

Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Bahaya Rokok Dilihat Dari Sudut Kesehatan dan Agama Melalui Penyuluhan Tahun 2019.

Parman¹, Abul Ainin Hapis², Ahmad Husaini³

Program Studi Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi
hparman66@yahoo.com

Abstrak

Manusia memiliki kebiasaan dari berolahraga, membaca, menulis, mengarang, dan sebagainya. diantara sekian banyak kebiasaan manusia yang positif tersebut, ada salah satu kebiasaan yang sangat merugikan bagi kesehatan kita, yakni kebiasaan merokok. Beberapa penelitian membuktikan kebiasaan merokok meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker esophagus, bronchitis, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin. Merokok bukanlah hal yang dianggap tabu oleh masyarakat, meskipun yang melakukannya adalah anak-anak yang masih duduk dibangku sekolah. Diketahui bahwa di dalam rokok terdapat zat-zat kimia beracun yang akan mengganggu kesehatan tubuh kita. Peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok terhadap kesehatan dan agama di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Jambi.

Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti sebanyak 40 orang siswa serta 10 orang guru dan tenaga administrasi Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Jambi.

Hasil pengabdian ini agar siswa mengetahui kandungan zat berbahaya dalam rokok serta hukum syariat islam tentang rokok.

Disarankan untuk Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Jambi selalu memberikan penyuluhan tentang bahaya merokok, membuat poster tentang kandungan zat berbahaya dalam rokok bagi tubuh manusia.

Kata Kunci : Pengetahuan, Merokok, Kesehatan.

Abstract

Humans have habits from exercising, reading, writing, composing, and so on. Among the many positive human habits, there is one habit that is very detrimental to our health, namely smoking habits. Some studies prove smoking habits increase the risk of various heart diseases and vascular disorders, lung cancer, oral cancer, esophageal cancer, bronchitis, high blood pressure, impotence and pregnancy disorders and fetal defects. Smoking is not something that is considered taboo by the community, although those who do it are children who are still sitting in school. It is known that in cigarettes there are toxic chemicals that will interfere with our body's health. Increased knowledge of adolescents about the dangers of smoking to health and religion at the Jambi City Junior High School 3.

The method used is lecture, question and answer and demonstration. The community service activities were attended by 40 students and 10 teachers and administrative staff of the Jambi 3 Junior High School.

The results of this service so that students know the content of harmful substances in cigarettes and Islamic Sharia law about cigarettes.

It is recommended for the Principal of the First Middle School of the State of Jambi to always provide information about the dangers of smoking, make posters about the content of harmful substances in cigarettes for the human body.

Keywords: Knowledge, Smoking, Health.

1. PENDAHULUAN

Rokok merupakan benda yang sudah tak asing lagi bagi kita. merokok sudah menjadi kebiasaan yang sangat umum dan meluas di masyarakat. bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan banyak orang. efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. banyak penelitian membuktikan kebiasaan merokok meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker esophagus, bronchitis, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin. pada kenyataannya kebiasaan merokok sulit dihilangkan dan jarang diakui orang sebagai suatu kebiasaan buruk. apalagi orang yang merokok untuk mengalihkan diri dari stress dan tekanan emosi, lebih sulit melepaskan diri dari kebiasaan ini dibandingkan perokok yang tidak memiliki latar belakang depresi.

Manusia memiliki berbagai macam kebiasaan. mulai dari berolahraga, membaca, menulis, mengarang, dan sebagainya. diantara sekian banyak kebiasaan manusia yang positif tersebut, ada salah satu kebiasaan manusia yang sangat merugikan bagi kesehatan mereka. anehnya, kebiasaan yang tidak baik ini sering dilakukan oleh masyarakat kita, yakni kebiasaan merokok.

Merokok sendiri bukanlah hal yang dianggap tabu oleh masyarakat Indonesia, meskipun yang melakukannya adalah anak-anak yang masih duduk dibangku sekolah. hal ini sangat memprihatinkan, karena sebagaimana kita ketahui bahwa di dalam rokok terdapat zat-zat kimia beracun yang perlahan tapi pasti akan mengganggu kesehatan tubuh kita.

