

## **PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK DAN PENTINGNYA TABLET TAMBAH DARAH PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 3 SURAKARTA**

*Counseling on The Danger of Smoking and The Importance of Oral Iron Supplementation for Students of Muhammadiyah 3 Surakarta Senior High School*

**Fathiyatu Assa'diy Firda, Mila Cahya Utami, Nourma Fatmala Putri, Arif Setiawan, Febri Rizki Diantari, Adde Putri Qoiriningrum, Hari Tri Wibowo, Valerian Hakas Riha' Aisyi, Ishmah Nur Faizah**

Medical Faculty, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia Korespondensi :  
Fathiyatu Assa'diy Firda. Alamat email : [faf507@ums.ac.id](mailto:faf507@ums.ac.id)

### **ABSTRAK**

*Paparan asap tembakau apa pun yang disebabkan oleh perokok aktif disebut sebagai perokok pasif. Sekitar 225.720 orang di Indonesia meninggal karena penyakit yang berhubungan dengan tembakau setiap tahunnya. Merokok merupakan faktor penyebab satu dari lima kematian akibat kanker di seluruh dunia. Salah satu kekurangan gizi yang mungkin dialami oleh remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan adalah anemia. Remaja perempuan lebih rentan terkena anemia karena kekurangan zat besi yang disebabkan oleh proses kehilangan darah saat menstruasi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok dan pentingnya tablet tambah darah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tatap muka dengan rangkaian acara berupa pretest, pemaparan materi dan posttest. Hasil rata-rata nilai pretest adalah 6,6 dengan SD 0,84 dan rata-rata nilai posttest adalah 8,4 dengan SD 0,70 artinya terdapat peningkatan pengetahuan dari hasil pretest dan posttest. Simpulan kegiatan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan tentang bahaya merokok dan pentingnya tablet tambah darah pada siswa SMA Muhammadiyah 3 Surakarta.*

**Kata Kunci:** *Rokok, Tablet Tambah Darah, siswa SMA*

### **ABSTRACT**

*Any exposure to tobacco smoke caused by active smoking is referred to as passive smoking. Around 225,720 people in Indonesia die from tobacco-related diseases every year. Smoking is a factor in one in five cancer deaths worldwide. One of the nutritional deficiencies that teenagers who are growing up may experience is anemia. Adolescent girls are more susceptible to anemia due to iron deficiency caused by blood loss during menstruation. The aim of this activity is to increase knowledge about the dangers of smoking and the importance of blood supplement tablets. The activities were carried out face-to-face with a series of events in the form of a pretest, a material presentation, and a posttest. The average pretest score is 6.6 with SD 0,84, and the average posttest score is 8.4 with SD 0,70, meaning there is an increase in knowledge from the pretest and posttest results. The conclusion of this activity is that there is an increase in knowledge about the dangers of smoking and the importance of blood supplement tablets among students at SMA Muhammadiyah 3 Surakarta.*

**Keywords:** *Cigarettes, Oral Iron Supplementation, senior high school*

## PENDAHULUAN

Dampak negatif dari rokok, baik bagi perokok aktif maupun pasif, dialami oleh lebih dari sepertiga populasi dunia. Sekitar 225.720 orang di Indonesia meninggal karena penyakit yang berhubungan dengan rokok tembakau setiap tahunnya. Data terkait remaja, diketahui pula bahwa sebanyak 89,6 juta remaja berusia di atas lima belas tahun pernah merokok setidaknya satu kali, dengan 62,9% diantaranya adalah laki-laki (Nadhiroh *et al.*, 2020).

Indonesia telah menyusun sejumlah undang-undang untuk melindungi masyarakat umum dari risiko yang terkait dengan asap rokok. Salah satunya adalah penetapan kawasan dilarang merokok di berbagai tempat umum dan tempat kerja, khususnya di rumah sakit dan sekolah. *World Health Organization* (WHO) mengamati bahwa, berbeda dengan negara-negara Asia Tenggara lainnya, peraturan di Indonesia mengenai zona bebas rokok di area publik masih relatif longgar. Selain itu, sejalan dengan perbedaan regional dan sosio-ekonomi, segmen masyarakat yang lebih kaya dan berpendidikan tinggi di wilayah perkotaan lebih cenderung mengadopsi kebijakan bebas rokok (Andriani *et al.*, 2023).

