

## Penyuluhan Terapi Akupresure Untuk Menurunkan Intensitas Kebiasaan Merokok Pada Masyarakat Di Kampung Tua Bakau Serip

<sup>1</sup>Nasmelianti, <sup>2</sup>Falery Diani Putri, <sup>3</sup>Anisa Syafitri Ramadhani, <sup>4</sup>Raja Nur Albaniah, <sup>5</sup>Ennimay

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Profesi Ners, <sup>5</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros, Batam

Corresponding author: <sup>1</sup>[nasmelia27@gmail.com](mailto:nasmelia27@gmail.com), <sup>2</sup>[faleryputri16@gmail.com](mailto:faleryputri16@gmail.com), <sup>3</sup>[anisa.sr281@gmail.com](mailto:anisa.sr281@gmail.com), <sup>4</sup>[rajanuralbaniaah0409@gmail.com](mailto:rajanuralbaniaah0409@gmail.com)

### ABSTRAK

Merokok membawa dampak negatif bagi individu, dan juga orang lain atau anggota keluarga di sekitarnya, baik secara cepat maupun dalam jangka waktu yang lebih panjang. Di dalam tembakau terdapat lebih dari 4.000 ragam zat kimia yang berpotensi merugikan tubuh. WHO memaparkan efek buruk asap rokok jauh lebih besar bagi individu yang tidak merokok namun terpapar daripada dengan individu yang merokok secara aktif. Saat individu perokok menyulut rokok dan menghisapnya, asap yang dihirup oleh perokok disebut sebagai asap primer, sedangkan asap yang keluar dari ujung rokok dikenal sebagai asap sekunder. Menurut informasi yang didapatkan dari hasil survei yang dilakukan pada penduduk RW 10 Kampung Bakau Serip, Desa Sambau, Kecamatan Nongsa Kota Batam masih ditemukan bahwa tingginya permasalahan yang terjadi mengenai masyarakat yang masih merokok didalam rumah yaitu dengan presentase 52% (26 warga). Berdasarkan uraian tersebut maka dilakukannya penyuluhan kesehatan. Tujuan dari penyuluhan tersebut ialah menambah pengetahuan terkait bahaya rokok dan tentu saja, ini menjadi fokus untuk dihindari karena asap tembakau serta kebiasaan merokok termasuk salah satu yang menjadi penyebab dari berbagai permasalahan kesehatan yang terjadi dalam lingkungan keluarga ataupun masyarakat. Metode dalam penyuluhan ialah ceramah. Kegiatan ini diikuti oleh Masyarakat RW 10 Kampung Bakau Serip Kelurahan Sambau, Kecamatan Nongsa Kota Batam yang berjumlah 20 orang di Posyandu Hang Tuah dan dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2024. Melalui pengetahuan yang diperoleh, diharapkan masyarakat mampu mengubah pola pikir untuk terhadap kesehatan diri sendiri maupun lingkungan. Diharapkan pelayanan kesehatan lainnya mampu memberikan edukasi kesehatan dan memfasilitasi kegiatan terkait dengan masalah merokok pada masyarakat sehingga mampu untuk meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat.

**Kata kunci : Rokok, Terapi Akupresur, Masyarakat**

### ABSTRACT

*Smoking has negative impacts on individuals as well as on others or family members around them, both in the short term and in the long term. Tobacco contains more than 4,000 different harmful chemicals. The World Health Organization (WHO) states that the negative effects of cigarette smoke are much greater for non-smokers who are exposed to it than for active smokers themselves. When a smoker lights a cigarette and inhales, the smoke they inhale is called primary smoke, while the smoke that comes out of the end of the cigarette is known as secondary smoke. According to information obtained from a survey conducted on residents of RW 10 Kampung Bakau Serip, Sambau Village, Nongsa District,*

*Batam City, it is still found that there is a high prevalence of smoking inside homes, with a percentage of 52% (26 residents). Based on this description, health education activities were carried out. The aim of this education is to increase awareness of the dangers of smoking and, of course, to focus on avoiding it because tobacco smoke and smoking habits are among the causes of various health problems that occur within families or communities. The method used in the education is through lectures. This activity was attended by 20 residents of RW 10 Kampung Bakau Serip, Sambau Village, Nongsa District, Batam City at the Hang Tuah Integrated Health Post and was held on May 13, 2024. Through the knowledge gained, it is hoped that the community will be able to change their mindset regarding their own health and the environment. It is hoped that other health services will provide health education and facilitate activities related to smoking issues in the community so as to improve the health status of the community.*

