

Sosialisasi Dampak Perilaku Merokok Terhadap Perkembangan Kognitif Pada Remaja

Rosalia Putri¹, Dian Rahayu², Angga Satria Pratama³, Erna Safitri⁴, Uly Fitria⁵, Nur Najikhah⁶, Mhd. Hidayatullah⁷, Ellianufara⁸

^{1,2,4,5,6,6,8} Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Abulyatama, Indonesia

³ Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rosalia Putri

E-mail: rosaliaputri_kemas@abulyatama.ac.id

Abstrak

Usia remaja yang cenderung sedang dalam proses pertumbuhan fisik dan psikologis sangat labil dalam mengambil sebuah Keputusan. Lingkungan interpersonal sangat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. penduduk Indonesia yang mengkonsumsi tembakau, 9,1% diantaranya adalah remaja berusia 10-18 tahun, dimana usia 13-15 tahun merupakan periode dimana paling sering ditemukan remaja yang mencoba rokok untuk pertama kalinya. Tahap awal pelaksanaan, sebelum pemaparan materi responden diminta untuk menjawab soal prestests. Kemudian dilanjutkan pemberian informasi terkait dampak perkembangan kognitif terhadap perilaku merokok reponden. Diakhir sesi para responden kembali diminta mengisi posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman materi yang telah disampaikan. sebelum penyampaian materi terkait dampak merokok sebesar 73% remaja memiliki pengetahuan rendah terhadap efek samping perilaku merokok terhadap perkembangan kognitif. Setelah sosialisasi sebagian besar remaja 89% terjadi peningkatan pengetahuan terkait dampak merokok terhadap perkembangan kognitif. Merokok bukan hanya menjadi beban finansial namun juga berdampak pada penurunan kapasitas mental dan timbul masalah Kesehatan. Merokok menyebabkan terganggunya perkembangan korteks serebral yang merupakan bagian terpenting pada otak untuk kemampuan berfikir, meyimpan memori dan kapasitas penguasaan. Kebiasaan seorang perokok mempunyai pengaruh negative terhadap kemampuan kognitif sehingga terjadi pengurangan sifat dari SDM dibandingkan dengan bukan perokok. Penurunan sifat SDM mengganggu kesejahteraan individu secara luas karena merokok.

Kata kunci - merokok, kognitif, remaja

Abstract

Adolescents who tend to be in the process of physical and psychological growth are very unstable in making decisions. The interpersonal environment greatly influences smoking behavior in adolescents. Of the Indonesian population who consume tobacco, 9.1% of them are teenagers aged 10-18 years, where the age of 13-15 years is the period when teenagers are most often found trying cigarettes for the first time. The initial stage of implementation, before presenting the material, respondents were asked to answer pretest questions. Then continued with providing information regarding the impact of cognitive development on respondents' smoking behavior. At the end of the session, respondents were again asked to complete a posttest to measure their level of knowledge and understanding of the material that had been presented. Before delivering material related to the impact of smoking, 73% of teenagers had low knowledge of the side effects of smoking behavior on cognitive development. After socializing the majority of teenagers, 89% saw an increase in knowledge regarding the impact of smoking on cognitive development. Smoking is not only a financial burden but also has an impact on reducing mental capacity and causing health problems. Smoking disrupts the development of the cerebral cortex, which is the most important part of the brain for the ability to think, store memory and mastery capacity. The habit of a smoker has a negative influence on cognitive abilities resulting in a reduction in the nature of human resources compared to non-smokers. Decreased HR traits disrupt individual well-being to a large extent due to smoking.

Keywords - smoking , cognitive, Adolescents

PENDAHULUAN

Merokok merupakan perilaku yang memiliki banyak dampak negatif terhadap Kesehatan tubuh manusia, walau demikian sangat sulit menghilangkan kebiasaan merokok pada seseorang yang sudah ketergantungan merokok (Julaecha & Wuryandari, 2021). Usia remaja yang cenderung sedang dalam proses pertumbuhan fisik dan psikologis sangat labil dalam mengambil sebuah keputusan karena rasa keingintahuan yang tinggi dan timbullah keinginan untuk mencoba merokok pertama kali (Parwata et al., 2024).