Untuk itu dengan dilaksanakannya promosi kesehatan bahaya rokok bagi remaja diharapkan agar para remaja tidak merokok dan meninggalkan kebiasaan yang tidak baik ini. karena bagaimanapun juga dampak rokok bagi kesehatan pelaku (perokok aktif) maupun kesehatan orang yang terkena paparan asap rokok (perokok pasif) sangat besar, karena zat beracun yang terkandung didalamnya.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 08 Pebruari 2019 di mulai dari pukul 08.30 hingga pukul 10.35 wIb. Bertempat di Aula SMP Negeri 3 Kota Jambi. Kegiatan penyuluhan kesehatan terdiri dari tahapan sebagai berikut :

Pembukaan

a) Perkenalan

Perkenalan Tim penyuluhan kesehatan dilakukan oleh moderator pada saat membuka acara penyuluhan.

- b) Menjelaskan tujuan penyuluhan
Moderator menjelaskan tujuan penyuluhan kepada peserta pada saat membuka acara penyuluhan.
- c) Pre test.
Penyaji seharusnya melakukan pre test kepada peserta penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang bahaya merokok sebelum menyampaikan materi inti. Namun pada saat pelaksanaan penyuluhan, hal itu tidak dilakukan dikarenakan penyaji lupa untuk melakukan pre test kepada peserta penyuluhan.

Proses Penyuluhan

- a) Menjelaskan / ceramah materi.
Penyaji menjelaskan materi terkait bahaya merokok bagi remaja. Penyaji memperlihatkan gambar-gambar dan *video* yang terkait dengan bahaya rokok bagi remaja yang berada dalam *Power point*, kepada peserta penyuluhan.
- b) Diskusi dan tanya jawab.
Peserta terlihat cukup memperhatikan penyuluhan kesehatan yang dilakukan. Ada 2 orang peserta yang bertanya. Semua pertanyaan dari peserta penyuluhan telah dijawab dengan baik oleh tim penyuluhan.

Proses Pelaksanaan

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan Penyampaian salam, perkenalan kepada para siswa/i. Selanjutnya menjelaskan tentang topik kegiatan penyuluhan, tujuan dan manfaat dari kegiatan yang dilaksanakan. Dilanjutkan dengan penyampaian materi dengan tahapan sebagai berikut :

1. Moderator
Moderator pada kegiatan penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok adalah Abul Ainin Hapis. Kegiatan yang dilakukan moderator antara lain membuka acara penyuluhan, memperkenalkan diri dan tim kepada peserta, menyampaikan tujuan penyuluhan, mengatur proses penyuluhan, melakukan evaluasi akhir penyuluhan dan menutup acara penyuluhan.
2. Penyaji
Penyaji dalam kegiatan penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok dilihat dari sudut kesehatan adalah ahmad Husaini. Penyaji menjelaskan materi penyuluhan kepada siswa/siswi tentang bahaya merokok dilihat dari sudut agama oleh Parman dengan jelas dan mudah dipahami
3. Fasilitator
Fasilitator pada kegiatan ini adalah Abul Ainin Hapis yang bertugas mengevaluasi peserta tentang kejelasan materi penyuluhan.
4. Observer
Observer pada kegiatan ini adalah Ahmad Husaini yang bertugas mengevaluasi hasil penyuluhan
4. Notulen
Notulen pada kegiatan promosi kesehatan tentang bahaya merokok bagi remaja adalah Parman yang bertugas mencatat pertanyaan yang diajukan peserta.
5. Peserta

Siswa/siswi kelas VII (tujuh) dan VIII (delapan) SMP Negeri 3 Kota Jambi menjadi peserta penyuluhan bahaya rokok dilihat dari sudut kesehatan dan Agama. Pemberian leaflead kepada siswa dan siswi yang mengikuti penyuluhan tentang bahaya rokok dilihat dari sudut kesehatan dan Agama dan Menyimpulkan hasil penyuluhan serta mengakhiri dengan salam

3. HASIL

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Kota Jambi dengan penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Bahaya Rokok Dilihat Dari Sudut Kesehatan dan Agama Melalui Penyuluhan Tahun 2019. yang diikuti oleh siswa sebanyak 40 orang siswa pada saat penyuluhan dengan kurun waktu 100 menit. Adapun penyampaian materi penyuluhan dengan cara memberikan penjelasan dengan presentasi serta peragaan mengenai Bahaya Rokok Dilihat Dari Sudut Kesehatan dan Agama dengan biaya sebesar Rp. 1.190.000,- (satu juta seratus Sembilan puluh ribu rupiah)



Gambar 1. Penyuluhan Tentang Bahaya Rokok



Gambar 2. Penyuluhan Tentang Bahaya Rokok



Gambar 3. Penyuluhan Tentang Bahaya Rokok dilihat dari sudut kesehatan



Gambar 4 : Foto Bersama Narasumber dan Peserta Penyuluhan

4. PEMBAHASAN

A. Pengertian

Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung / dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya. Rokok merupakan pabrik bahan kimia berbahaya. Hanya dengan membakar dan menghisap sebatang rokok saja, dapat diproduksi lebih dari 4000 jenis bahan kimia. 400 diantaranya beracun dan 40 diantaranya bisa berakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan kanker.

Rokok juga termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan adiksi (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan) bagi orang yang menghisapnya. Dengan kata lain, rokok termasuk golongan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, Alkohol, dan Zat Adiktif).

B. Bahan-Bahan Rokok yang Berbahaya Bagi Kesehatan

Setiap batang rokok mengandung lebih dari 4000 jenis bahan kimia berbahaya bagi tubuh. Empat ratus diantaranya bisa berefek racun, sedangkan 40 diantaranya bisa mengakibatkan kanker. Ini adalah sebagian dari contoh-contohnya :

1. Nikotin
2. Karbon monoksida (CO)
3. DDT (Dikloro Difenil Trikloroetana)
4. Aseton
5. Formaldehid
6. Kadmium
7. Arsenik
8. Ammonia
9. Polonium-210
10. Hidrogen sianida
11. Vinil klorida
12. Naftalena

C. Alasan Orang Merokok

Alasan pertama kali merokok dari berbagai hasil penelitian antara lain :

1. Coba-coba
2. Ikut-ikutan
3. Sekedar ingin merasakan
4. Kesepian
5. Agar terlihat gaya (gengsi)
6. Meniru orang tua
7. Iseng
8. Menghilangkan ketegangan
9. Biar tidak dikatakan banci
10. Lambang kedewasaan
11. Mencari inspirasi
12. Sebagai penghilang stres
13. Penghilang jenuh

D. Penyakit yang Ditimbulkan Oleh Rokok

Kebiasaan merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit dan bahkan bisa menyebabkan kematian. Berikut beberapa penyakit yang ditimbulkan oleh rokok, yaitu :

1. Rambut rontok
2. Katarak
3. Kulit keriput
4. Hilangnya pendengaran
5. Kanker kulit
6. Caries
7. Enfisema
8. Kerusakan paru
9. Berisiko tinggi terkena kanker paru-paru dan jantung
10. Osteoporosis
11. Penyakit jantung
12. Tukak lambung
13. Diskolori jari-jari
14. Kanker uterus
15. Kerusakan sperma
16. Penyakit Buerger

E. Cara Menghentikan Merokok dan Cara Menghindarinya

1. Berhenti secara mendadak
2. Cara menunda secara perlahan
3. Cara mengurangi
4. Tidak mengikuti kebiasaan perokok
5. Terapi penggantian nikotin
6. Pengalihan aktivitas
7. Menanamkan sikap asertif pada diri serta pemahaman akan dampak negatif rokok terhadap kesehatan
8. Konsumsi makanan dengan menu seimbang
9. Membentuk kelompok sebaya
10. Senantiasa berdoa

F. Hukum Rokok dalam Pandangan Islam

Tembakau (tabacco) atau rokok mulai nampak dan digunakan oleh sebagian penduduk dunia pada abad ke sepuluh Hijriah yang membuat dan memaksa ulama ulama pada masa itu untuk

berbicara dan menjelaskan hukumnya menurut Syar'i, hasilnya terdapat berbagai macam pendapat, sebagian ulama mengharamkannya, sebagian memakruhkan, sebagian membolehkan, sebagian ulama tidak menentukan dan menetapkan hukumnya tapi menjelaskannya secara terperinci dan sebagian ulama lagi mengambil jalan diam dan tidak membahas masalah tersebut.

