samban Bengkulu adalah bahwa upaya tersebut telah berhasil menyampaikan informasi yang penting dan relevan kepada mahasiswa. Melalui kegiatan ini, pengetahuan mengenai dampak negatif rokok terhadap kesehatan perokok pasif telah meningkat, terutama dalam konteks risiko kanker paru-paru, penyakit jantung, dan berbagai masalah kesehatan pada ibu hamil dan anak-anak. Penyampaian tips pencegahan juga memberikan panduan praktis bagi mereka yang bukan perokok agar dapat melindungi diri dari paparan asap rokok. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menciptakan kesadaran, tetapi juga menginspirasi tindakan preventif dalam menghadapi bahaya rokok. Harapannya, kesadaran ini akan berlanjut dan menjadi landasan untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat dan bebas asap rokok.

Saran

Sebagai saran untuk kegiatan selanjutnya, agar Universitas Ratu Samban Bengkulu terus mengintensifkan upaya sosialisasi mengenai bahaya rokok bagi perokok pasif. Penggunaan berbagai media komunikasi, seperti poster, brosur, dan media sosial, dapat menjadi strategi efektif untuk menyampaikan pesan secara lebih luas dan menjangkau berbagai kelompok mahasiswa. Selain itu, melibatkan lebih banyak pihak eksternal seperti lembaga kesehatan dan organisasi anti-merokok dalam kegiatan sosialisasi dapat memberikan perspektif yang lebih kaya dan mendalam. Dukungan penuh dari pihak universitas, baik dalam hal sumber daya maupun kebijakan, juga perlu diperkuat untuk memastikan keberlanjutan program ini. Kolaborasi dengan pemerintah daerah dalam menciptakan kebijakan kampus bebas asap rokok dapat menjadi langkah progresif untuk menciptakan lingkungan akademis yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan seluruh komunitas universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna Youanis. 2015. Pengetahuan Perokok Pasif dalam Keluarga tentang Rokok dan Bahayanya. *Jurnal Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Centers of Disease Control and Prevention. 2020. Health Effects of Secondhand Smoke.
- Chen, M.A. National Institutes of Health. 2021. U.S. National Library of Medicine MedlinePlus. Atherosclerosis
- Galluci, et al. 2020. Cardiovascular Risk of Smoking and Benefits of Smoking Cessation. *Journal of Thoracic Disease*, 12(7), pp. 3866-3876.
- Ines Aprilia Safitri. 2016. Hubungan Antara Tingkat Paparan pada Perokok Pasif dengan Volume Oksigen Maksimal (VO₂max) pada Remaja Usia 19-24 Tahun. *Jurnal Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*.

- Jasin, M.R. & Kaswandani, N. Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2016. Ayah dan Bunda, Hati-hati dengan Asap (Bagian II).
- Jha, et al. NCBI Bookshelf. 2015. Chapter 10 Global Hazards of Tobacco and the Benefits of Smoking Cessation and Tobacco Taxes.
- Kim, et al. 2019. Association between Secondhand Smoke Exposure and Hypertension in 106,268 Korean Self-Reported Never-Smokers Verified by Cotinine. *Journal of Clinical Medicine*, 8(8), pp. 1238.
- Luk, et al. 2018. Early Childhood Exposure to Secondhand Smoke and Behavioural Problems in Preschoolers. *Scientific Reports*, 8, pp. 15434.
- Wang, et al. 2019. The Association between Exposure to Secondhand Smoke and Psychological Symptoms among Chinese Children. *BMC Public Health*, 19.