

**PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK DALAM RANGKA PERINGATAN HARI
PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK (PPOK) SEDUNIA DAN BULAN PEDULI
KANKER PARU**

**COUNSELING OF TOBACCO SMOKING DANGERS ON WORLD CHRONIC
OBSTRUCTED PULMONARY DISEASE (COPD) DAY AND MONTH OF LUNG CANCER
AWARENESS**

Russilawati^{1)*}, Sabrina Ermayanti¹⁾, Masrul Basyar²⁾

¹⁾Bagian Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran,
Universitas Andalas, email: russilawati@med.unand.ac.id

²⁾SMF Paru RSUP Dr. M. Djamil Padang

ABSTRAK

Pemerintah Kota Padang telah berupaya meningkatkan kualitas hidup warganya dengan menyediakan fasilitas kegiatan di luar ruangan melalui program hari bebas kendaraan bermotor setiap minggu. Meskipun demikian, banyak pengunjung yang tetap merokok pada acara tersebut, menyebabkan terjadinya polusi udara. Merokok merupakan faktor risiko utama PPOK dan kanker paru. Selain itu, merokok juga diperkirakan berhubungan dengan 20 juta kematian dini di seluruh dunia. Tujuan kami adalah menyebarkan pengetahuan mengenai bahaya merokok dan mengkampanyekan gerakan berhenti merokok dalam rangkaian acara peringatan hari PPOK sedunia dan bulan peduli kanker paru 2018. Penyuluhan dilakukan dengan presentasi, diskusi, *leaflet*, testimoni pasien PPOK dan kuis dengan *door prize*. Sementara kampanye berhenti merokok dilaksanakan dengan berkeliling dan pemberian hadiah kepada pengunjung yang bersedia mematikan rokoknya saat itu juga. Jumlah pengunjung yang terlibat adalah 155 orang. Mereka dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu perokok, bekas perokok atau perokok aktif. Selanjutnya, 74 perokok yang teridentifikasi dinilai dalam hal derajat merokok, tingkat ketergantungan nikotin dan motivasi merokok menggunakan kuesioner standar. Analisis wawancara mendapatkan sebagian besar perokok adalah perokok ringan dengan tingkat ketergantungan nikotin rendah dan motivasi mereka pengaruh sosial dan mengurangi stres. Data ini dapat dimanfaatkan sebagai pertimbangan dalam memilih program berhenti merokok pada masyarakat.

Kata kunci: Merokok, Nikotin, PPOK, Kanker paru, Penyuluhan

ABSTRACT

Padang Municipality has been making effort to improve quality of life for its citizens by providing out door facility trough weekly car free day program. Even though it is supposed to be fresh air there were many visitors still smoking tobacco so that caused air pollution. Tobacco smoking has been known as major risk factor for Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) and lung cancer. In addition tobacco smoking has been considered to have association with twenty millions premature deaths. Our objectives were to outspread knowledge about hazard of tobacco and smoking cessation campaign in commemoration of COPD word day and month of lung cancer care 2018. Counseling was implemented by presentation, discussion, leaflet, and quiz with door prize. Meanwhile, smoking cessation campaign was performed by waking around and giving present to individu who willingly put out the cigarette at the moment. Total 155 visitors were involved in the event. They were classified in three groups of never smoker, former smoker or current smoker. Furthermore, 74 self identified current smokers were assessed in regard of grade of smoking, nicotine dependence, and motivation to smoke by using standardized questioner. Analysis of interview found out most of visitors were mild smoker with low nicotine dependence, and had motivation for smoking by social influence and stress relief. The data could be considered in choosing smoking cessation program for community.

Keyword: Tobacco smoking, Nicotine, COPD, Lung cancer, Counseling

PENDAHULUAN

Kawasan Lapau Panjang Cimpago Pantai Padang telah ditetapkan sebagai lokasi resmi hari bebas kendaraan Kota Padang sejak 23 April 2017. Melalui program ini pemerintah kota berusaha meningkatkan kualitas hidup warganya dalam hal kebersamaan, olah raga dan cinta lingkungan. Meskipun demikian lingkungan udara bersih yang diharapkan kadang terkendala pencapaiannya salah satunya karena masih terdapat beberapa pengunjung yang masih merokok di lokasi tersebut.

Jumlah perokok secara global tetap tinggi meskipun berbagai kampanye berhenti merokok telah digalakkan. Terdapat sekitar 1,4 milyar perokok usia di atas 15 tahun. Jumlah ini sedikit menurun dari tahun 2007 yaitu berkisar 1,46 milyar. Masalah ini menjadi lebih kompleks karena meskipun sebagian besar negara melarang penjualan rokok pada anak di bawah umur jumlah perokok usia muda cukup tinggi yaitu 24 juta perokok berusia 13 sampai 15 tahun [1].

Efek merugikan merokok terhadap kesehatan telah diketahui sejak lama. Berbagai penyakit meningkat risikonya pada perokok. Penyakit-penyakit tersebut mencakup PPOK, kanker di esofagus, laring, rongga mulut, faring dan paru, dan penyakit kardiovaskular. Merokok juga dianggap berkontribusi terhadap gangguan fertilitas baik laki-laki maupun perempuan, kelahiran prematur, berat badan rendah serta abortus. Lebih jauh lagi pengamatan selama 50 tahun sejak 1964 memperkirakan merokok

berhubungan dengan 20 juta kematian prematur [2].

PPOK didefinisikan sebagai penyakit yang umum ditemui, bisa dicegah dan diobati ditandai dengan gejala pernapasan dan keterbatasan aliran udara yang menetap disebabkan oleh abnormalitas jalan napas dan/atau alveolar karena adanya paparan bermakna gas atau partikel beracun. Faktor risiko utama PPOK adalah merokok tembakau [3]. Bentuk-bentuk lain konsumsi tembakau seperti menggunakan pipa air, cerutu dan juga mariyuana juga meningkatkan risiko PPOK, demikian juga dengan paparan asap rokok dari lingkungan [2].

Gejala PPOK yang utama adalah sesak napas dengan disertai mengi yang bersifat progresif seiring berjalannya waktu, makin berat saat aktivitas meningkat dan menetap. Gejala lain yang bisa muncul adalah batuk kronik disertai sputum dan juga infeksi saluran napas bawah yang berulang. Individu-individu tersebut biasanya mempunyai riwayat paparan gas beracun terutama rokok. PPOK bisa menyebabkan disabilitas pada penderitanya sehingga kesehatan dan fungsi sosialnya. Kondisi menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang rumit sehingga usaha-usaha pencegahan termasuk kampanye berhenti merokok sangat diperlukan [3].

Kanker paru adalah penyebab utama kematian karena kanker di Amerika Serikat maupun di seluruh dunia. Terdapat peningkatan relatif jumlah kasus kanker di

negara berkembang. Perkiraan peningkatan kasus kanker paru secara keseluruhan adalah 51% sejak 1985 (44% pada laki-laki dan 76% pada perempuan). Insiden kanker paru dan mortalitasnya cenderung hampir sama karena sebagian besar pasien yang telah terdiagnosis penyakit ini akan meninggal. Angka kesintasan lima tahun pada kanker paru di Amerika Serikat adalah 15,6, meskipun terdapat beberapa perbaikan pada jenis kanker lain dalam hal kesintasan beberapa dekade terakhir, hal tersebut belum bisa dicapai pada kanker paru [4].

Hubungan kausal antara merokok dan kanker paru telah dibuktikan dengan berbagai pengamatan dan penelitian. Asap rokok mengandung berbagai zat yang bersifat karsinogenik. Perokok biasanya memulai kebiasaannya sejak usai muda dan akan sulit untuk menghentikannya. Kandungan nikotin dalam sendiri meskipun adiktif tidak bersifat karsinogenik akan tetapi dengan adanya substansi ini akan menyebabkan paparan terhadap zat-zat toksik lain memanjang sehingga meningkatkan risiko kanker paru. Setiap isapan asap rokok mengandung sekitar 7000 macam zat kimia dan setidaknya 69 diantaranya telah diketahui bersifat karsinogenik. Zat-zat tersebut termasuk hidrokarbon aromatik polisiklik, *tobacco-specific* PPOK,, *aromatic amines* dan karsinogen volatil seperti formaldehid, asetildehid, 1,3 butadine dan benzene[2].

PPOK dan kanker paru, seperti yang telah diuraikan sebelumnya merupakan sebagian dari berbagai penyakit yang

hubungan kausalnya dengan merokok telah terbukti. Selain kedua penyakit tersebut peningkatan risiko untuk penyakit lain juga telah dilaporkan [2]. World Health Organization (WHO) sejak 2003 telah berkomitmen melalui WHO Framework Convention on Tobacco Control (WHO FCTC) untuk melindungi setiap individu dari dampak buruk akibat merokok. Sejak diimplementasikan telah banyak negara melakukan berbagai upaya pengendalian tembakau. WHO FCTC memberikan panduan standar bagi untuk berbagai pihak mengadopsi kebijakan pengendalian tembakau yang kuat dan legeslasi untuk mengatasi epidemi konsumsi tembakau [5].

Berbagai negara telah mengaplikasikan kebijakan kontrol tembakau dengan membuat larangan merokok di tempat-tempat umum [2]. Pemerintah Indonesia sendiri melalui peraturan pemerintah 2012 nomor 109 telah menetapkan kawasan-kawasan tanpa rokok , di antaranya adalah rumah sakit, sekolah, tempat bermain anak, kendaraan umum dan lain-lain. Tempat-tempat umum lainnya seperti kawasan bebas berkendara bermotor tidak dinyatakan secara tegas. Di sisi lain sanksi bagi pelanggar ketentuan tersebut belum diterapkan secara tegas [6].

Berlawanan dengan kecenderungan penurunan jumlah perokok secara global di Indonesia justru meningkat proporsinya. Kementerian kesehatan Republik merilis data yang memperlihatkan kenaikan prevalensi individu yang merokok setiap hari dari 23,7% pada tahun 2007 menjadi 24,3% pada

2013. Hampir 80% perokok mulai merokok saat usianya belum mencapai 19 tahun. Perokok muda biasanya tidak memiliki informasi yang cukup mengenai bahaya dan kerugian karena merokok [7]. Kondisi ini membutuhkan perhatian khusus dari semua pihak termasuk klinisi yang berhadapan langsung dengan pasien PPOK dan kanker paru. Sosialisasi dampak buruk dan deskripsi penderitaan pasien-pasien kedua penyakit tersebut diharapkan akan menyadarkan perokok untuk berhenti merokok dan mereka yang tidak merokok untuk tidak memulai merokok. Peringatan hari PPOK sedunia dan bulan peduli kanker paru sangat tepat momennya untuk mengkampanyekan gerakan berhenti merokok. Program ini adalah kegiatan pengabdian masyarakat Bagian Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Populasi target

Pengunjung yang menikmati suasana hari bebas kendaraan bermotor Kota Padang. Target peserta 150 orang.

2. Lokasi dan waktu

Lokasi sesuai dengan ketentuan pemerintah Kota Padang untuk lokasi hari bebas kendaraan bermotor yaitu Kawasan Lapau Panjang Cimpago Pantai Padang. Pos penyuluhan di lapangan terbuka dekat Tugu Merpati Perdamaian. Sementara itu, kampanye berhenti merokok dilakukan dengan jalan berkeliling area bebas kendaraan bermotor. Wawancara dilakukan

kepada pengunjung yang mengunjungi pos penyuluhan maupun yang datang untuk aktivitas lain yang menyatakan kesediannya. Waktu pelaksanaan adalah hari Minggu 25 November 2018, empat hari dari hari PPOK sedunia yaitu 20 November setiap tahunnya. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dari pukul 06.00 WIB sampai 11.00 WIB.

3. Rancangan *leaflet* edukasi

Leaflet berisi mengenai informasi zat-zat racun yang terdapat pada rokok dan informasi mengenai penyakit-penyakit yang berhubungan dengan rokok terutama PPOK dan kanker paru. *Leaflet* disusun oleh dokter residen peserta Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

4. Metode pelaksanaan kegiatan

- a. Penyuluhan bahaya merokok dilakukan dengan presentasi dengan bantuan alat peraga dilanjutkan dengan diskusi dengan pengunjung dan kuis dengan hadiah door prize.
- b. Testimoni dari pasien PPOK
- c. Pembagian *leaflet* informasi bahaya merokok
- d. Kampanye berhenti merokok
- e. Wawancara untuk klasifikasi pengunjung ke dalam tiga kelompok yaitu bukan perokok, bekas perokok atau perokok aktif. Selanjutnya perokok aktif dinilai derajat merokoknya dengan skala index brinkman, ketergantungan nikotin dengan kuesioner Fagerstrom dan motivasi

merokok dengan kuesioner laporan mandiri Horn.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam rangka peringatan hari PPOK sedunia 2018 dan bulan peduli kanker paru. Pengunjung hari bebas kendaraan bermotor yang bersedia terlibat dalam wawancara menggunakan kuesioner dalam kegiatan ini berjumlah total 155 orang. Selain menyebarkan kuesioner kami juga melakukan penyuluhan mengenai PPOK dan kanker paru.