**Keyword :** *Cigarettes, Acupressure Therapy, Society*

## 1. PENDAHULUAN

Merokok adalah aktivitas yang membawa dampak negatif tidak hanya untuk individu yang melakukannya, melainkan juga bagi individu lain atau anggota keluarga yang berada di dekatnya, baik dalam jangka waktu pendek ataupun lebih lama. Harus dipahami jika di dalam tembakau terdapat lebih dari 4.000 jenis senyawa kimia yang berpotensi merugikan tubuh (Mandagi, 2022).

Satu diantara bahan kimia yang terdapat di dalam sebatang rokok ialah nikotin. Nikotin mempunyai dampak yang merugikan seperti menimbulkan ketergantungan, merusak struktur otak, mengakibatkan pembekuan darah yang cepat, serta menyempitkan arteri. Isi selanjutnya ialah tar. Tar bisa menghancurkan sel-sel di saluran pernapasan serta paru-paru, menaikkan pembuatan lendir dan cairan di paru-paru. Monoksida karbon adalah unsur lain yang ada pada tembakau yang mempunyai dampak beracun pada darah sebab menempel pada hemoglobin darah 200 kali lebih kuat dibandingkan dengan oksigen. Selanjutnya, terdapat karsinogen, substansi yang merangsang pertumbuhan sel-sel kanker dalam organisme. Terakhir, terdapat iritan, yakni substansi yang mengganggu sistem pernapasan dan kantung udara serta organ paru-paru. (Sutina, 2023).

Untuk menghentikan kebiasaan merokok, perokok aktif dapat memilih sejumlah langkah mulai dari mengurangi, menunda, hingga berhenti secara tiba-tiba. Faktor lingkungan juga dapat membantu dalam menciptakan kondisi tersebut, seperti melakukan kegiatan yang memperkuat kesehatan fisik dan mental, mengonsumsi air putih dalam jumlah yang mencukupi, menunda kegiatan merokok, serta melakukan latihan pernapasan yang dalam (Sara, 2022).

Pada dasarnya, manfaat bagi individu yang berhenti merokok bisa langsung terasa, seperti normalnya denyut jantung dan tekanan darah dalam waktu 6 jam setelah berhenti merokok. Selain itu, dalam waktu 12 jam setelah berhenti merokok, karbon dioksida akan keluar dari saluran peredaran darah dan pernapasan. Dalam waktu 24 jam setelah menghentikan kebiasaan merokok, ancaman serangan jantung menurun hingga separuhnya dibandingkan dengan perokok aktif. Setelah 5-10 tahun berhenti merokok, ancaman stroke juga akan menurun. Sepuluh tahun setelah menghentikan kebiasaan merokok, ancaman kanker paru-paru akan menurun hingga setengahnya daripada individu perokok aktif. Lima belas tahun setelah menghentikan kebiasaan merokok, ancaman serangan jantung menurun menjadi selevel dengan individu yang bukan perokok. Terdapat berbagai keuntungan dan pengaruh positif pada kesehatan saat individu menghentikan

kebiasaan merokok. Menghasilkan keturunan yang berkomitmen terhadap kesucian fisik dan psikis akan membawa lahirnya generasi muda yang kuat dan sehat secara fisik dan spiritual ( Sigit Widiyanto, 2021).

Penyakit asam urat adalah salah satu kondisi medis yang secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Meskipun pada awalnya mungkin tidak menimbulkan gejala yang berarti, namun penumpukan kristal asam urat dalam Durasi yang panjang dapat mengakibatkan sensasi nyeri dan inflamasi pada persendian, terutama sendi jari kaki, lutut, dan pergelangan kaki. Selain itu, kondisi ini juga terkait dengan risiko komplikasi serius lainnya, termasuk batu ginjal dan penyakit jantung (Maria Komariah, Aep Maulid Mulyana, Sidik Maulana, 2021).