Lingkungan interpersonal sangat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja, penyebab utama remaja ingin mencoba merokok tersedianya berbagai jenis variasi rasa dan kurangnya pengetahuan tentang efek bahaya merokok (Nurarifah & Sukmawati, 2024).

Di Indonesia perokok bukan hanya dilakukan oleh kelompok dewasa namun juga sudah menjadi sebuah tren dikalangan remaja. Saat ini merokok sudah berani dilakukan oleh para remaja di lingkungan sekolah mulai dari tingkat SMP, Tingkat SMA bahkan ditingkat SD pun tidak dipungkiri ada juga yang merokok. Jika ditinjau dari segi peraturan Negara merokok pada usia <18 tahun tidak melanggar hukum, namun menjadi salah satu kenakalan remaja yang melanggar norma di lingkungan keluarga (Sarah & Angeliana, 2024). Mayoritas perokok adalah laki-laki. Indonesia menjadi Negara dengan pelaku merokok terbanyak dan menduduki peringkat ketujuh di Asia Tenggara. Dampak negatif merokok selain dari segi Kesehatan dan perekonomian juga menyebabkan berkurangnya kapasitas sumber daya manusia (SDM) (Rahman et al., 2022).

Faktor risiko kematian dini yang paling umum yaitu merokok. Salah satu cara yang efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok remaja adalah dengan membuat perundang-undangan yang bebas rokok. Tujuan dari perundang-undangan ini adalah untuk mengurangi jumlah remaja yang merokok, mulai merokok, dan berhenti merokok. Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan. Konsumsi rokok merupakan faktor resiko utama penyakit jantung koroner, stroke, kanker, penyakit paru kronik, diabetes militus, yang merupakan penyebab kematian utama di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Merokok berdampak buruk pada kehidupan remaja karena memboroskan, menimbulkan ketergantungan, menurunkan kosentrasi, menurunkan kebugaran, dan mengganggu kesehatan. (Rasu et al., 2024)

Secara epidemiologi, kecenderungan perilaku merokok merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia. World Health Organization (WHO) memprediksi bahwa pada tahun 2020 penyakit yang berhubungan dengan tembakau akan menjadi masalah kesehatan utama, dan menyebabkan sekitar 8,4 juta kematian setiap tahun. Selain itu prevalensi pria merokok pada negara dengan pendapatan menengah ke bawah masih sangat tinggi yaitu 39%, dibandingkan pada pria dari negara dengan pendapatan menengah ke atas yaitu 35%. Fakta lain menyebutkan bahwa rata-rata para perokok meninggal 13 sampai 14 tahun lebih awal daripada bukan perokok. Kerugian ekonomi secara makro akibat merokok jika konsumsi rokok 230 milyar batang pertahun, maka jumlah kerugian sebesar 138 Triliun rupiah, dan kerugian untuk biaya medis akibat merokok pertahun sebesar 1,85 Trilyun rupiah.

Berdasarkan paparan World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, terdapat delapan juta korban jiwa akibat penyakit yang diakibatkan oleh kebiasaan merokok. 600 ribu orang meninggal dunia hanya karena menghirup asap rokok. Sementara itu, di Indonesia angka mortalitas akibat penggunaan tembakau mencapai 217 ribu jiwa. Prevalensi perilaku pengguna tembakau secara Nasional terus mengalami peningkatan, hingga pada tahun 2018 mencapai angka 33,8%. Dari total penduduk Indonesia yang mengkonsumsi tembakau, 9,1% diantaranya adalah remaja berusia 10-18 tahun, dimana usia 13-15 tahun merupakan periode dimana paling sering ditemukan remaja yang mencoba rokok untuk pertama kalinya. (Hasanah et al., 2021)

