



PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KEPALA KELUARGA TENTANG BAHAYA MEROKOK DI DALAM RUMAH DI KELURAHAN SUNGAI TIUNG KECAMATAN CEMPAKA KOTA BANJARBARU

Oleh

Evi Risa Mariana¹, Juanda², Erminawati³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Banjarbaru, Indonesia

E-mail: ¹mevirisa@gmail.com

Article History:

Received: 10-06-2025

Revised: 23-06-2025

Accepted: 13-07-2025

Keywords:

Pelatihan, Deklarasi, Bahaya Merokok Di Dalam Rumah

Abstract: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Kepala Keluarga tentang bahaya merokok di dalam rumah serta menciptakan lingkungan yang sehat dan bebas dari asap rokok di Kelurahan Sungai Tiung. Melalui tahap pelatihan, demonstrasi asap rokok dan deklarasi rumah bebas asap rokok, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku masyarakat terhadap kebiasaan merokok di dalam rumah. Pendekatan partisipatif dan inovatif dalam penyebaran pesan melalui poster dan stiker juga memperkuat efektivitas intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan komitmen masyarakat untuk hidup sehat, serta terciptanya rumah bebas asap rokok yang menjadi model praktik baik di komunitas tersebut.

PENDAHULUAN

Merokok merupakan masalah serius yang telah menjadi isu kesehatan global selama beberapa dekade terakhir. Dampak negatifnya tidak hanya dirasakan oleh perokok aktif, tetapi juga oleh orang-orang di sekitar mereka, terutama keluarga yang tinggal dalam satu rumah. Bahkan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa lebih dari 1,2 miliar perokok aktif ada di seluruh dunia, dengan lebih dari 7 juta kematian setiap tahunnya akibat merokok dan terpapar asap rokok (1). Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) yang sering dikutip memperkirakan 480.000 kematian tahunan akibat merokok (SADs), termasuk 439.000 kematian akibat perokok pasif, berasal dari data tahun 2005 hingga 2009 (2). Di Indonesia, masalah merokok juga menjadi perhatian serius, dengan tingkat prevalensi yang cukup tinggi di kalangan Masyarakat (1). Salah satu konteks dimana bahaya merokok menjadi masalah yang mendesak adalah di dalam rumah tangga. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, terdapat 663 kasus tuberkulosis per 100.000 penduduk, dengan 1.001 kasus terjadi di Kabupaten Nganjuk pada masa prasejahtera. Kemiskinan berdampak pada pemukiman padat penduduk serta kebiasaan merokok yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status merokok keluarga dengan tuberkulosis di rumah pada kelompok pra sejahtera (3). Keluarga yang terpapar asap rokok memiliki risiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit

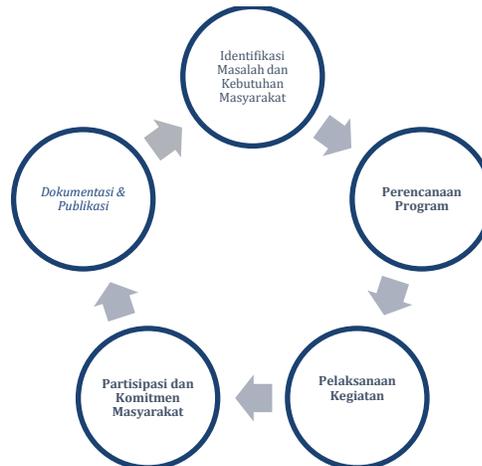


serius, termasuk penyakit paru-paru, penyakit jantung, dan kanker. Selain itu, anak-anak yang tinggal di rumah yang merokok memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pernapasan, infeksi telinga, dan masalah perkembangan lainnya (4–6). Perilaku merokok merupakan factor risiko kejadian TB paru (7).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari 3 orang dosen dan 5 mahasiswa, 3 mahasiswa dari Jurusan Keperawatan dan 2 mahasiswa dari Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Kegiatan pertama hari Rabu, 23 April 2025 dilaksanakan pelatihan tentang bahaya merokok di dalam rumah dan demonstrasi asap rokok dengan peserta 30 Kepala Keluarga di Aula Kelurahan Sungai Tiung. Kegiatan kedua pada hari Jum'at, 23 Mei 2025 dengan peserta 10 Kepala Keluarga untuk pendampingan dan deklarasi rumah bebas asap rokok dengan lokasi kegiatan dilakukan di rumah 10 Kepala Keluarga yang menjadi percontohan. Pengorganisasian komunitas dilakukan melalui koordinasi awal dengan pihak kelurahan sungai (lurah dan Kasie Pemerintahan), Ketua RW, perangkat desa dan tokoh masyarakat lainnya, serta melalui pendekatan partisipatif dengan kepala keluarga dan anggota masyarakat setempat untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai kebutuhan dan budaya lokal. Tim pengabdian melakukan pendekatan secara aktif dan kolaboratif dengan masyarakat untuk mengidentifikasi permasalahan utama terkait kebiasaan merokok di dalam rumah serta menyusun rencana kegiatan yang relevan dan efektif. Seluruh proses pelaksanaan kegiatan selalu melibatkan masyarakat dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi agar keberhasilan program dapat dipertanggungjawabkan dan berkelanjutan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan Participatory Action Research (PAR), yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam proses perubahan sosial. Data awal dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara informal, dan kuesioner kepada kepala keluarga terkait kebiasaan merokok dan tingkat pengetahuan mereka tentang bahaya merokok. Selanjutnya, dilakukan pelatihan dan demonstrasi asap rokok. Dalam kegiatan ini juga dilakukan pendampingan dan deklarasi dari Kepala Keluarga ingin berhenti merokok atau mengurangi dampak asap rokok di lingkungan rumah mereka. Partisipasi aktif masyarakat sangat diutamakan, sehingga melibatkan mereka dalam proses sosialisasi, penetapan komitmen untuk rumah bebas asap rokok, serta dalam kegiatan monitoring dan evaluasi keberhasilan program. Data hasil kegiatan akan dianalisis untuk menilai efektivitas intervensi, serta dijadikan dasar dalam penyusunan laporan akhir dan rencana tindak lanjut.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Sungai Tiung bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kepala keluarga mengenai bahaya merokok di dalam rumah dan dampaknya terhadap kesehatan anggota keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan melalui 2 tahap, yaitu pelatihan tentang bahaya merokok di dalam rumah, demonstrasi sederhana asap rokok dan pendampingan serta deklarasi kepala keluarga. Kuesioner dengan 19 pertanyaan digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan (pre-test dan post-test), dengan skala Likert untuk melihat perubahan peningkatan pengetahuan.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tiga aspek utama, yaitu pengetahuan tentang bahaya merokok, pemahaman terhadap dampak merokok bagi keluarga, dan motivasi untuk berhenti merokok. Pada poin pengetahuan, jumlah jawaban “Sangat Setuju” dan “Setuju” meningkat dari 60 pada pre-test menjadi 84 pada post-test. Demikian pula pada poin dampak merokok bagi keluarga dan motivasi berhenti, peningkatan jawaban positif terlihat konsisten. Sementara itu, pada aspek kebiasaan merokok di rumah yang diukur secara terbalik, terdapat penurunan pada kategori “Sangat Setuju” dan “Setuju” dari 65 ke 50, menunjukkan berkurangnya pengakuan terhadap kebiasaan merokok di dalam rumah.

Secara keseluruhan, dari 30 kepala keluarga yang terlibat, sebanyak 23 orang (70%) menunjukkan peningkatan pengetahuan untuk menghindari merokok di dalam rumah. Peningkatan ini menjadi indikator keberhasilan intervensi pelatihan dan pendampingan yang dilakukan secara partisipatif. Para kepala keluarga mulai menyadari bahwa merokok di dalam rumah dapat membahayakan kesehatan anak dan istri mereka, sehingga mendorong terbentuknya kebiasaan baru yang lebih sehat. Selain itu, terdapat inisiatif dari sebagian kepala keluarga untuk menjadikan rumah mereka sebagai “rumah bebas asap rokok” dan berkomitmen menjaga lingkungan keluarga yang bersih dan sehat. Perubahan ini menunjukkan terbentuknya pola pikir baru yang berkelanjutan dalam komunitas sasaran.