Berdasarkan informasi yang disajikan oleh WHO, 81% populasi Indonesia mengalami peradangan pada sendi. Tetapi, hanya 24% yang memilih berkonsultasi dengan dokter, sementara 71% lebih cenderung untuk menggunakan obat pereda nyeri yang dapat diperoleh secara bebas di pasar.

Kehadiran asam urat di Indonesia juga lebih banyak daripada dengan sejumlah negara Asia yang lain.

## 2. PERMASALAHAN

Adat merokok orang tua di rumah menyebabkan anak-anak kecil menjadi perokok pasif, dan mereka terus-menerus terkena asap rokok. Menurut WHO, dampak negatif dari paparan asap rokok lebih signifikan pada individu yang tidak merokok dibandingkan dengan individu yang merokok secara aktif. Saat individu yang merokok menyulut rokok dan mengisapnya, asap yang dihirup oleh perokok tersebut dikenal sebagai asap primer, sementara asap yang keluar dari ujung rokok dikenal sebagai asap sekunder. Bukti menunjukkan jika asap sekunder mengandung lebih tinggi produk

pembakaran tembakau daripada asap primer. Asap tersebut mengandung karbon monoksida lima kali lipat, tar dan nikotin tiga kali lipat, amonia 46 kali lipat, nikel tiga kali lipat, dan nitrosamin sebagai konsentrasi zat karsinogenik. (Dalam et al., 2021).

Menurut informasi yang diperoleh dari hasil kuesioner yang dilakukan pada penduduk RW 10 Kampung Bakau Serip, Desa Sambau, Kecamatan Nongsa Kota Batam masih ditemukan bahwa tingginya permasalahan yang terjadi mengenai masyarakat yang masih merokok didalam rumah yaitu dengan presentase 52% (26 warga). Ini menjadi pertimbangan yang penting untuk dihindari sebab asap rokok dan kebiasaan merokok ialah faktor pemicu beragam masalah kesehatan di keluarga dan masyarakat.

## 3. METODOLOGI

Metodologi dalam penyuluhan ini ialah ceramah. Media yang digunakan ialah leaflet dan video edukasi.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jumlah Partisipan

		JENIS KELAMIN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	9	60.0	60.0	60.0
	PEREMPUAN	6	40.0	40.0	100.0
Total		15	100.0	100.0	

Kegiatan penyuluhan dilakukan sesuai dengan tanggal pelaksanaan acara yaitu pada hari Senin, tanggal 13 Mei 2024 dilaksanakan di dalam Posyandu Hang Tuah Bakau Serip Pantai RW 10 Kampung Bakau Serip Kelurahan Sambau, Kecamatan Nongsa Kota Batam. Struktur pengorganisasian sudah berjalan sesuai dengan tupoksi masing-masing. Dalam pelaksanaan pembukaan berjalan selama 2 menit, penyampaian materi 30 menit, dan penutup selama 10 menit, jadi dapat disimpulkan dalam pelaksanaan kegiatan waktu yang direncanakan dalam

pembukaan, pemberian materi serta penutup.

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar dan interaktif, peserta dalam kegiatan tersebut aktif bertanya dan berdiskusi mengenai topik yang disampaikan, peserta kegiatan menjadi lebih memahami dan mengetahui tentang bahaya merokok didalam rumah dan bagaimana cara yang dilakukan untuk mengurangi konsumsi rokok, berdasarkan proses selama penyuluhan masyarakat mampu mempraktikan serta mengikuti arahan dan teknik dari pijat akupresure yang diajarkan dengan baik dan benar, masyarakat tampak antusias selama mengikuti penyuluhan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan



Gambar II. Dokumentasi Kegiatan

## 5. KESIMPULAN

Jadi dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai bahaya rokok didalam rumah mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait kesehatan individu maupun masyarakat dan diharapkan kegiatan ini mampu mengubah pola pikir

untuk memiliki rasa tingkat kepedulian terhadap kesehatan diri sendiri maupun lingkungan. Diharapkan pelayanan kesehatan lainnya mampu memberikan edukasi kesehatan dan memfasilitasi kegiatan terkait dengan masalah merokok pada masyarakat sehingga mampu untuk meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat..