Iklan rokok masih sangat mempromosikan

ciri-ciri maskulin tradisional dan dominan seperti tangguh, kuat, dan heroik. Ciri-ciri ini sangat penting bagi laki-laki Indonesia, khususnya remaja laki-laki, dan penggunaannya dalam iklan cenderung melemahkan pesan tentang bahaya dan dampak negatif dari merokok. Namun, ketika laki-laki mulai berkeluarga dan mulai mengidentifikasi dirinya sebagai ayah, pendapat mereka terhadap merokok cenderung berubah (Kodriati *et al.*, 2020).

Pendapatan perokok jauh lebih rendah dibandingkan pendapatan non-perokok. Dibandingkan dengan bukan perokok, perokok biasanya mempunyai masalah kesehatan yang lebih besar, kecacatan, dan tingkat produktivitas yang lebih rendah. Merokok merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kematian akibat kanker di seluruh dunia. Dengan demikian, angka kematian harian akibat penggunaan tembakau melebihi angka kematian tahunan akibat terorisme (Rajagukguk *et al.*, 2024).

Satu-satunya negara di Asia yang tidak menandatangani Konvensi Kerangka Kerja Pengendalian Tembakau WHO adalah Indonesia. Meskipun menerapkan strategi MPOWER (*Monitoring tobacco use, Protecting*

*people from tobacco smoke, Quitting tobacco, Warning about the dangers of tobacco, Enforcing tobacco advertising, promotion & sponsorship bans, Raising taxes on tobacco*) untuk mengurangi penggunaan tembakau, tidak ada satupun langkah yang terbukti efektif, dan Indonesia merupakan salah satu negara dengan kebijakan pengendalian tembakau yang paling buruk di Asia Tenggara. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian dalam negeri mengenai kebiasaan merokok dan paparan perokok pasif di kalangan masyarakat Indonesia (Nadhiroh *et al.*, 2020).

Efek lain yang dapat ditimbulkan akibat penggunaan rokok tembakau adalah anemia. Anemia juga merupakan salah satu kondisi kekurangan gizi yang sering dialami oleh remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah eritrosit seseorang menurun seiring dengan turunnya kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah eritrosit. Anemia defisiensi besi merupakan salah satu jenis anemia yang sering terjadi pada usia muda. Remaja perempuan lebih mungkin menderita anemia ini dibandingkan remaja putra. Remaja perempuan lebih rentan terkena anemia karena kekurangan zat besi yang disebabkan oleh proses kehilangan darah saat menstruasi, menurut

penelitian dari University College Cork di Irlandia (Nurjanah *et al.*, 2023).

Berkurangnya eritropoiesis yang disebabkan oleh penurunan total zat besi dalam tubuh berhubungan dengan anemia defisiensi besi. Secara global, kekurangan zat besi merupakan penyebab utama anemia. WHO memperkirakan 30% orang di seluruh dunia menderita anemia defisiensi besi, sehingga hal ini menjadi kekhawatiran yang harus diatasi. Strategi utama untuk meningkatkan kadar zat besi pada penderita anemia defisiensi besi adalah suplementasi zat besi oral. Ada banyak suplemen zat besi nonheme yang beredar di pasaran, namun yang paling banyak digunakan adalah *ferrous sulfate* dan *ferric succinate*. Satu-satunya komponen makanan yang terbukti meningkatkan penyerapan zat besi adalah vitamin C (Li *et al.*, 2020).

Intervensi pemerintah dalam upaya program distribusi Tablet Tambah Darah (TTD), sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 88 Tahun 2014 yang mengatur kriteria TTD bagi wanita usia subur dan ibu hamil, merupakan salah satu cara untuk mencegah anemia pada usia muda. wanita. Kementerian Kesehatan meluncurkan inisiatif ini pada tahun 2014. TTD didistribusikan

kepada remaja putri melalui perantara di sekolah. Setelah itu, sekolah bertugas menyelenggarakan kegiatan konsumsi TTD kelompok seminggu sekali (Nurjanah *et al.*, 2023).

#### TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang bahaya merokok pada remaja, serta pentingnya pemberian tablet tambah darah.

#### METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 3 Surakarta secara tatap muka pada hari Selasa, 7 Mei 2024. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dengan media bantu *Microsoft powerpoint*, serta tanya jawab dua arah. Tahapan kegiatan mencakup pretest, konseling, dan post-test. Pertanyaan yang sama digunakan pada pretes dan posttest, sehingga dapat mengukur peningkatan tingkat pengetahuan tentang bahaya merokok serta pentingnya tablet tambah darah. Penyuluhan dibagi menjadi dua sesi, yaitu sesi pertama tentang bahaya merokok dan sesi kedua pentingnya tablet tambah darah. Sesi pertama disampaikan terkait mengenali kandungan rokok, efek yang terjadi jangka pendek dan jangka pendek dari merokok, sedangkan sesi kedua disampaikan terkait anemia pada remaja putri,

manfaat tablet tambah darah, dan aturan minum obat tablet tambah darah. Peserta kegiatan sejumlah 40 siswa dan siswi SMA Muhammadiyah 3 Surakarta.

#### HASIL DAN DISKUSI

Gambar 1 menunjukkan sesi pemaparan oleh tim pengabdian masyarakat dengan media *Microsoft powerpoint*, sedangkan gambar 2 menampilkan keterlibatan peserta dalam sesi tanya jawab setelah penyajian materi. Kegiatan ini juga mendiskusikan penggunaan rokok elektrik dan kejadian sering pingsan pada remaja putri menjelang menstruasi.

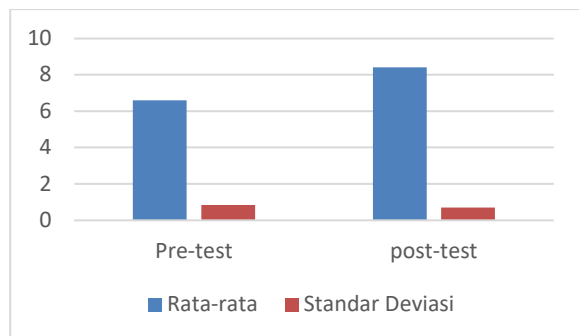


Gambar 1. Penyuluhan materi



Gambar 2. Sesi Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini ditunjukkan pada gambar 3, yang menampilkan rata-rata skor pretest dan post test masing-masing sebesar 6,6 dan 8,4. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat kenaikan skor pretes-posttes sebesar 1,8.



**Gambar 3. Rata-rata skor pre-test dan post-test**

Data pada gambar 3 menunjukkan adanya peningkatan skor antara pretes dan post test, yang dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya di Kelurahan Guntung Paikat, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru. Program yang disebut STAR (Sehat Tanpa Asap Rokok) bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya rokok bagi baik perokok aktif maupun pasif. Hasil kuesioner pre-test dan post-test rata-rata untuk pengetahuan adalah 56,67 hingga 91,67, dan untuk sikap adalah 17,17 hingga 22,67. Jadi, jelas bahwa penyuluhan meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta (Rifqy *et al.*, 2022).

Intervensi promosi kesehatan yang dapat

meningkatkan pengetahuan adalah cara strategis untuk merubah perilaku. Sebuah penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh, menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan kesehatan pekerja dapat mengubah perilaku mereka, seperti mengurangi jumlah batang rokok yang dikonsumsi setiap hari, mengklasifikasikan karyawan menjadi perokok sedang atau ringan, atau bahkan benar-benar berhenti merokok sama sekali (Usman, 2018).