Selain melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan, upaya untuk menciptakan lingkungan rumah yang sehat dan bebas dari asap rokok juga diinisiasi melalui deklarasi resmi dari para kepala keluarga. Pada kegiatan kedua tanggal 23 Mei, sebanyak 10 keluarga



secara sukarela mendeklarasikan komitmen mereka untuk menjadikan rumah masing-masing sebagai lingkungan bebas asap rokok. Deklarasi ini ditandai dengan pemasangan poster dan stiker bertuliskan "Rumah Bebas Asap Rokok" sebagai simbol dan bukti keseriusan dalam menjaga kesehatan keluarga serta lingkungan yang bersih. Untuk meningkatkan kesadaran dan menyebarkan pesan positif ini, tim pengabdian juga membuat sebuah video dokumentasi kegiatan deklarasi dan keberhasilan keluarga dalam menerapkan lingkungan bebas asap rokok. Video tersebut berisikan momen-momen penting saat keluarga mendeklarasikan, memasang poster dan stiker. Penyebaran video ini dilakukan melalui media sosial dan media lokal agar pesan keberhasilan ini dapat menginspirasi masyarakat luas untuk turut serta menciptakan rumah dan lingkungan yang lebih sehat. Langkah ini tidak hanya memperkuat kesadaran dan tekad keluarga, tetapi juga menjadi media yang efektif dalam menyebarkan manfaat dari pola hidup sehat dan bebas asap rokok secara berkelanjutan.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Kuisisioner Pre-Test dan Post-Test (Berdasarkan Total Jawaban)

No	Poin Pokok Evaluasi	Jumlah Soal	Jenis Tes	Sangat setuju	Setuju	Netral	Tidak setuju	Sangat tidak setuju	Total jawaban
A	Pengetahuan tentang bahaya merokok	4	Pre-Test	28	32	28	20	12	120
			Post-Test	48	36	20	12	4	120
B	Kebiasaan merokok di dalam rumah	5	Pre-Test	30	35	35	30	20	150
			Post-Test	20	30	35	40	25	150
C	Dampak merokok bagi keluarga	5	Post-Test	40	35	30	25	20	150
			Pre-Test	65	40	20	15	10	150
D	Motivasi untuk berhenti merokok	5	Post-Test	35	30	25	15	15	150
			Pre-Test	50	35	25	20	20	150



Tabel 2. Peningkatan Kesadaran Responden

Kategori Evaluasi	Jumlah responden	Presentase
Responden dengan peningkatan kesadaran (Post-Test > Pre-Test)	23 orang	70%
Responden tanpa peningkatan signifikan	7 orang	30%

Rencana Tindak Lanjut (RTL)

Kegiatan pelaksanaan pelatihan dan demonstrasi asap rokok, serta deklarasi rumah bebas asap rokok ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan khususnya 10 Kepala Keluarga yang menjadi percontohan dapat menjadi model bagi warga/masyarakat lainnya agar dapat berpartisipasi. Fokus utama adalah memperluas partisipasi masyarakat dalam mendeklarasikan rumah mereka sebagai lingkungan yang sehat dan bebas dari asap rokok, serta meningkatkan kesadaran masyarakat melalui penyebaran video dokumentasi hasil kegiatan di media sosial dan media lokal. Selain itu, diharapkan akan dilakukan evaluasi serta monitoring secara berkala terhadap penerapan pola hidup sehat dan kegiatan deklarasi rumah bebas asap rokok di kalangan masyarakat, dengan tujuan menjaga keberlanjutan dan memperkuat budaya hidup sehat dalam komunitas.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian:





DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan, masyarakat, dan pemangku kepentingan dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya merokok, serta menciptakan lingkungan rumah yang sehat dan bebas asap rokok. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap kepala keluarga tentang bahaya merokok dan dampaknya terhadap kesehatan keluarga, sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menekankan bahwa edukasi dan partisipasi aktif masyarakat merupakan kunci keberhasilan intervensi kesehatan masyarakat (12,14,15).