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Awal Bros, Ibu Dr. Ennimay, S. Kp., M. Kes, dan kepada preceptor akademik kami, Ibu Ns. Rachmawaty M. Noer, M. Kep, M. Kes, atas bimbingan dan dukungan mereka selama proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Kami juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada tim dari Puskesmas, Posyandu, dan semua pengurusnya atas penerimaan mereka terhadap kami untuk melaksanakan praktik dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan bersama para lansia. Dan tidak lupa kami ingin menyatakan terima kasih kami kepada para lansia yang telah memberikan kontribusi yang berharga dan berbagi kebahagiaan dengan kami selama berlangsungnya kegiatan ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih khusus kepada pihak yang sudah memberikan dana untuk penelitian atau pengabdian Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Jafri, Y. (2019). Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Lansia. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(1), 15–18. <https://doi.org/https://doi.org/jtpps://doi.org/10.57103/v1i1.72>
- Putra, W. U. C. J. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Perilaku Merokok pada Lansia di Kelurahan Kawatuna. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 217–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.>

- [22487/ghidza.v6i2.575](https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v4i1.22487/ghidza.v6i2.575)
- Rusmini, H. (2022). Webinar Mengenai Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5), 1414–1418. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7536.291>
- Mandagi, Y. N. I. & A. M. (2022). Pengetahuan Mengenai Bahaya Merokok Dengan Keinginan Berhenti Merokok Masyarakat Desa Pakel. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 35–46. <https://doi.org/10.22487/preventif.v1>
- Maria Komariah, Aep Maulid Mulyana, Sidik Maulana, A. D. R. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1223–1230. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Naresawari AD, Wijayanti E, Oktaviani FI, Santoso APA. Analisis pengguna rokok di masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Nogosari. *Pros HUBISINTEK*. 2020;1:72–6.
- Kemkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2013. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013;19(6):631–7.
- Mawadah I. Perkembangan Industri Rokok. 2015;
- Tirtosastro S, Murdiyati AS. Kandungan Kimia Tembakau dan Rokok (Chemical Content of Tobacco and Cigarettes). *Bul Tanam Tembakau, Serat Miny Ind* [Internet]. 2009;2(1):33–43. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/53962-ID-kandungan-kimia-tembakau-dan-rokok.pdf>.
- World Health Organization. Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2014 [Internet]. Who-Searo. 2014. 92 p. Available [http://www.searo.who.int/tobacco/data/ino\\_rtc\\_reports/en/%5Cnhhttp://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino\\_gyts\\_report\\_2014.pdf](http://www.searo.who.int/tobacco/data/ino_rtc_reports/en/%5Cnhhttp://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino_gyts_report_2014.pdf)
- Badan Pusat Statistik. Badan Pusat Statistik [Internet]. 2017. p. 335–58. Available from: <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/960>.
- Almaidah F, Khairunnisa S, Sari IP, Chrisna CD, Firdaus A, Kamiliya ZH, et al. Survei Faktor Penyebab Perokok Remaja Mempertahankan Perilaku Merokok. *J Farm Komunitas* [Internet]. 2021;8(1):20–6. Available from: <https://ejournal.unair.ac.id/JFK/article/viewFile/21931/12026>
- Putri Y. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Rokok Quantitative Assessment. *Publik Heal*. 2014;11(Diakses 12 Desember 2015):685–700.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. Provinsi Jawa Timur dalam Angka 2021. 2021;
- Afifudin L. Budaya merokok wanita Suku Tengger Smoking behavior culture of Tenggerese women. *Ber Kedokt Masy*. 2018;34(11):403–100.
- Widiyaningsih D, Suharyanta D. Pengaruh Sosial Budaya Dan Geografis Terhadap Perilaku Merokok Pada Lansia Perempuan Di Wilayah Dataran Tinggi Dieng Wonosobo. *J Manaj Kesehat Yayasan RSDr Soetomo*. 2020;6(2):245.
- Hasanah H. Baby Smoker: Perilaku Konsumsi Rokok Pada Anak Dan Strategi Dakwahnya. *Sawwa J Stud Gend*. 2014;9(2):253.
- Azmi Lutfia. Efektifitas hand lettering sebagai media promosi kesehatan

