Terbit *online* pada laman web jurnal: http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/

Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Smoking Cessation Support for Active Smokers

Pendampingan Berhenti Merokok pada Perokok Aktif

Mulyanti Roberto Muliantino, Yuanita Ananda, Rika Sarfika
Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia
*Corresponding author: **mulyantiroberto@nrs.unand.ac.id**

Received: January 26, 2024 Accepted: April 30, 2024 Published: June 28, 2024

Keywords:
education, smoker, smoking cessation

ABSTRACT

Smoking behavior is a significant risk factor causing heart and blood vessel disorders and resulting in high mortality rates. It is essential to stop this behavior as an effort to prevent and control risk factors, break the chain of nicotine addiction, and reduce the prevalence of heart and blood vessel disease. This study aimed to improve the knowledge and attitudes of smoking cessation in active smokers. The coaching clinic using smoking effect video learning for nine active smokers in RT 02 RW 06 Pasar Ambacang, Padang, West Sumatra, Indonesia. A smoking cessation questionnaire was used to measure attitudes of respondents. The results found a significant increase in smoking cessation scores from 18 to 22 after participating in education. Video-based education is effective for increasing knowledge and motivating smokers to want to stop smoking. Continuous education and assistance are needed to increase the implementation of smoking cessation in the community.

Kata Kunci:
berhenti merokok, edukasi, perokok aktif

ABSTRAK

Perilaku merokok menjadi faktor risiko utama penyebab gangguan jantung dan pembuluh darah dan mengakibatkan angka kematian yang tinggi. Perilaku ini sangat penting untuk dihentikan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian faktor risiko, menghentikan kecanduan nikotin dan menurunkan prevalensi gangguan jantung dan pembuluh darah. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan sikap perokok aktif untuk mau berhenti merokok. Metode yang dilakukan adalah *coaching clinic* melalui edukasi terstuktur menggunakan *smoking effect video learning* kepada 9 orang perokok aktif di RT 02 RW 06 Pasar Ambacang, Padang. Evaluasi dilakukan dengan mengukur sikap responden dengan menggunakan kuisioner berhenti merokok. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan rerata skor berhenti merokok dari 18 menjadi 22 setelah mengikuti kegiatan edukasi. Edukasi berbasis video efektif untuk meningkatkan sikap perokok aktif untuk mau berhenti merokok. Edukasi dan pendampingan berkelanjutkan perlu dilakukan dalam meningkatkan penerapan berhenti merokok di lingkungan masyarakat.

DOI: **https://doi.org/10.25077/jwa.31.2.312-317.2024**

PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan faktor risiko utama yang mengakibatkan penyakit jantung dan pembuluh darah. Lebih dari 6 juta kematian di seluruh dunia diakibatkan oleh rokok (Mayorga et al., 2024). Perokok memiliki usia harapan hidup lebih rendah 10 tahun dan memiliki risiko 40-50% mengalami gangguan kardiovaskular (Kondo et al., 2019; Kris-Etherton et al., 2021). Rokok memiliki ribuan kandungan zat kimia berbahaya bagi tubuh, namun perilaku merokok sangat sulit untuk dihentikan (Li et al., 2024). Rokok menyebabkan peningkatan stres oksidatif dan penurunan aktivitas nitrix oksidasi yang berdampak pada kerusakan fungsi endotel vaskular dan mempercepat terbentuknya plak aterosklerosis (Chen et al., 2024; Kamimura et al., 2018; Yudanardi et al., 2016). Data Riskesdas 2018 menemukan angka kejadian penyakit jantung di Indonesia sekitar 1,5% dan di Sumatera Barat di atas 1,5% yang menempati urutan ke 10 tertinggi (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2022 menjelaskan satu rumah tangga miskin mampu menghabiskan sekitar 286 ribu rupiah per bulan untuk membeli rokok (Kemenkes RI, 2023). Data Badan Pusat Statistik menemukan jumlah perokok aktif berusia di atas 15 tahun di Sumatera Barat mencapai 30,27% pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2022). Usia perokok saat ini tidak hanya pada usia remaja bahkan pada anak-anak (Kim et al., 2023). Perilaku ini sangat penting untuk dihentikan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian faktor risiko, memutus mata rantai kecanduan nikotin dan menurunkan prevalensi kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah.