Data menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang masih patut untuk terus diperhatikan. Indonesia merupakan negara terbesar ketiga di antara sepuluh negara Asia Tenggara dengan angka perokok tertinggi di dunia untuk usia 10 tahun ke atas, dengan total 53,7 juta penduduk yang merokok di tahun 2015, dimana 92,7% adalah laki-laki. Berdasarkan Global Youth Tobacco Survey (GYTS) yang melakukan survei pada tahun 2019 kepada pelajar kelas 7-12 dengan total 9.992 pelajar dimana 5.125 di antaranya berusia 13-15 tahun, ditemukan bahwa 40,6% pernah menggunakan tembakau, dengan proporsi laki-laki lebih mendominasi sebesar 68,2% dan perempuan 14,3%, dan 19,2% pengguna tembakau dalam sebulan terakhir dengan proporsi laki-laki sebesar 35,6% dan perempuan sebesar 3,5%. Pengguna tembakau yang dimaksud

adalah siapa yang menghisap rokok, menghisap jenis tembakau lain, dan/atau menggunakan tembakau kunyah. Sedangkan khusus untuk tembakau hisap, sebanyak 39.6% pernah merokok (67,7% laki-laki dan 12,8% perempuan) dan 18.8% merupakan perokok saat ini dengan laki-laki masih mendominasi sebesar 35,5% dan 2,9% adalah perempuan. (FADHILA et al., 2022)

Salah satu upaya untuk menanggulangi masalah tersebut adalah dengan menerapkan Paket Intervensi Kebijakan "Cost-Effective" MPOWER untuk mengendalikan konsumsi rokok, salah satunya yaitu perlindungan terhadap paparan asap rokok di lingkungan (*Protect People from Tobacco Smoke*), kemudian lahir Undang-Undang Kawasan Tanpa Rokok (UU KTR) atau Kawasan Bebas Asap Rokok di beberapa negara di dunia. Beberapa Negara dan kota di dunia telah membuktikan bahwa UU KTR yang diikuti dengan penegakan hukum yang ketat, memiliki dukungan dan tingkat kepatuhan masyarakat yang cukup tinggi seperti Irlandia (90%), Uruguay (80%), New York (75%), California (75%), dan New Zealand (70%). (Wahyuni, 2020)

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk pencegahan perilaku merokok yang buruk terutama menerapkan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) melalui PP 109 Tahun 2012. Kebijakan ini bertujuan melindungi kesehatan masyarakat dari bahaya paparan asap rokok orang lain. Meskipun kebijakan ini sudah diterapkan lebih 10 tahun, namun perilaku merokok yang buruk masih sering dijumpai pada masyarakat di Indonesia terutama pada remaja. (Asmidar et al., 2024)

Pemerintah mulai menerapkan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) sebagai strategi utama pengendalian rokok hal tersebut sejalan dengan program pengendalian tembakau yang dilakukan oleh WHO. Selain penerapan KTR, pemerintah berinovasi menciptakan program layanan Upaya Berhenti Merokok (UBM) yang dilaksanakan di FKTP salah satunya Puskesmas. Pelayanan yang diberikan berupa Upaya promotif, preventif serta penendalian konsumsi rokok dengan tujuan membantu Masyarakat agar mampu berhenti merokok. Program yang dijalankan ini menjadi salah satu tujuan menurunkan prevalensi perokok pada usia 10-18 tahun. Penyelenggaraan layanan UBM di Aceh mencapai 52,2% hanya sebagian FKTP yang melaksanakan pelayanan UBM (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Berdasarkan data (Tim penyusun SKI 2023 Dalam Angka, 2023) Remaja Aceh sebanyak 64,6 % mencoba merokok pertama kali pada usia 15-19 tahun.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis berkeinginan untuk mengetahui dampak perilaku merokok terhadap perkembangan kognitif.