Penggunaan metode pelatihan dan demonstrasi asap rokok, serta deklarasi rumah bebas asap rokok terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan komitmen masyarakat, yang tercermin dari sebagian besar kepala keluarga yang menunjukkan peningkatan kesadaran dan pembentukan kebiasaan baru. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan lingkungan dan kebiasaan didukung oleh dukungan sosial dan komitmen individu.



Penerapan media berupa poster dan stiker juga memberikan dampak positif dalam memperluas pesan dan keberhasilan kegiatan kepada masyarakat luas, sehingga mampu memperkuat peran komunitas dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Selain itu, deklarasi rumah bebas asap rokok yang dilakukan secara sukarela menegaskan bahwa perubahan perilaku berasal dari kesadaran dan keinginan yang tulus dari masyarakat, yang dapat menjadi contoh praktik baik (best practice) dalam program pembangunan berkelanjutan berbasis komunitas.

Kegiatan ini tidak hanya memberi manfaat langsung bagi masyarakat Kelurahan Sungai Tiung, tetapi juga dapat dijadikan model dalam pengembangan program kesehatan masyarakat yang berorientasi pada partisipasi aktif dan transformational change. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilanjutkan dan diperluas agar tercipta budaya hidup sehat yang berkelanjutan serta terbentuknya komunitas yang peduli dan mampu menjaga lingkungan dari bahaya asap rokok.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Sungai Tiung memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi kepala keluarga terhadap pentingnya menciptakan lingkungan rumah yang sehat dan bebas asap rokok. Melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan edukasi, demonstrasi, dan deklarasi rumah bebas asap rokok, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan sikap dan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat. Proses ini juga mendorong terbentuknya kesadaran kolektif dalam komunitas, khususnya di kalangan kepala keluarga, mengenai dampak negatif merokok terhadap kesehatan anggota keluarga, terutama anak-anak.

Secara teoritis, hasil kegiatan ini memperkuat pentingnya peran lingkungan rumah sebagai faktor mikro yang sangat mempengaruhi kesehatan keluarga, sejalan dengan pendekatan bioekologis Bronfenbrenner. Intervensi berbasis komunitas seperti ini terbukti mampu mengaktivasi kesadaran individu dalam konteks sosial yang lebih luas. Terbukti dari hasil pre-test dan post-test, sebanyak 70% responden menunjukkan peningkatan pemahaman dan motivasi untuk berhenti merokok di dalam rumah. Penurunan jumlah jawaban "Sangat Setuju" pada aspek kebiasaan merokok serta peningkatan pada aspek pengetahuan dan motivasi mencerminkan keberhasilan program dalam mengubah pola pikir dan perilaku secara bertahap.

SARAN

Sebagai rekomendasi, kegiatan serupa sangat perlu direplikasi di wilayah lain dengan prevalensi merokok yang tinggi di lingkungan keluarga. Dukungan dari lembaga kesehatan, perangkat kelurahan, dan organisasi masyarakat sangat penting untuk memastikan keberlanjutan program. Selain itu, pelatihan berkelanjutan dan pembentukan komunitas rumah bebas asap rokok dapat menjadi langkah strategis untuk memperkuat intervensi ini secara mandiri dan berkelanjutan. Program ini juga dapat diintegrasikan ke dalam agenda promosi kesehatan masyarakat berbasis keluarga guna mewujudkan pembangunan berkelanjutan di bidang kesehatan lingkungan dan keluarga.



PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Pelatihan dan Pendampingan Kepala Keluarga tentang Bahaya Merokok di Dalam Rumah di Kelurahan Sungai Tiung Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru" dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan program ini.
2. Lurah dan Kasie Pemerintahan Kelurahan Sungai Tiung dan jajaran RT/RW setempat yang telah memberikan izin, fasilitasi, serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan di lingkungan masyarakat.
3. Seluruh kepala keluarga yang menjadi responden dan mitra dalam kegiatan ini, atas partisipasi aktif, keterbukaan, dan komitmennya dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan, demonstrasi dan deklarasi.
4. Seluruh tim pelaksana dan mahasiswa yang terlibat dalam program pengabdian ini, atas kerja sama, semangat, dan dedikasinya dalam menjalankan kegiatan secara bertanggung jawab.
5. Semua pihak lainnya yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam mendukung keberhasilan program ini.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Kami berharap kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam menciptakan lingkungan rumah yang sehat dan bebas asap rokok, serta menjadi inspirasi bagi pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- [1] JA D, Efendi F, Nimah L, Aurizki GE, Aditia RS, Pradipta RO. *Predictors of smoking exposure in non-smoking adolescents in Indonesia*. Healthc Low-resource Settings. 2024.
- [2] Le TTT, Méndez D, Warner KE. *New Estimates of Smoking-Attributable Mortality in the U.S. From 2020 Through 2035*. Am J Prev Med. 2024.
- [3] Alkatiri S, Ariyanto Y, Mufida EA. *Family smoking status and physical house condition with pulmonary tuberculosis in pre-prosperous community*. J Berk Epidemiol. 2023;11(1).
- [4] Hayati NN, Dhanti KR, Sulistiyowati R, Sudarsono TA. *Comparison of carboxyhemoglobin (COHb) levels in the blood of active and passive smokers in Bulupitu bus terminal workers, Banyumas Regency*. J Anal Med Biosains. 2023;10(1).
- [5] Elsaied MH, Elmetwally SAF, Abo-Elfotoh MAM, Hamdey EL-Sayed Gawesh ELS. [Title not provided]. [Journal not specified]. 2023.
- [6] Elshoura AI, Hammad AM. *Association between cadmium and lead in active and passive cigarette smokers with bone mass: a retrospective study*. Bioact Compd Heal Dis. 2023;6(5).



- [7] Christyaningsih J, Sherly Amri QSA, Rahayuningsih CK. *Lead levels in the urine of active smokers and passive smokers in the surroundings of Wadung Asri, Sidoarjo*. Int J Adv Heal Sci Technol. 2023;3(4).
- [8] Aida N, Rikandi M, Suri M. *Peningkatan pengetahuan keluarga tentang ISPA sebagai upaya pencegahan kejadian stunting pada anak balita di Puskesmas X*. Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan. 2023;2(2):51-55.
- [9] Aprianti DF, Fuadah L, Novitasari TS, Sarinengsih Y, Helena DF. *Dampak paparan asap rokok dan status gizi terhadap kejadian ISPA pada balita*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2022;4(1):81-89.
- [10] Fauziah DR, Fajariyah N. *Hubungan kondisi lingkungan rumah dan perilaku orang tua terhadap kejadian ISPA pada balita di wilayah Kelurahan Cipadak-Jakarta Selatan*. Mahesa: Malahayati Health Student Journal. 2023;3(2):408-425.
- [11] World Health Organization. *Tobacco*. Geneva: WHO; 2023.
- [12] Effendy DS, Saktilawati WO, H SN, Lestari H, Muchtar F. *Relationship between clean living behavior, smoking, and pulmonary TB in youth*. Indones J Health Sci Res Dev. 2023;5(1).
- [13] Hempel-Brüder C, Habfast-Robertson I, Durand MA, Berlin I, Marti J, Khazaal Y. *Cluster-randomized trial on tobacco cessation*. BMC Prim Care. 2022;23(1).
- [14] Prihatini A, Bintari M, Dewi T, Sari W. *Penyuluhan kesehatan bahaya merokok di Karanggedang*. Kolaborasi J Pengabdian Masy. 2023;3(2).
- [15] Kompf J, Whiteley J, Wright J, Brenner P, Camhi S. *Digital behavior change coaching*. J Phys Act Health. 2023;20(6).



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN