

Pemberdayaan Siswa sebagai *Peer Educator* dalam Rangka Upaya Pencegahan Perilaku Merokok Siswa Sekolah Dasar

Syazili Mustofa, Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani, Muhartono, Retno Ariza S Soemarwoto

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Bandar Lampung Indonesia

Abstrak

Peningkatan jumlah perokok usia muda adalah masalah kesehatan besar yang dihadapi Indonesia karena jumlahnya semakin meningkat setiap tahun. Hal ini disebabkan pengaruh lingkungan seperti mengikuti tren, ingin terlihat mengesankan di depan teman sepermainan, dan kurangnya pengetahuan mengenai bahaya merokok. Perokok anak dan remaja rentan untuk terkena berbagai penyakit misalnya asma, infeksi saluran nafas dan penurunan fungsi paru. Berbagai penelitian menunjukkan remaja di Indonesia tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang bahaya perilaku merokok bagi kesehatan. Padahal, perilaku merokok dapat bermula pada periode ini. Peran teman sebaya sangat dibutuhkan anak remaja dalam memberikan informasi pengetahuan yang tepat dan memotivasi berperilaku hidup sehat. Target khusus kegiatan ini adalah meningkatkan kesehatan remaja melalui pemberdayaan siswa sebagai *peer educator* dalam rangka upaya pencegahan perilaku merokok siswa sekolah dasar di SDIT Baitul Jannah Bandar Lampung. Kegiatan ini berbentuk pendidikan pada masyarakat. Pendidikan kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan kursus konselor mengenai bahaya rokok terhadap kesehatan dan pencegahan perilaku merokok yang diadakan bagi siswa SDIT Baitul Jannah, Bandar Lampung. Setelah kegiatan ini selesai terjadi peningkatan bermakna pengetahuan siswa SDIT Baitul Jannah terhadap bahaya rokok dan pencegahan perilaku merokok, peningkatan keahlian komunikasi mereka sebagai konselor kesehatan dalam mencegah perilaku merokok pada teman sebaya mereka. Mengingat angka perokok muda semakin bertambah, kami menyarankan kepada dosen untuk fokus dalam menghadapi permasalahan ini dan mengembangkan berbagai metode pengabdian kepada masyarakat untuk mencegah perokok pada usia muda di Indonesia.

Kata kunci: Bahaya merokok, konselor sebaya, pencegahan perilaku merokok, perokok muda,

Korespondensi: dr. Syazili Mustofa, M. Biomed| Jl. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung | HP 62-81929345909 | e-mail: syazilimustofa.dr@gmail.com

PENDAHULUAN

Perilaku merokok adalah masalah kesehatan yang besar di Indonesia.¹ Biaya pengobatan di Indonesia yang disebabkan oleh penyakit akibat rokok sangat mahal dan membebani keuangan negara.² Perokok muda semakin meningkat di Indonesia, hal ini disebabkan pengaruh lingkungan seperti mengikuti tren, ingin terlihat mengesankan di depan teman sepermainan, dan kurangnya pengetahuan mengenai bahaya merokok.³ Perokok muda sangat berisiko untuk menderita asma, infeksi saluran nafas dan penurunan fungsi paru.⁴

Kami telah melakukan penelitian mengenai efek merokok terhadap fungsi paru pada siswa SD di Kota Bandar Lampung pada tahun 2018. Kami meneliti 20 SD dan menemukan angka perokok siswa SD cukup mengkhawatirkan. Dari 666

siswa yang kami ambil sebagai sampel, sebanyak 101 orang siswa adalah perokok (15%). Kebanyakan perokok ini adalah siswa laki laki. Pada umumnya mereka adalah perokok baru yang baru mencoba merokok dalam enam bulan dan mengonsumsi 1-10 batang rokok perhari. Kami menguji fungsi paru siswa perokok tersebut dan mendapatkan hasil bahwa fungsi paru siswa perokok lebih rendah secara signifikan dibandingkan siswa yang tidak merokok.⁵ Fenomena ini sangat mengkhawatirkan karena menyangkut masa depan bangsa Indonesia.

Merokok membahayakan kesehatan anak dan remaja, terutama membahayakan fungsi paru. Rokok mengandung banyak radikal bebas yang memicu stress oksidatif dan inflamasi pada tubuh.⁶ Perokok anak dapat menyebabkan penurunan fungsi paru lebih awal pada usia

muda.⁷ Hal ini juga merupakan faktor risiko utama bagi penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) yang sering ditemui pada perokok usia dewasa.⁸ Oleh karena itu, penting sekali untuk mencegah perilaku merokok pada anak dan remaja.⁹

Salah satu cara untuk mencegah perilaku merokok pada remaja adalah dengan dibentuknya konselor kesehatan yang berasal dari siswa sendiri. Konseling teman sebaya adalah salah satu cara untuk memberikan informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga, melalui *metode ini* para remaja dapat saling menerima masukan/umpan balik dari setiap teman-temannya tentang kemampuannya dalam menilai apa saja yang dilakukannya dengan apa yang remaja lain kerjakan.¹⁰ Siswa yang telah dididik menjadi konselor dapat menjadi sumber informasi bagi *peer*-nya. Program konselor sebaya ini efektif dalam upaya berhenti merokok.¹¹

Kegiatan ini penting untuk dilakukan. Karena, mencerdaskan masyarakat merupakan salah satu tugas dan fungsi utama dosen. Diperlukan usaha nyata yang menyentuh langsung ke masyarakat untuk menjadikan berbagai riset, kajian dan diskusi akademik bermanfaat secara luas dalam bentuk implementasi dan diseminasi. Kepentingan lainnya adalah kami ingin melaksanakan pengabdian kepada masyarakat (PKM) sebagai perwujudan peran dan tanggung jawab lembaga perguruan tinggi dalam rangka ikut mencerdaskan kehidupan bangsa.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan yang pertama kali dilakukan adalah penyusunan rencana kegiatan. Kami membentuk tim pengabdian kepada masyarakat dengan kualifikasi dan keahlian yang memadai. Setelah itu, Tim mengadakan beberapa kali diskusi terfokus untuk merumuskan tujuan kegiatan. Tim menilai sangat perlu dilakukan suatu usaha nyata mencegah terjadinya perilaku merokok remaja dengan cara

meningkatkan pengetahuan siswa mengenai bahaya merokok bagi kesehatan melalui penyuluhan dengan diskusi dan membentuk kader teman sebaya untuk kesehatan remaja.

Selanjutnya, Tim menentukan tempat pelaksanaan kegiatan dan khalayak sasaran kegiatan. Tim memuntuskan tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah SDIT Baitul Jannah Bandar Lampung. Sekolah ini menjadi pilihan karena merupakan SD dengan jumlah siswa terbanyak di Kota Bandar Lampung. Jumlah siswa SDIT Baitul Jannah mencapai lebih dari 1400 siswa. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa usia sekolah dasar. Pada kegiatan ini peserta yang berpartisipasi adalah siswa yang tergabung dalam program dokter cilik SDIT Baitul Jannah Bandar Lampung. Mereka terdiri dari siswa siswi kelas 3, 4, 5, dan 6.

Dalam kegiatan ini dilakukan program pelatihan yang mengintegrasikan peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahaya rokok bagi kesehatan, pola dukungan antar teman sebaya, dan keterampilan komunikasi sebagai konselor kesehatan bagi teman sebaya. Metode yang digunakan adalah pemberian penyuluhan dengan diskusi dan membentuk kader teman sebaya untuk kesehatan remaja.

Dalam melaksanakan kegiatan ini Tim bekerjasama dengan beberapa pihak. Pihak-pihak yang mendukung kegiatan pengabdian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Komite Sekolah SDIT Baitul Jannah dan Sekolah SDIT Baitul Jannah.

Langkah selanjutnya adalah melakukan persiapan dengan menyusun dan modul, metode dan jadwal pelatihan bagi peserta, membuat alat peraga dan sosialisasi kegiatan. Mahasiswa dilibatkan dalam kegiatan ini. Mahasiswa membuat poster kesehatan berisi informasi mengenai bahaya merokok, cara mencegah perilaku merokok dan motivasi berhenti merokok (gambar 1).



Gambar 1: Poster (Alat Peraga) yang Disebarluaskan Dan Digunakan dalam Kegiatan

Setelah itu dilakukan implementasi kegiatan. Pada tahap ini, dilakukan pelatihan kepada siswa khalayak sasaran sebanyak 4 kali, dengan waktu 2 jam setiap kali pelatihan. Kegiatan ini berlangsung selama bulan Agustus 2020, setiap hari Sabtu pukul 13.00-15.00 Mengingat suasana pandemi Covid-19, kegiatan ini dilakukan secara daring melalui aplikasi *WhatsApps* dan *Zoom*. Ada empat materi yang diberikan dalam empat kali pertemuan. Materi tersebut adalah Fisiologi tubuh manusia, Bahaya rokok bagi kesehatan, cara mencegah perilaku merokok, dan peningkatan keterampilan komunikasi. Selama pelatihan, tim juga melakukan pendampingan dan konseling. Siswa diminta berlatih menjadi *peer educator* kepada teman dan dibuat video. Tim memberikan masukan konstruktif terhadap latihan yang dilakukan peserta (Gambar 2).

Untuk menilai keberhasilan kegiatan dilakukan evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan penggunaan kuisisioner yang diisi oleh peserta kegiatan. Kuisisioner diisi oleh peserta kegiatan sebanyak dua kali, pada awal kegiatan dan pada akhir

kegiatan. Hal hal yang dievaluasi dalam kegiatan ini adalah pengetahuan siswa terhadap bahaya merokok bagi kesehatan, dan pencegahan perilaku merokok, serta partisipasi siswa dalam pencegahan perilaku merokok bagi siswa SDIT Baitul Jannah. Nilai rerata kuisisioner tersebut kemudian dibandingkan dengan menggunakan uji *Independent T-Test* dengan bantuan SPSS.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian berupa pelatihan daring bagi siswa dokter cilik SDIT BJ Bandar Lampung melalui aplikasi *WhatsApp* dan *Zoom*. Kegiatan ini berlangsung setiap hari sabtu pukul 13.00-15.00 selama bulan Agustus 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada bulan Agustus-September 2020. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 60 orang anggota dokter cilik SDIT BJ yang terdiri dari siswa kelas 3, 4, 5, dan 6. Kegiatan ini melibatkan khalayak sasaran pelajar sekolah dasar. Hal ini dikarenakan perilaku merokok adalah masalah besar di Indonesia dan menjadi masalah utama kesehatan remaja. Umumnya perokok memulai perilaku merokok pada usia sekolah dasar. Pada penelitian Kami tahun 2018, umumnya anak di Kota Bandar Lampung merokok pada umur 11 tahun.⁵

Untuk menilai sejauh mana pengetahuan siswa mengenai bahaya merokok, pada awal kegiatan, Tim menyebarkan kuisisioner yang berisi data dan pertanyaan yang menggambarkan pengetahuan mereka terhadap bahaya merokok bagi kesehatan. Hasil survei dengan kuisisioner yang kami sebar ke murid, memperlihatkan pengetahuan

Tabel 1. Evaluasi Peserta Sebelum Dan Sesudah Kegiatan

Komponen penilaian	Rerata Nilai <i>pretest</i>	Rerata Nilai <i>post test</i>	<i>p-Value</i>
Bahaya rokok bagi kesehatan	60,1 (cukup)	75,6 (Baik)	0,00*
Pengetahuan tentang cara mencegah perilaku merokok	57,1 (cukup)	75 (Baik)	0,00*
Pengetahuan tentang keterampilan komunikasi	58,6 (cukup)	74,3 (Baik)	0,00*

Tanda(*) artinya terdapat beda bermakna.

mereka tentang bahaya perilaku merokok bagi kesehatan masih rendah. Mereka tidak memiliki akses untuk menambah pengetahuan mereka mengenai bahaya merokok dan motivasi mereka masih kurang (lihat tabel 1).

Dalam kegiatan ini dilakukan program pelatihan yang mengintegrasikan peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahaya rokok bagi kesehatan, pola dukungan antar teman sebaya, dan keterampilan komunikasi sebagai konselor kesehatan bagi teman sebaya. Metode yang digunakan adalah pemberian penyuluhan dengan diskusi dan membentuk kader teman sebaya untuk kesehatan remaja. pembentukan konselor kesehatan yang berasal dari siswa sendiri adalah salah satu cara untuk mencegah perilaku merokok pada remaja. Perilaku teman sebaya adalah faktor risiko paling besar untuk memulai merokok pada remaja, disarankan untuk dilakukan tindakan pencegahan, seperti konseling kesehatan sedini mungkin dimulai di sekolah dasar.¹² Konseling teman sebaya (*peer counseling*) adalah salah satu cara untuk memberikan informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga, melalui *peer counseling* para remaja dapat saling menerima masukan/umpan balik dari setiap teman-temannya tentang kemampuannya dalam menilai apa saja yang dilakukannya dengan apa yang remaja lain kerjakan.¹⁰ Teman sebaya dapat berperan sebagai sumber informasi, panutan, pendamping, konselor dan komunikator. Siswa yang telah dididik menjadi konselor dapat menjadi sumber informasi bagi *peer*-nya.