Selain itu, penelitian yang dilakukan pada remaja menunjukkan bahwa penyuluhan meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai  $p: 0,000$ , yang berarti  $p$  lebih besar dari  $\alpha 0,05$ , dan  $Z = -5,175$ . Kesimpulannya adalah bahwa ada perbedaan antara pengetahuan yang ada sebelum dan sesudah intervensi (Arifah *et al.*, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswi FMIPA Universitas Pakuan, kadar hemoglobin responden meningkat setelah diberi tablet tambah darah. Pada kelompok kontrol (+), kadar hemoglobin responden adalah  $10.12 \pm 0.50$ , dan pada kelompok intervensi, kadar hemoglobin responden adalah  $11.06 \pm 0.58$ . 6 orang dari kelompok kontrol (+) mengalami efek

samping seperti pusing, mual, sembelit, dan lemas, sedangkan yang lain mengalami manfaat seperti mengurangi pusing, menjadi lebih buger, menjadi lebih fokus, dan memiliki nafsu makan yang lebih besar (Zaddana *et al.*, 2019).

### SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok serta pentingnya pemberian tablet tambah darah bagi remaja.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengapresiasi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan layanan ini sebagai bagian dari program P2AD (Persyarikatan/ AUM/ Pengabdian Masyarakat Desa Binaan). Kami mengapresiasi kerjasama yang luar biasa ini, kepala sekolah dan koordinator kegiatan SMA Muhammadiyah 3 Surakarta. Kami mengapresiasi keterlibatan dan kreativitas mahasiswa Fakultas Kedokteran UMS dalam proyek ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Andriani, H., Rahmawati, N. D., Ahsan, A., & Kusuma, D. (2023). Secondhand smoke exposure inside the house and low birth weight in Indonesia: Evidence from a demographic and health survey. *Population Medicine*, 5(June). <https://doi.org/10.18332/popmed/168620>

Arifah, N. *et al.* (2022) 'Penyuluhan Kesehatan

tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar', *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 176–182. doi: 10.25008/altifani.v2i2.222.

Kodriati, N., Hayati, E. N., Santosa, A., & Pursell, L. (2020). Fatherhood and smoking problems in Indonesia: Exploration of potential protective factors for men aged 18–49 years from the united nations multi-country study on men and violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196965>

Li, N., Zhao, G., Wu, W., Zhang, M., Liu, W., Chen, Q., & Wang, X. (2020). The Efficacy and Safety of Vitamin C for Iron Supplementation in Adult Patients With Iron Deficiency Anemia: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 3(11), E2023644. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.23644>

Nadhiroh, S. R., Djokosujono, K., & Utari, D. M. (2020). Socioeconomic characteristics, paternal smoking and secondhand tobacco smoke exposure among infants in Jakarta, Indonesia. In *Tobacco Induced Diseases* (Vol. 18, Issue May). International Society for the Prevention of Tobacco Induced Diseases. <https://doi.org/10.18332/TID/120077>

Nurjanah, A., Azinar, M., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2023). *Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas*. <https://doi.org/10.15294/higeia/v7i2/64227>

Rajagukguk, W., Heatubun, A. B., Pane, M., Samosir, O. B., & Samosir, P. (2024). The Nexus of Economic and Sociodemographic with Smoking in Indonesia. *Journal of Economics and Business*, 7(1). <https://doi.org/10.31014/aior.1992.07.01.56>

Rifqy, M., Handayani, Agustin, *et al* (2022) 'Program Star (Sehat Tanpa Asap Rokok)



- Penyuluhan Mengenai Bahaya Rokok Bagi Perokok Aktif Dan Pasif', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), p. 1569. doi: 10.31764/jpmb.v6i3.9953.
- Ristiani, N., Mahendra, M., & Eryta, E. (2024). Education About The Danger Of Smoking For Health On Students Of SMA 1 Muhammadiyah Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 18–24. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i2.56>
- Usman, S. (2018) 'Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Merokok Karyawan (Studi Kasus Di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh)', *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 1(1), pp. 1–12. doi: 10.32672/makma.v1i1.630.
- Zaddana, C., Indriani, Nurdin, *et al.* (2019) 'Pengaruh Edukasi Gizi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah (Ttd) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri', *FITOFARMAKA: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 9(2), pp. 131–137. doi: 10.33751/jf.v9i2.1606