a. Karakteristik responden perokok

Wawancara dengan kuesioner kepada pengunjung berhasil mengidentifikasi status merokok pada 155 pengunjung yang terlibat. Responden terdiri dari 74 (48%) perokok, 4 (3%) bekas perokok dan 76 (49%) bukan perokok. Sebagian besar perokok aktif adalah laki-laki (90,54%) dengan rata-rata umur adalah $36,1 \pm 13,5$ tahun. Perokok aktif yang teridentifikasi pada acara ini pada umumnya berpendidikan Sekolah Menengah Atas atau perguruan tinggi. Derajat merokok sebagian besar masih derajat ringan (59,46%). Karakteristik perokok ditampilkan pada tabel 1.

Prevalensi perokok pada kegiatan ini cukup tinggi yaitu hampir setengah dari responden yang terlibat. Proporsi lebih tinggi dibandingkan dengan laporan riskesdas 2013 mengenai prevalensi masyarakat yang merokok setiap hari di Provinsi Sumatera Barat. Meskipun kondisi ini belum bisa dianggap mewakili prevalensi perokok Kota

Padang, kondisi ini sangat memprihatinkan.

Tabel 1. Karakteristik perokok pada kegiatan hari bebas kendaraan bermotor Kota Padang

Karakteristik	74 (100) N(%)	
Jenis kelamin	Laki-laki	67 (90,54)
	Perempuan	7 (9,46)
Umur ^a	36,1 ± 13,5 tahun	
Derajat merokok ^b	Ringan	44 (59,46)
	Sedang	22 (29,73)
	Berat	8 (10,81)
Pendidikan	SD/SMP	20 (27)
	SMA	34 (46)
	Perguruan tinggi	20 (27)

^arata-rata ± standar deviasi, ^bindeks brinkman

Masyarakat yang mengikuti kegiatan pada saat hari bebas kendaraan bermotor biasanya adalah untuk menerapkan gaya hidup sehat. Mereka melakukan kegiatan olah raga, berinteraksi dengan sesama warga kota atau komunitas dan kegiatan-kegiatan positif lainnya. Tingginya angka perokok pada kegiatan ini perlu mendapat perhatian khusus dari pemerintah daerah khususnya Dinas Kesehatan Kota Padang.

Kecenderungan proporsi perokok yang lebih tinggi pada laki-laki ini juga sesuai dengan riskesdas 2013. Proporsi perokok laki-laki mencapai 64,9%, yang hanya sedikit menurun dibandingkan 67% pada tahun 2011[6]. Tingginya proporsi merokok pada laki-laki ini dapat disebabkan karena merokok dicitrakan sebagai tampilan maskulin. Kondisi ini juga didukung dengan iklan rokok yang sering menampilkan sosok-sosok maskulin, gagah dan sukses. Iklan yang ditampilkan oleh industri rokok sangat mempengaruhi perilaku merokok pada

perokok pemula yang pada saat dewasa akan menjadi perokok aktif [8].

Derajat merokok pada responden ditentukan berdasarkan perkalian jumlah tahun merokok dengan rata-rata jumlah rokok yang dihisap perhari. Responden perokok aktif pada kegiatan ini sebagian besar adalah perokok ringan dan sedang. Hal ini dapat berkaitan dengan umur perokok aktif yaitu berkisar pada umur awal 20-an hingga akhir 30-an tahun dan rata-rata jumlah batang rokok yang dihisap oleh perokok aktif di Sumatera Barat yaitu sekitar 15 batang per hari. Angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional yaitu 12,3[6]. Kondisi seperti ini memerlukan intervensi edukasi agar para perokok aktif yang masih derajat ringan dan sedang segera menyadari akan bahaya merokok sehingga termotivasi untuk berhenti merokok. Di sisi lain identifikasi perokok berat membuat kita bisa mengarahkan untuk intervensi lebih lanjut apabila mereka memerlukannya.