Perilaku merokok menjadi budaya bagi sebagian besar laki-laki, baik dilatar belakangi oleh pekerjaan maupun lingkungan sosial tempat tinggal. Hasil observasi lapangan di RT 02 RW 06 Pasar Ambacang yang terletak di Kelurahan Kuranji kota Padang, ditemukan perokok aktif tidak hanya komunitas laki-laki dewasa tetapi juga pemuda yang masih berusia remaja dan anak sekolah. Hasil wawancara dengan kader kesehatan dan pemuda menemukan bahwa mereka memiliki intensi untuk berhenti merokok namun belum tahu langkah yang tepat untuk berhenti merokok, dan telah mencoba berhenti tapi kesulitan untuk mengatasi efek kecanduan nikotin sehingga sulit untuk berhenti. Upaya pencegahan penyakit melalui pengendalian faktor risiko sedari dini sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan. Kegiatan pendampingan dapat menjadi solusi dalam memutus mata rantai perilaku merokok, menurunkan angka perokok aktif dan memfasilitasi kebutuhan informasi mengatasi kecanduan nikotin dengan metode yang ramah untuk semua level usia. *Coaching clinic* berhenti merokok berbasis *Smoking Effect Video Learning* memberikan informasi efek rokok terhadap kesehatan, cara tepat untuk berhenti merokok dan cara mengatasi gejala *nikotin with drawl*. Metode edukasi ini efektif untuk edukasi pada generasi muda dan mudah diakses (Lestari, 2013; Safitri et al., 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi dan dukungan bagi perokok aktif untuk berhenti merokok upaya pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah di RT 02 RW 06 Pasar Ambacang, kota Padang, Sumatera Barat.

METODE

Metode pelaksanaan *coaching clinic* berhenti merokok yaitu dengan edukasi terstruktur berbasis *Smoking Effect Video Learning* kepada 9 orang perokok aktif di RT 02 RW 06 Pasar Ambacang sebagai upaya merubah perilaku merokok pada masyarakat. Peserta diberikan edukasi terkait merokok sebagai faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, dampak merokok, cara berhenti merokok berbasis video dan keterampilan manajemen stress untuk mengatasi efek nikotin *withdrawal* ketika berhenti

merokok. Media juga dilengkapi dengan leaflet sebagai sumber informasi bagi peserta kegiatan. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu kuisioner berhenti merokok. Evaluasi kegiatan dilakukan *pre* dan *post-test* untuk menilai peningkatan skor berhenti merokok. Data yang didapatkan dianalisis dan disajikan dalam bentuk statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilakukan menggunakan metode *coaching clinic one by one* pada 9 perokok aktif pada tanggal 1 Oktober 2023 di RT 02 RW 06 Kelurahan Pasar Ambacang, Padang. Tim berjumlah 7 orang yang merupakan dosen Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan bidang Keperawatan Medikal Bedah, Keperawatan Dasar dan Keperawatan Jiwa dan serta mahasiswa Program Studi Sarjana, Profesi Ners dan Magister Keperawatan Universitas Andalas.

Tabel 1. Data karakteristik peserta *Coaching Clinic* berhenti merokok

Karakteristik	n	%
Total Peserta	9	100
Tingkat Perokok		
Perokok Ringan	2	22,2
Perokok Sedang	2	22,2
Perokok Berat	5	55,6
Lama Riwayat Merokok		
5-10 tahun	2	22,2
>10 tahun	7	77,8
Jenis Rokok yang Dikonsumsi		
Pakai Filter/Mild	5	55,6
Tanpa Filter/Kretek	4	44,4

Berdasarkan data pada Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari 9 orang responden yang terlibat dalam kegiatan *coaching clinic* berhenti merokok, 5 orang di antaranya merupakan perokok berat (55,6%), 2 orang responden perokok sedang (22,2%) dan 2 lainnya merupakan perokok ringan (2,22%). Mayoritas responden memiliki riwayat merokok lebih dari 10 tahun (77,8%), sedangkan untuk jenis rokok yang dikonsumsi, 5 orang responden mengkonsumsi rokok dengan *filter/mild* (55,6%) dan 4 orang responden lain mengkonsumsi rokok tanpa *filter/kretek* (44,4%).