1. Pendapat yang mengharamkannya

Mereka berpendapat bahwa rokok hukumnya adalah Haram menurut Syar'i, pendapat ini dinisbahkan kepada Syaikhul Islam Ahmad As Sanhuri Al Bahuti Al Hanbali Al Mashri, Syaikhul Al Malikiyah Ibrahim Allagani, Abul Ghait Al Qasyasy Al Malikiy, Najmuddin bin Badruddin bin Mufassir Al quran Assyafi'i, Ibrahim bin Jam'an dan muridnya Abu Bakr bin Ahdal Al Yamani, Abdul Malik Al 'Ishami, Muhammad bin Alamah, Assayyid Umar Al Bashri, Muhammad Al Khawaja dan Assayyid Sa'ad Al Balkhi Al Madani.

Alasan dan dalil mereka tentang pengharamannya kembali ke tiga pokok permasalahan yang diakibatkan oleh rokok tersebut, yaitu :

- a. Memabukkan
- b. Melemahkan dan Narcolepsy
- c. Berbahaya dan berdampak negative

2. Pendapat yang memakruhkannya

Pendapat ini mengatakan bahwa rokok menurut hukum syar'i adalah makruh, dan pendapat ini dinisbahkan kepada Syaikh Abu Sahal Muhammad bin Al Wa'idz Al hanafi dan pengikutnya. Adapun alasan dan dalil mereka tentang pemakruhannya sebagai berikut :

- a. Perokok itu tidak akan terlepas dari bahaya yang ditimbulkan oleh rokok itu sendiri apalagi kalau berlebihan, sedikit saja berbahaya apalagi kalau banyak.
- b. Kekurangan dalam harta, artinya, meskipun si perokok tidak menghambur hamburkan dan tidak boros serta berlebihan namun hartanya telah berkurang dengan menggunakannya kepada hal hal yang kurang bermanfaat. Alangkah baiknya jika uang yang dibelanjakan untuk rokok digunakan kepada hal hal yang bermanfaat baik buat diri sendiri dan orang lain.
- c. Rokok akan menyibukkan si perokok dengan menghisapnya yang dapat membuatnya lalai dalam beribadah maupun mengurangi kesempurnaan ibadahnya.
- d. Rokok akan membuat si perokok itu lemah di saat tidak mendapatkannya dan fikirannya akan terganggu oleh bisikan bisikan yang akan membuatnya salah dalam bertindak.

C. Pendapat Ulama Modern

1. Syeikh Hasanain Makhluaf (mantan Mufti Mesir), mengatakan bahwa asal dari hukum merokok adalah Mubah kemudian menjadi haram dan makruh karena beberapa hal, diantaranya adalah adanya dampak negatif yang ditimbulkan oleh rokok baik mudharatnya sedikit atau banyak terhadap diri dan harta dan membawa ke kerusakan, melalaikan tugas dan kewajiban semisal tidak memberi nafkah kepada istri dan anak dan orang-orang yang berhak mendapatkan nafkah disebabkan karena hartanya habis dibelanjakan untuk rokok
2. Al Alamah Asyeikh Muhammad bin Mani', ulama besar Qatar dan sebagian besar ulama Najd mengharamkannya. Sebagaimana dalam risalah ulama Najd dan Syarah Ghayatul Muntaha hal 332 oleh Syekh Muhammad bin Mani'.
3. Assyeikh Mahmud Syaltut (Syaikhul Azhar) dalam fatawanya mengatakan : Meskipun tembakau tidak memabukkan dan tidak merusak akal namun mempunyai dampak yang sangat negatif yang dirasakan oleh perokok terhadap kesehatannya dan juga dirasakan oleh perokok pasif. Ilmu kedokteran telah menjelaskan mudharat yang ditimbulkan oleh rokok sehingga tidak diragukan lagi kalau rokok adalah penyakit yang berbahaya baik secara islam maupun secara umum, dan jika kita melihat banyaknya harta dan uang yang dihabiskan untuk membelanjakan hal-hal yang tidak bermanfaat seperti rokok maka dapat dikatakan bahwa tembakau (rokok) itu mempunyai dampak yang buruk terhadap kesehatan dan harta dimana hal itu diharamkan dan dimakruhkan dalam Islam. Di dalam Islam penentuan suatu hukum tentang pengharaman dan pemakruhan tidak mesti harus berdasarkan Nash dan dalil khusus tentang hal tersebut tapi cukup dengan mengetahui Illahnya.

Demikian pendapat para ulama mengenai hukum rokok (merokok) dalam Islam yang sengaja dipaparkan, sebagai bahan acuan dalam mendidik anak maupun murid dengan hikmah dan mau'idzhah bukan dengan kekerasan yang akan mempengaruhi fisik dari anak dan murid tersebut yang malah membawa ke kehancuran.

5. KESIMPULAN

Banyak remaja sekarang yang belum cukup umur tetapi sudah berani merokok. Misalnya, anak SD dan SMP sudah banyak yang merokok bahkan di tempat umum sekalipun. Tidak usah jauh-jauh, di Kediri saja sudah banyak anak seumurannya SD dan SMP yang berani merokok, padahal mereka masih menggunakan seragam sekolah, bukannya itu hanya akan merusak diri sendiri dan mempermalukan nama sekolah. Rokok jelas-jelas juga akan mengganggu kesehatan dalam jangka panjang. Mereka tidak pernah

mengetahui bahaya tentang rokok, di Indonesia Merokok telah diharamkan sehingga perlu adanya materi atau pembelajaran khusus di sekolah dan madrasan setingkat SD/MI , SMP/MTS.

Tentang bahaya merokok. Hal ini untuk mengantisipasi bagi mereka yang belum tahu tentang bahaya yang terkandung di dalam rokok, karena terdapat 599 zat tambahan yang digunakan untuk bahan produksi rokok dan daftar zat tambahan ini adalah rahasia yang telah lama disimpan oleh para produsen rokok. Zat-zat tambahan ini boleh digunakan untuk makanan, tapi TIDAK UNTUK DIBAKAR. Dengan membakarnya, maka komposisi yang terkandung di dalamnya dapat berubah dan menjadi racun kimia atau zat penyebab kanker. Karbon monoksida, nitrogen, hidrosianiada dan ammonia terdapat di sebatang rokok, begitu juga dengan 43 jenis zat penyebab kanker dapat terhirup perokok pasif tentu saja aktif

5. SARAN

Demikianlah yang dapat kami sampaikan mengenai Pengertian, bahaya rokok serta hukum rokok dalam berbagai dalil ini. tentunya banyak kekurangan dan kelemahan kerana terbatasnya pengetahuan dan kurangnya rujukan atau referensi yang saya peroleh hubungannya dengan makalah ini. Kami banyak berharap kepada para pembaca untuk memberikan kritik saran yang membangun kepada kami demi sempurnanya makalah ini.semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca khusus pada penulis.

7. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Kota Jambi Kota Jambi yang telah memberi dukungan terhadap sukses dan keberhasilan pengabdian Tentang Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Bahaya Rokok Dilihat Dari Sudut Kesehatan dan Agama Melalui Penyuluhan Tahun 2019.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Ahnyar,W. 2009. Bahaya Merokok bagi Kesehatan (internet). Tersedia dari <http://ahyarwahyudi.wordpress.com/2009/02/22/bahaya-merokok-bagi=kesehatan/>.Diakses pada 1 oktober 2014
- Baradja, F.2018. Pelajar jangan Mencoba Merokok. (internet) Terdapat Dari: <http://www.pelita.or.id/baca.php?id>. Diakses pada 1 Oktober 2014
- Basyir, AU. 2008. Mengapa Ragu Tinggalkan Rokok. Jakarta: Pustaka At-Tazkia.
- Istiqomah U. 2003. Upaya Menuju Generasi tanpa Rokok. Surakarta: Setia Aji.

- Lestari, R. 2012. Perilaku Merokok Pada Remaja SMA/SMK di Kota dan Luar Kota. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sarwat, A. (2011). *Seri Fiqih Kehidupan (13): Kedokteran*. Jakarta: DU. Publishing.
- Wikipedia.org tentang rokok, diakses 29 Mei 2015.
- WHO (*World Health Organizations*). (2010). Fakta-fakta kerugian rokok dan zat-zat yang terkandung