b. Ketergantungan Nikotin

Tingkat ketergantungan nikotin dinilai dengan menggunakan kusioner Fagerstrom yang sudah terstandar. Perokok pada kegiatan ini sebagian besar adalah ketergantungan rendah hingga sedang dan tidak ditemukan perokok dengan ketergantungan yang tinggi. Kondisi ini berbeda dengan hasil penelitian dari kota lain seperti Bogor yang dilaporkan pada 2017 terdapat 8 delapan dari 167 siswa sekolah menengah atas dengan ketergantungan nikotin tinggi [9]. Kondisi ini bisa

disebabkan karena bias seleksi. Warga kota yang mengikuti kegiatan hari bebas kendaraan sedikit banyaknya pasti mempunyai keinginan untuk hidup sehat. Gambar 1 menampilkan data tingkat ketergantungan nikotin pada responden.

Kecanduan terhadap rokok induksi oleh nikotin yaitu zat yang terdapat pada semua produk tembakau. Terjadinya ketergantungan ini memerlukan waktu, akan tetapi dalam kasus nikotin di mana zat tersebut diinhalasi melalui asap rokok, kecanduan dapat terjadi dengan cepat, pada beberapa kasus kurang dari enam bulan terutama bila merokok pertama kali pada usia muda. Berkembangnya ketergantungan nikotin yang berat melibatkan beberapa faktor. Lama merokok menjadi hal yang dianggap paling mempengaruhi dalam hal ini [10].



Gambar 1. Tingkat ketergantungan nikotin perokok pada acara hari bebas kendaraan bermotor 28 September 2018

Identifikasi tingkat ketergantungan ini diperlukan sebagai bahan pertimbangan intervensi berhenti merokok pada perokok. Mannocci dkk melaporkan pada kelompok perokok dengan tingkat ketergantungan nikotin tinggi cenderung tidak peduli dengan dampak buruk rokok terhadap kesehatan. Selain itu mereka juga tidak terkesan dengan

gambar seram gangguan kesehatan akibat merokok pada kemasan [11]. Laporan lain pada perokok sigaret dan pipa populasi Arab Amerika memperlihatkan keengganan yang lebih tinggi untuk berhenti merokok pada perokok dengan skor Fargerstrom yang tinggi [12]. Perokok pada kegiatan ini sebagian besar memiliki ketergantungan nikotin rendah hingga sedang dan tidak terdapat perokok dengan ketergantungan nikotin yang tinggi. Intervensi dengan melaporkan pada kelompok perokok dengan tingkat ketergantungan nikotin tinggi cenderung tidak peduli dengan dampak buruk rokok terhadap kesehatan. Selain itu mereka juga tidak terkesan dengan gambar seram gangguan kesehatan akibat merokok pada kemasan [11]. Laporan lain pada perokok sigaret dan pipa populasi Arab Amerika memperlihatkan keengganan yang lebih tinggi untuk berhenti merokok pada perokok dengan skor Fargerstrom yang tinggi [12].

Perokok pada kegiatan ini sebagian besar memiliki ketergantungan nikotin rendah hingga sedang dan tidak terdapat perokok dengan ketergantungan nikotin yang tinggi. Intervensi dengan promosi gaya hidup sehat dari berbagai referensi mempunyai peluang untuk berhasil pada kelompok masyarakat ini. Perokok dengan tingkat ketergantungan nikotin rendah juga cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh peringatan dengan gambar-gambar grafik mengenai gangguan kesehatan akibat merokok. Pemasangan baliho, poster maupun spanduk dapat dipertimbangkan di lokasi kegiatan hari bebas kendaraan

bermotor. Sasarannya bukan saja perokok dewasa tetapi juga anak-anak yang banyak mengikuti kegiatan tersebut bersama keluarga.

c. Motivasi merokok

Motivasi merokok pada individu dapat tetap timbul meskipun terdapat berbagai himbauan dan paparan bahaya merokok. Tidak banyak diketahui berkembangnya motif merokok pada perokok pada awal kebiasaan tersebut terbentuk.[13] Penilaian motivasi merokok ini dapat menggunakan berbagai macam kuesioner, dalam acara pengabdian ini kami menggunakan kuesioner dari Horn yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Gambar 2. memperlihatkan gambaran motivasi perokok pada acara hari bebas kendaraan Kota Padang.