Tabel 2. Rerata skor berhenti merokok sebelum dan setelag *Coaching Clinic* (n=9)

Variabel	Mean	Min	Maks
Skor Berhenti Merokok			
Sebelum Edukasi	18	8	22
Setelah Edukasi	26	12	28

Tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan skor berhenti merokok sebelum dan setelah diberikan edukasi kepada peserta *coaching clinic.* Sebelum diberikan edukasi rerata skor responden berada di angka 18, sedangkan setelah dilakukan pemberian edukasi terlihat adanya peningkatan skor berhenti merokok pada responden menjadi 26. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatkan intensi berhenti merokok pada perokok aktif sete;ah mengikuti *coaching clinic.*

Perokok yang menderita penyakit kronis dan menjalani program pengobatan selalu dianjurkan untuk berhenti merokok oleh tenaga kesehatan. Namun realitanya, mereka tidak benar-benar berhenti. Banyak diantara mereka tidak mengetahui cara yang tepat untuk berhenti merokok atau cara memulai untuk berhenti merokok (Wells et al., 2017). Perokok mengalami tantangan dan kesulitan untuk berhasil berhenti merokok jika dilakukan sendiri, tanpa pendampingan profesional kesehatan (Strayer et al., 2024). Perokok tanpa ada gangguan kesehatan dan berkeinginan untuk berhenti merokok juga memiliki informasi yang tidak adekuat untuk memulai berhenti merokok (Chean et al., 2019; Strayer et al., 2024). Kegiatan edukasi terstruktur dapat memberikan informasi lebih rinci dan membantu perokok untuk berhenti merokok. Dalam kegiatan ini dijumpai keefektifan *coaching clinic* berbasis *Smoking Effect Video Learning.* Pemberian edukasi terkait kiat-kiat dalam upaya berhenti merokok dapat meningkatkan pengetahuan perokok aktif dan memberikan motivasi serta dukungan dalam usaha berhenti merokok secara berkelanjutan pasca mengikuti kegiatan pendampingan (Li et al., 2024). Studi juga menjelaskan bahwa motivasi dan dukungan perawat rumah sakit maupun komunitas mampu meningkatkan keektifan berhenti merokok (Murthy, 2017).

Dalam meningkatkan efektivitas edukasi berhenti merokok dapat menggunakan berbagai gaya belajar visual, auditori, dan *sharing* pengalaman dari role model (Tampubolon, 2022). Dalam kegiatan ini menggunakan teknologi sebagai media video pembelajaran efek merokok untuk memberikan informasi kepada perokok aktif tentang bahaya yang dapat ditimbulkan jika seseorang merokok. Media seperti ini dapat menyampaikan informasi dengan lebih efektif bagi responden dalam memahami setiap informasi yang ingin disampaikan karena melibatkan penglihatan untuk memvisualisasikan gambar yang dipadukan dengan suara (Huang et al., 2023).



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan dengan menggunakan video efektif dalam memfasilitasi kebutuhan informasi dan pengetahuan serta motivasi serta dukungan bagi perokok aktif untuk menerapkan perilaku berhenti merokok. Edukasi berkelanjutan dan pendampingan sangat penting sebagai upaya membantu memutus mata rantai perilaku merokok, menurunkan angka perokok aktif dan memfasilitasi kebutuhan informasi mengatasi kecanduan nikotin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih untuk UPPM Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebagai penyandang dana dan kader kesehatan RT 02 RW 06 Pasar Ambacang selaku mitra dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2022). *Persentase Merokok Pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2021-2022*. Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzNSMy/persentase-merokok-pada-penduduk-umur--15-tahun-menurut-provinsi.html

Chean, K. Y., Goh, L. G., Liew, K. W., Tan, C. C., Choi, X. L., Tan, K. C., & Ooi, S. T. (2019). Barriers to smoking cessation: A qualitative study from the perspective of primary care in Malaysia. *BMJ Open*, *9*(7), 1–8. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025491

Chen, Z., Siegel, L. N., Prutzman, Y. M., & Wiseman, K. P. (2024). Characterizing perceived usability and its correlation with smoking cessation: An analysis of user assessments of the smoking cessation app quitSTART. *Internet Interventions*, *35*(November 2023), 100714. https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100714

Huang, R., Tlili, A., Xu, L., Ying, C., Zheng, L., Metwally, A. H. S., Ting, D., Chang, T., Wang, H., & Mason, J. (2023). Educational futures of intelligent synergies between humans, digital twins, avatars, and robots-the iSTAR framework. *Journal of Applied Learning & Teaching*, 1–16.