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2024. Jumlah responden sebanyak 100 orang yang terdiri dari 50 laki-laki dan 50 perempuan. Tahap awal pelaksanaan, sebelum pemaparan materi responden diminta untuk menjawab soal prestests. Kemudian dilanjutkan pemberian informasi terkait dampak perkembangan kognitif terhadap perilaku merokok reponden. Diakhir sesi para responden kembali diminta mengisi postest untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1.

Distribusi pengetahuan remaja tentang dampak perilaku merokok terhadap perkembangan kognitif sebelum dan sesudah penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	%
Sebelum penyuluhan		
Tinggi	27	27
Rendah	73	73
Sesudah penyuluhan		
Tinggi	89	89
Rendah	11	11

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diamati bahwa sebelum penyampaian materi terkait dampak merokok sebesar 73% remaja memiliki pengetahuan rendah terhadap efek samping perilaku merokok terhadap perkembangan kognitif. Setelah sosialisasi sebagian besar remaja 89% terjadi peningkatan pengetahuan terkait dampak merokok terhadap perkembangan kognitif.

Peningkatan pengetahuan remaja tersebut karena sudah terpapar informasi yang diberikan saat sosialisasi. Semakin banyak informasi yang diterima maka akan semakin bertambah wawasan yang dimiliki sehingga mampu mengubah perilaku yang nyata dalam hal ini mulai menyadari pentingnya meninggalkan perilaku merokok. Menurut Lawrence Green, perilaku seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya faktor predisposisi termasuk pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui hasil pengamatan indera (Julaecha & Wuryandari, 2021).

Masa remaja merupakan periode penting yang beresiko untuk pengembangan perilaku merokok jangka panjang. Selain itu, perilaku merokok merupakan pintu masuk perilaku negatif yang lain seperti penyalahgunaan narkoba dan minuman keras. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui dan ditegaskan bahwa masa remaja adalah masa paling rawan dimulainya kebiasaan atau perilaku merokok yang dapat merugikan baik secara ekonomi maupun kesehatan. Remaja yang berada pada tahap kebimbangan untuk mengetahui seperti apa dirinya dan mau menjadi seperti apa nantinya, jika dalam masa itu remaja mempelajari kebiasaan negatif seperti merokok maka kebiasaan tersebut relatif akan menjadi kebiasaan jangka panjang atau bersifat langgeng. (FADHILA et al., 2022)

Rokok menyebabkan kecanduan karena mengandung nikotin yang merupakan zat adiktif sehingga mengharuskan seseorang setiap hari untuk menghisap rokok. Remaja laki-laki cenderung 5 kali lebih beresiko merokok setiap hari dibandingkan Perempuan. Prevalensi merokok pada remaja terus meningkat hal ini dikarenakan rendahnya harga jual rokok, rendahnya pajak cukai produk tembakau, aturan larangan merokok yang masih longgar, meningkatkan iklan dan promosi tembakau, penjualan rokok bantuan yang semakin mudah dijangkau serta tingginya toleransi terhadap perokok (Nurarifah & Sukmawati, 2024).

Remaja menjadi sasaran utama pemasaran rokok melalui berbagai media, termasuk iklan. Pendekatan melalui media iklan terbukti efektif menjadi pemicu remaja mulai mengonsumsi rokok. Menurut Henriksen (2012), dampak persuasif iklan sangatlah nyata dan berpengaruh signifikan terhadap mereka yang terpapar. Sayangnya, pemerintah Indonesia belum mampu menindak secara tegas larangan peredaran iklan rokok (Hasanah et al., 2021). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sarah & Angeliana, (2024) menyebutkan bahwa iklan rokok memiliki pengaruh positif terhadap resiko perilaku merokok pada remaja, dikarenakan remaja akan tertarik dengan apa yang dilihat sehingga merokok terus berlanjut. Iklan merokok dapat merangsang seseorang yang tidak merokok jadi ingin merokok, dan juga dapat menggagalkan keinginan untuk berhenti merokok.