Gambar 2. Tingkat ketergantungan nikotin perokok pada acara hari bebas kendaraan bermotor 28 September 2018

Motif merokok pada responden dalam acara ini sebagian besar adalah pengaruh sosial dan pelepas stres. Penelitian Mathew dengan kuesioner yang berbeda pada perokok di fase awal merokok memperlihatkan hasil yang sejalan yaitu motivasi merokok lebih dominan dipengaruhi oleh *negative reinforcement* dalam ini mencakup

diantaranya untuk menghilangkan kecemasan, kesulitan konsentrasi dan lain-lain [13]. Demikian juga penelitian karakteristik perokok pelajar di California melaporkan bahwa alasan utama perokok rutin adalah untuk mengurangi tekanan [14]. Penelitian Chabrol juga melaporkan alasan utama pelajar merokok adalah mengatasi stress dan kecemasan [15].

Rata-rata usia responden pada acara ini adalah 30-an sementara pada laporan-laporan di atas berkisar antara 16 sama 19 tahun. Terdapat hal yang perlu menjadi catatan dari hasil tersebut adalah motivasi merokok kedua kelompok umur tersebut terutama adalah untuk mengatasi stres dan kecemasan. Hal ini kemungkinan bisa disebabkan tingginya tekanan sosial dan tuntutan terhadap prestasi baik dalam dunia pendidikan maupun dunia kerja. Responden pada acara ini juga memperlihatkan adanya motivasi sosial yang juga dominan. Hal ini bisa disebabkan karena responden merasa perlu merokok di lingkungan komunitas maupun lingkungan kerja.

Penerapan lingkungan kerja yang sehat dan bebas rokok diharapkan dapat bermanfaat untuk menurunkan jumlah perokok pada kondisi ini. Selain itu pemerintah juga telah melakukan langkah persuasif dan suportif dengan menyediakan tempat terbuka untuk kegiatan keluarga maupun komunitas seperti pada hari bebas kendaraan bermotor setiap minggu. Kegiatan fisik dan relaksasi diharapkan menjadikan warga sehat jiwa raga sehingga mengurangi

stres sebagai salah satu motivasi merokok. Promosi kesehatan dapat menjadi tambahan dalam kegiatan ini.

d. Responden yang Merokok di Area Bebas Kendaraan Bermotor

Perokok pada acara ini sebagian besar diperkirakan melakukan aktivitas merokok di area bebas kendaraan bermotor. Penutupan lokasi dari kendaraan bermotor berlangsung dari pukul 06.00 - 10.00 WIB. Terdapat 28 perokok yang menyatakan terakhir kali merokok kurang dari 2 jam dan 27 perokok dalam rentang waktu 2 sampai 4 jam dan hanya 19 orang yang menyatakan mereka merokok lebih dari 4 jam dari saat wawancara. Gambar 3 memperlihatkan aktivitas merokok terakhir perokok di acara hari bebas kendaraan bermotor.



Gambar 3. Waktu aktivitas merokok pada acara hari bebas kendaraan bermotor 28 September 2018

Berbagai advokasi mengenai lingkungan yang bebas asap rokok telah dilakukan. Pemerintah Republik Indonesia sendiri telah mengeluarkan peraturan tentang kawasan bebas rokok yang selanjutnya diatur oleh perda [6]. Lingkungan bebas rokok sendiri sangat penting bagi kesehatan. Tidak terdapat level aman paparan asap rokok dari lingkungan [16]. Paparan asap rokok akan sangat berbahaya bagi anak-anak. Anak-anak

yang terpapar asap rokok berisiko terhadap terjadinya penyakit pernapasan kronis, otitis media, asam dan rata-rata kehilangan masa sekolah 6 hari lebih banyak dibandingkan anak lain yang tidak terpapar [17].

Fenomena pelanggaran peraturan tempat larangan merokok sendiri umum ditemui di banyak tempat. Penelitian pada mahasiswa di Palestina memparlihatkan bahwa perokok lebih abai terhadap peraturan larangan merokok di kampus [18]. Sementara itu Islam melaporkan dari hasil penelitiannya bahwa semua perokok reguler akan merokok di mana saja termasuk tempat umum, rumah, toilet dan tempat aman. Kebiasaan merokok di tempat umum ditemukan pada perokok reguler dan bahkan juga pada perokok yang tidak secara reguler mengkonsumsi rokok. Mereka cenderung menganggap rumah dan toilet sebagai tempat merokok [19].

Kondisi ini memerlukan promosi kesehatan yang bersifat persuasif tetapi juga advokasi untuk menerapkan peraturan yang lebih tegas. Hari bebas kendaran bermotor merupakan kesempatan bagi keluarga dan komunitas untuk menikmati olahraga dan udara yang bersih. Terdapat anak-anak, wanita hamil, individu dengan penyakit kronis dan juga semua pengunjung lain yang tidak kebal terhadap efek buruk paparan asap rokok dari lingkungan. Pemerintah daerah harus memastikan bahwa kondisi lingkungan aman untuk semua. Terdapat banyak laporan yang menyatakan apabila advokasi kawasan bebas rokok diterapkan banyak perokok yang berusaha untuk

berhenti merokok di wilayah tersebut [20].

e. Penyuluhan bahaya merokok

Telah dilakukan penyuluhan kesehatan untuk memberikan edukasi kepada pengunjung acara hari bebas kendaraan bermotor. Narasumber dari penyuluhan ini terdiri dari dua orang yaitu:

1. Dr.dr. Masrul Basyar, SpP(K) FIRS yang memberikan edukasi mengenai bahaya merokok dan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK)
2. dr. Sabrina Ermayanti, SpP(K) FIRS yang memberikan edukasi mengenai bahaya merokok dan penyakit kanker paru.

Pengunjung diberikan pemaparan mengenai bahaya dan kerugian akibat dua penyakit utama yang disebabkan oleh rokok tersebut. Pemaparan dalam acara ini mencakup gejala PPOK, pemeriksaan yang diperlukan untuk diagnosis penyakit tersebut, pengobatan dan rehabilitasi medis bila diperlukan. Mengenai kanker paru materi terutama dalam hal kewaspadaan timbulnya gejala kanker paru, terutama bagi perokok maupun bekas perokok yang telah berusia di atas 40 tahun. Narasumber menekankan pentingnya idagnosis dini agar hasil pengobatan lebih baik dan angka harapan hidup lebih tinggi. Pemberian materi edukasi juga dilakukan dengan pembagian leaflet kepada para pengunjung.

Diskusi langsung dengan para pengunjung acara tersebut dilakukan dengan narasumber. Pengunjung juga diberikan konsultasi gratis dengan dokter spesialis paru dari Bagian Pulmonologi dan Kedokteran

Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Terdapat juga testimoni dari pasien PPOK dan Kanker paru untuk menceritakan pengalaman mereka menderita kedua penyakit utama yang disebabkan oleh rokok. Kedua pasien tersebut juga menghimbau pengunjung untuk tidak merokok dan segera berhenti apabila sudah terlanjur merokok.

f. Kampanye berhenti merokok

Kampanye berhenti merokok dengan slogan “Jangan pernah memulai merokok, tidak ada kata terlambat untuk berhenti merokok”. Kampanye dilakukan dengan jalan berkeliling area bebas kendaraan bermotor dengan membawa spanduk. Kami juga mendatangi pengunjung yang merokok dan meminta pengunjung tersebut mematikan rokoknya saat itu juga dan memberikan hadiah.

g. Dokumentasi Kegiatan



KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi mengenai bahaya merokok yang bertepatan dengan hari PPOK sedunia dan bulan peduli kanker diharapkan lebih dapat menumbuhkan kesadaran pada masyarakat. Kesadaran ini lebih jauh diharapkan bisa menurunkan jumlah perokok aktif.

SARAN

Program sosialisasi mengenai bahaya merokok dan kampanye berhenti merokok sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan masyarakat yang lebih luas. Selain itu perlu dilakukan evaluasi hasil luaran dari kegiatan ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dokter muda Bagian Pulmonologi periode November 2018 atas bantuannya dalam mewawancarai pengunjung kegiatan hari bebas kendaraan bermotor Kota Padang dan seluruh staf pengajar Bagian Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi yang berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat kali ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh dokter residen peserta PPDS Pulmonologi atas partisipasinya dalam persiapan logistik dan pelaksanaan kegiatan ini. Pengabdian ini terlaksana dengan dukungan Prodi Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi dan Perhimpunan Dokter Paru Indonesia Cabang Sumatera Barat.