Kamimura, D., Cain, L. R., Mentz, R. J., White, W. B., Blaha, M. J., DeFilippis, A. P., Fox, E. R., Rodriguez, C. J., Keith, R. J., Benjamin, E. J., Butler, J., Bhatnagar, A., Robertson, R. M., Winniford, M. D., Correa, A., & Hall, M. E. (2018). Cigarette Smoking and Incident Heart Failure. *Circulation*, *137*(24), 2572–2582. https://doi.org/10.1161/circulationaha.117.031912

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Konsumsi Rokok Menyumbang Kemiskinan di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2066/konsumsi-rokok-menyumbang-kemiskinan-di-indonesia

Kim, D. B., Park, Y. S., Yun, I., Park, E. C., & Jang, S. I. (2023). Association between anti-smoking campaign types and smoking cessation attempts. *SSM - Population Health*, *24*(February), 101505. https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101505

Kondo, T., Nakano, Y., Adachi, S., & Murohara, T. (2019). Effects of Tobacco Smoking on Cardiovascular Disease. *Circulation Journal*, *83*(10), 1980–1985. https://doi.org/10.1253/circj.CJ-19-0323

Kris-Etherton, P. M., Petersen, K. S., Després, J. P., Anderson, C. A. M., Deedwania, P., Furie, K. L., Lear, S., Lichtenstein, A. H., Lobelo, F., Morris, P. B., Sacks, F. M., & Ma, J. (2021). Strategies for Promotion of a Healthy Lifestyle in Clinical Settings: Pillars of Ideal Cardiovascular Health: A Science Advisory from the American Heart Association. *Circulation*, *144*(24), E495–E514. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001018

Lestari, A. S. (2013). Pembelajaran multimedia. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, *6*(2), 84–98.

Li, S., Qu, Z., Li, Y., & Ma, X. (2024). Efficacy of e-health interventions for smoking cessation management in smokers: a systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, *68*, 102412. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102412

Mayorga, N. A., Redmond, B. Y., Salwa, A., Shepherd, J. M., Garey, L., Asfar, T., & Zvolensky, M. J. (2024). Evaluating the role of smoking abstinence expectancies in the relation between perceived ethnic discrimination and cigarette dependence among Latinx individuals who smoke. *Addictive Behaviors*, *148*, 107864. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107864

Murthy, V. H. (2017). E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Major Public Health Concern. *JAMA Pediatrics*, *171*(3), 209–210. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.4662

Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514

Safitri, N., Adya Pramitha, S., Nafisa Mulyana, E., Rahma Fauziah, S., Khoerunisa, K., Rizki Septanurisa, G., & Suhendi, D. (2022). Edukasi Perilaku Seks pada Komunitas Remaja untuk Mencegah HIV/AIDS. *Kolaborasi jurnal pengabdian masyarakat*, *2*(2), 206–211. https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i2.100

Strayer, S. M., Barnhardt, A., Rollins, L. K., Ingersoll, K., Yan, G., Elward, K. S., & Schorling, J. B. (2024). Assessing efficacy of a web-based smoking cessation tool - QuitAdvisorMD: Protocol for a practice-based, clustered, randomized control trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, *38*(November 2023), 101253. https://doi.org/10.1016/j.conctc.2023.101253

Tampubolon, N. R. (2022). Strategi Keberhasilan Berhenti Merokok: Systematic Review. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, *8*(2), 122–132. https://doi.org/10.35974/jsk.v8i2.2959

Wells, M., Aitchison, P., Harris, F., Ozakinci, G., Radley, A., Bauld, L., Entwistle, V., Munro, A., Haw, S., Culbard, B., & Williams, B. (2017). Barriers and facilitators to smoking cessation in a cancer context: A qualitative study of patient, family and professional views. *BMC Cancer*, *17*(1), 1–15. https://doi.org/10.1186/s12885-017-3344-z

Yudanardi, M., Setiawan, A., & Sofia, S. (2016). Hubungan Tingkat Adiksi Merokok Dengan Derajat Keparahan Aterosklerosis Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, *5*(4), 1207–1213.

@2024 Muliantino *et al.*
This is an open access article licensed under the terms of a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).