Rangkaian kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa

mengenai bahaya rokok bagi kesehatan dan mencegah perilaku merokok, meningkatkan pola dukungan teman sebaya, meningkatkan pengetahuan komunikasi siswa sebagai konselor kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan bermakna pada evaluasi yang kami lakukan diawal kegiatan dan akhir kegiatan (tabel 1).

Pada kegiatan ini konselor ditingkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan bahaya merokok. Konselor diajarkan ketrampilan dalam berkomunikasi tentang bahaya merokok bagi kesehatan dengan teman groupnya, dan konselor dilatih untuk menjadi sumber informasi akurat bagi sahabatnya. Program konselor sebaya ini efektif dalam upaya berhenti merokok.¹¹ Remaja lebih banyak memilih teman sebagai sumber informasi. Teman sebaya adalah sekelompok orang yang memiliki usia dan memiliki kelompok sosial yang sama pula, misalnya teman sekolah, dan mereka biasanya dapat mempengaruhi perilaku dan keyakinan masing-masing anggotanya.¹³ Teman sebaya merupakan wadah interaksi yang dirasa paling sesuai dengan kondisi remaja. Hal ini disebabkan mereka mengalami keadaan yang sama, dan perubahan yang sama dan salah satu alasan remaja membutuhkan *peer* adalah untuk mencapai identitas. Penerimaan teman sebaya menjadi suatu yang sangat penting bagi remaja, sehingga remaja akan berusaha berperilaku, bersikap, cara berpakaian dan perilaku sosial lainnya sesuai dengan kelompoknya. Oleh karena itu, penting sekali memilih teman sebaya yang positif.

Teman yang bisa memberikan masukan dan saran secara jujur dan

terbuka, teman yang bisa membantu mengurangi stres, dan pertemanan yang mampu mengembangkan sikap positif.

Terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi berprestasi, semakin positif dukungan sosial teman sebaya maka akan mengakibatkan semakin positif pula motivasi berprestasi.¹⁴ Pada kondisi lainnya teman sebaya cenderung berpengaruh pada perilaku negatif, diantaranya hilangnya otonomi remaja, karena remaja seringkali memutuskan pilihan sesuai dengan teman sebaya.¹³

Kegiatan ini menghasilkan konselor sebaya siswa SD yang dapat dimanfaatkan secara langsung sebagai referensi bagi siswa lainnya. Selain itu, adanya kegiatan ini menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan kondusif sehingga meningkatkan kesehatan masyarakat. Peran teman sebaya sangat dibutuhkan anak remaja dalam memberikan informasi kesehatan yang tepat. Teman berpengaruh kuat dalam perilaku merokok.¹⁵ Perokok usia muda akan menawarkan teman sebayanya untuk ikut merokok.¹⁶ Selain itu, siswa yang memiliki teman sebaya perokok 10,1 kali lebih mungkin untuk memulai merokok.¹² Pembentukan *peer educator* adalah langkah yang efektif untuk mengatasi peningkatan perokok belia.¹⁷ Kegiatan ini menghasilkan beberapa manfaat. Pertama, kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka memenuhi tugas dan fungsi dosen dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Kedua dalam kegiatan ini, telah dilakukan penerapan dan penyebarluasan hasil-hasil penelitian/kajian kepada masyarakat sebagai bagian dari upaya untuk memberdayakan dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Ketiga, kegiatan ini berhasil membangun kerjasama dan kemitraan dengan masyarakat sebagai perwujudan dari pengembangan kompetensi sosial di kalangan para dosen. Keempat, kegiatan ini memberdayakan siswa sebagai *peer educator* dalam rangka upaya pencegahan perilaku merokok siswa sekolah dasar.

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap bahaya merokok bagi kesehatan yang akan mendukung peningkatan daya saing generasi

muda melalui peningkatan sumber daya manusia seperti peningkatan taraf kesehatan remaja. Kegiatan ini diharapkan akan berdampak terhadap peningkatan kesejahteraan masyarakat melalui peningkatan derajat kesehatan remaja, produktivitas, dan kesehatan dengan terlaksananya kegiatan pencegahan perilaku merokok anak berbasis partisipasi teman sebaya.

SIMPULAN

Masalah rokok adalah masalah bangsa Indonesia. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan partisipasi siswa dengan membentuk konselor sebaya terlatih melalui pembekalan pengetahuan dan ketrampilan konselor sebaya mengenai bahaya rokok terhadap kesehatan dan cara mencegah perilaku merokok. Mengingat angka perokok muda semakin bertambah, kami menyarankan kepada dosen untuk fokus dalam menghadapi permasalahan ini dan mengembangkan berbagai metode pengabdian kepada masyarakat untuk mencegah perokok pada usia muda di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada Program Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat DIPA FK Unila 2020 yang telah mendanai kegiatan ini. Kami juga mengucapkan Terima kasih Sebesar besarnya kepada Yayasan Baitul Jannah Bandar Lampung, Kepala Sekolah SDIT Baitul Jannah beserta staf, dan Komite Sekolah SDIT Bandar Lampung yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, B, Cadogan, S, L, Prabandari, Y, S, Filippidis, F, T 2019, ' Socio-demographic inequalities in cigarette smoking in Indonesia, 2007 to 2014', *Prev Med*, Vol 123:27–33.
2. Kristina, S, A, Endarti, D, Wiedyaningsih, C, Fahamsya, A, Faizah, N 2015, ' Health Care Cost of Noncommunicable Diseases Related to Smoking in Indonesia', *Asia-*

- Pacific J Public Heal, Vol 30(1):29–35.
3. Ariani, D, R, Mulyono, S, Widyatuti, W 2019,' Risk Factors for the Initiation of Smoking Behavior in Primary School Age Children in Karawang, Indonesia', *Compr Child Adolesc Nurs*, Vol 42(sup1):154
4. Vanker A, Gie R, P, Zar H, J 2017. The association between environmental tobacco smoke exposure and childhood respiratory disease: a review. *Expert Rev Respir Med*;11(8):661–73.
5. Soemarwoto, R, A, Mustofa, S, Rusmini, H, Sinaga, F, Fadhila, N 2019, 'The effects of Active and passive smoking to predicted peak expiratory flow rate and oxygene saturation among indonesian primary school children (Aged 10–13 Years) In Bandar Lampung, Indonesia. *Chest*. 2019.
6. Carnevale R, Sciarretta S, Violi F, Nocella C, Loffredo L, Perri L, et al 2016. Acute Impact of Tobacco vs Electronic Cigarette Smoking on Oxidative Stress and Vascular Function. *Chest*;150(3):606–12.
7. Guerra, S, Stern, D, A, Zhou, M, Sherrill, D, L, Wright, A, L, Morgan, W. J, et al 2013,'Combined effects of parental and active smoking on early lung function deficits : a prospective study from birth to age 26 years', *Thorax*, Vol 68, 1021–8.
8. Yunus, F, Ariawan, W 2019,' undefined. Smoking Behaviors and Related Factor in Indonesian Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease in National Reference Hospital for Respiratory Diseases. *PjcmNet*. 2019;25(1):6–10
9. Leonardi-Bee J, Jere ML, Britton J. Exposure to parental and sibling smoking and the risk of smoking uptake in childhood and adolescence: a systematic review and meta-analysis. *Thorax*. 2011 Oct 1;66(10):847 LP – 855.
10. Suranata, K 2013, "Pengembangan Model Tutor Bimbingan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mengatasi Masalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha', *Jurnal Pendidikan Indonesia* Vol. 2, No. 2
11. Kurwiyah, N 2018,' Peran konselor sebaya terhadap upaya berhenti merokok di SMP 219 Jakarta, *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice (IJNSP)*, Vol 1, No 2
12. Arlinda, S 2019, 'Perilaku merokok di kalangan siswa sekolah menengah atas di kota Padang', *JIKM, Volume 11*, No.3
13. Depkes, R, I 2005,' Pedoman Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja di Puskesmas. Direktorat Kesehatan Keluarga Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
14. Wijaya, A, A, A, R, Widiavivritri, P,N 2019,' Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi berprestasi pada remaja awal di Kota Denpasar', *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 6,No. 02, p 261-269.
15. Sinaga, S, E, N 2016,' Hubungan Antara Pengetahuan tentang Rokok, Teman Sebaya, Orang Tua yang Merokok, dan Iklan Rokok Terhadap Perilaku Merokok pada Mahasiswa Akademi Kesehatan X di Rangkasbitung', *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, Vol. 4, No 2.
16. Panduwinata, A, W, Murti, B, Pawito, B 2018,'Multilevel Analysis of the Effect of School and Peer Group on Smoking Behavior in Adolescents in Banjarnegara, *Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(3): 166-178
17. Wiratini, N, P, Yanti, N, L, dan Wijaya, A, A 2015,' Pengaruh PEER Education Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja di SMAN "X" Denpasar. *COPING Ners Journal*, Vol. 3, No. 3.