Merokok bukan hanya menjadi beban finansial namun juga berdampak pada penurunan kapasitas mental dan timbul masalah kesehatan. Merokok menyebabkan terganggunya perkembangan korteks serebral yang merupakan bagian terpenting pada otak untuk kemampuan berfikir, menyimpan memori dan kapasitas penguasaan. Kebiasaan seorang perokok mempunyai pengaruh negatif terhadap kemampuan kognitif sehingga terjadi pengurangan sifat dari SDM dibandingkan dengan bukan perokok. Penurunan sifat SDM mengganggu kesejahteraan individu secara luas karena merokok (Rahman et al., 2022).



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku merokok selain banyak dampak negatif pada kesehatan tubuh juga menjadi salah satu factor menghambat perkembangan kognitif pada remaja. Oleh karena itu, penting pengendalian perilaku merokok sejak dini agar generasi masa depan menjadi generasi pintar, sehat dan cemerlang. Kegiatan sosialisasi berjalan dengan baik para peserta sangat antusias mendengarkan dengan seksama terkait penjelasan materi, adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait dampak perilaku merokok terhadap perkembangan kognitif yang sebelumnya hanya mengetahui dampak terhadap Kesehatan tubuh. Dengan demikian tumbuh kesadaran remaja yang merokok untuk meninggalkan kebiasaan merokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Universitas Abulyatama yang telah memfasilitasi dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmidar, Aini, N., Syafitri Nasution, R., Efendy, I., & Fitria, A. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Di Kampus X Aceh Selatan. *Journal of Healthcare Tecnology and Medicine*, *10*(1), 2615–109.
- FADHILA, F., Widati, S., & Fatah, M. (2022). Perbandingan Pengaruh Iklan Rokok terhadap Perilaku Merokok Remaja di Daerah Kota dan Desa Kabupaten Pamekasan. *Medical Technology and Public Health Journal*, *5*(2), 198–208. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v5i2.3010>
- Hasanah, R., Gayatri, R. W., & Ratih, S. P. (2021). Pengaruh Iklan terhadap Perilaku Merokok Siswa: Literature Review. *Sport Science and Health*, *3*(10), 757–760. <https://doi.org/10.17977/um062v3i102021p757-760>
- Julaecha, & Wuryandari, A. G. (2021). Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi*, *10*(2), 313–318. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.337>
- Kementerian Kesehatan RI, I. (2024). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2023*.
- Nurarifah, & Sukmawati. (2024). Perspektif Remaja tentang Kebiasaan Merokok: Sebuah Tantangan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *15*(20), 242–250.
- Parwata, N. M. R. ., Agusrianto, & Langitan, R. E. (2024). PENINGKATAN SELF AWARENESS REMAJA TENTANG DAMPAK MEDIA INTERNET PADA PERILAKU SEX BEBAS & HIV AIDS. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, *5*(1), 45–54.
- Rahman, A., Hidayati, A., & Putri, D. K. (2022). Pengaruh Status Merokok Terhadap Kemampuan Kognitif Seseorang. *HIMIE ECONOMIC RESEARCH AND OLYMPIAD, 2018*, 171–177.
- Rasu, S., Langingi, A. R. C., Lunemo, G. P. M., Rumondor, G. D., & Surat, F. (2024). Edukasi Tentang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

- Bahaya Merokok Pada Kalangan Remaja Di SMA Katolik Don Bosco Lembean. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(2), 2489–2496.
- Sarah, S. A., & Angeliana, D. (2024). FAKTOR- FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 24–35.
- Tim penyusun SKI 2023 Dalam Angka. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Wahyuni, S. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Siswa Terhadap Larangan Merokok Di Sman 1 Sigli Provinsi Aceh Tahun 2019. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 3(1), 90–96. <https://doi.org/10.32672/makma.v3i1.2024>