- remaja mengenai bahaya rokok (studi di smk pgri 4 surabaya). 2018;(January):25–36.
- Faridah F. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Remaja di SMK "Surakarta. *J Kesehat Masy.* 2015;3(3):887–97.
- Sulastrri S, Herman D, Darwin E. Keinginan Berhenti Merokok Pada Pelajar Perokok Berdasarkan Global Youth Tobacco Survey di SMK Negeri Kota Padang. *J Kesehat Andalas.* 2018;7(2):205.
- Wulan DK. Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja. *Humaniora.* 2012;3(2):504.
- Mandagi, Y. N. I. & A. M. (2022). Pengrtahuan Mengenai Bahaya Merokok Dengan Keinginan Berhenti Merokok Masyarakat Desa Pakel. *Jurnal Kesehatan Masyarakat,* 13(1), 35–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/preventif.v1>
- Maria Komariah, Aep Maulid Mulyana, Sidik Maulana, A. D. R. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama,* 2(4), 1223–1230. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Naresawari AD, Wijayanti E, Oktaviani FI, Santoso APA. Analisis pengguna rokok di masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Nogosari. *Pros HUBISINTEK.* 2020;1:72–6.
- KemenkesRI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2013. Kementrian Kesehat Republik Indones. 2013;19(6):631–7.
- Mawadah I. Perkembangan Industri Rokok. 2015;
- Tirtosastro S, Murdiyati AS. Kandungan Kimia Tembakau dan Rokok (Chemical Content of Tobacco and Cigarettes). *Bul Tanam Tembakau, Serat Miny Ind* [Internet]. 2009;2(1):33–43. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/53962-ID-kandungan-kimia-tembakau-dan-rokok.pdf>.
- World Health Organization. Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2014 [Internet]. Who-Searo. 2014. 92 p. Available [http://www.searo.who.int/tobacco/data/ino\\_rtc\\_reports/en/%5Cnh](http://www.searo.who.int/tobacco/data/ino_rtc_reports/en/%5Cnh) [http://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino\\_gyts\\_report\\_2014.pdf](http://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino_gyts_report_2014.pdf)
- Badan Pusat Statistik. Badan Pusat Statistik [Internet]. 2017. p. 335–58. Available from: <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/960>.
- Almaidah F, Khairunnisa S, Sari IP, Chrisna CD, Firdaus A, Kamiliya ZH, et al. Survei Faktor Penyebab Perokok Remaja Mempertahankan Perilaku Merokok. *J Farm Komunitas* [Internet]. 2021;8(1):20–6. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/JFK/article/viewFile/21931/12026>
- Putri Y. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Rokok Quantitative Assessment. *Publik Heal.* 2014;11(Diakses 12 Desember 2015):685–700.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. Provinsi Jawa Timur dalam Angka 2021. 2021;
- Afifudin L. Budaya merokok wanita Suku Tengger Smoking behavior culture of Tenggerese women. *Ber Kedokt Masy.* 2018;34(11):403–100.
- Widiyaningsih D, Suharyanta D. Pengaruh Sosial Budaya Dan Geografis Terhadap Perilaku Merokok Pada Lansia Perempuan

- Di Wilayah Dataran Tinggi Dieng Wonosobo. *J Manaj Kesehat Yayasan RSDr Soetomo*. 2020;6(2):245.
- Hasanah H. Baby Smoker: Perilaku Konsumsi Rokok Pada Anak Dan Strategi Dakwahnya. *Sawwa J Stud Gend*. 2014;9(2):253.
- Azmi Lutfia. Efektifitas hand lettering sebagai media promosi kesehatan remaja mengenai bahaya rokok (studi di smk pgri 4 surabaya). 2018;(January):25–36.
- Faridah F. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Remaja di SMK di Surakarta. *J Kesehat Masy*. 2015;3(3):887–97.
- Sulastris S, Herman D, Darwin E. Keinginan Berhenti Merokok Pada Pelajar Perokok Berdasarkan Global Youth Tobacco Survey di SMK Negeri Kota Padang. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(2):205.
- Wulan DK. Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja. *Humaniora*. 2012;3(2):504.