REFERENSI

- [1] WHO. 2019. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2019. Geneva-Switzerland.
- [2] U.S. Department of Health and Human Services. 2014. The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. USA.
- [3] Agusti A, Celli BR, Chen R, Crimer G, Frith P, Halpi D, et al. 2019. Global strategy for diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease. 2019 GOLD, inc. pages 4-22.
- [4] Della CS, Tanoue LT, Matthay RA. 2011. Lung cancer: epidemiologi, etiologi and prevention. *Clinical Chest Medicine*. 32(4). pages 1-61 doi:10.1016/j.ccm.2011.09.001.
- [5] World Health Organization. 2005. WHO Framework Convention on Tobacco Control. WHO Document Production Services, Geneva-Switzerland. Pages 1-33
- [6] Peraturan Pemerintah No 109 2012 Pegamanan Bahan yang Mengandung Zat Aditif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan bagian kelima kawasan tanpa rokok pasal 49-52.
- [7] Kemenkes RI. 2013. Perilaku merokok masyarakat Indonesia berdasarkan riskesdas 2007 dan 2013. Infodatin Pusat Informasi dan Data Kemenkes RI: 1-11
- [8] Aditama TY. 2002. Smoking problem in Indonesia. *Med J Indones* ; 11: 56-65
- [9] Pulungan AT, Syahrudin E, Fitriani F, Kekali A. 2017. Proporsi ketergantungan nikotin pada siswa SMA menggunakan Fagerstorm tes for nicotine dependence. *J CRespir Indo* Vol. 37: 307-15.
- [10] Pascal IO, Trofor L, Chirita R, Miron R, Trofor A. 2015. Addiction to nicotine in moderate smokers clinical profile and smoking cessation outcomes addiction to nicotine in moderate smokers clinical profile and smoking cessation outcomes. *Romanian Journ of Oral Rehabilitation* Vol. 7, No. 2: 62-7
- [11] Mannocci A, Colamesta V, Conti V, Cattaruzza MS, Paone G, Cafolla M, et al. 2014. Demographic Characteristics, Nicotine Dependence, and Motivation to Quit as Possible Determinants of Smoking Behaviors and Acceptability of Shocking Warnings in Italy. *Hindawi Pub Corp BioMed Research Intern*, 10 pages. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/723035>
- [12] El-Sharawy O, Haddad L. 2015. Correlation between nicotine dependence and barrier to cessation between exclusive cigarette smokers and dual (water pipe) smokers among Arab American. *Substance abuse and rehabilitation* 6: 35-32 <http://dx.doi.org/10.2147/SAR.572360>
- [13] Mathew AR, Wahlquist AE, Garret-Mayer E, Gray KM, Saladin ME, Carpenter MJ. 2014. Affective motive for smoking among early-stage smoker. *Nicotine Tobacco Research* vol 16 no 10: 1387-93.
- [14] Ellison J, Mansell C, Hoika L, MacDougall W, Gansky S, Walsh W. 2006. Characteristics of adolescent smoking in high school students in California. *Journ of Dental Hygiene* vol 80 no 2 : 10 pages.
- [15] Chabrol H, Faury L, Mullet E, Callahan S, Weigelt A, Labrouse F. 2000. Etude de la dépendance nicotinique chez 342 adolescents fumeurs [study of nicotine dependence among 342 adolescent smokers]. *Arch pediatri oct*; 7910:1064-71. French. Doi: 10 1016/s0929-693x(00)00314-6. PMID: 11075261
- [16] US Department of Health and Human Services. 2006. The health consequences of involuntary exposure to tobacco smoke. A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; <https://www.surgeongeneral.gov/library/reports/secondhandsmoke/fullreport.pdf>
- [17] American Academy of Pediatrics. . 2012. Tobacco free environment Div of State Gov Affairs: 1-18
- [18] Musmar SG. 2012. Smoking habit and attitudes among university students in

- Palestine: A cross-sectional study. *Mediterranean Health Journal*, 18(5) :454.
- [19] Islam S. 2014. Effects of smoking in public places: A proposal for safe smoking places. *Int Journ of recent research in life sci*; vol 1, issue 2 : 14-20, available at: www.paperpublications.org
- [20] Dockrell MJ, Sandford A, Ward A. 2007. Smoke free public place and their impact on public health; ed. *Expert Rev Pharmacoeconomic Outcomes Res* 7(4): 309-13