

PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI ROKOK, GADGET DAN MENTAL ILLNESS PADA REMAJA DI KELURAHAN GUNUNG SARIK KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG

Syafrawati^{*}, Ahmad Hidayat, Laila Isona, dan Nadya Vebrielnia
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

^{*}) Email Koresponden: Syafrawati@ph.unand.ac.id

ABSTRAK

Salah satu perilaku remaja yang menimbulkan masalah kesehatan adalah merokok dan pemakaian gadget berlebihan. Tingkat penggunaan rokok masih tinggi di Indonesia, hingga menyebabkan perilaku merokok merupakan salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia. Angka penggunaan rokok di kalangan remaja dengan usia 10 – 18 tahun di Indonesia meningkat pada tahun 2018 menjadi 9,1%. Pengguna gadget di Indonesia semakin meningkat. Remaja menjadi kelompok umur dengan pengguna gadget dan internet tertinggi. Penggunaan gadget yang tidak tanpa kontrol dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti masalah kesehatan yang pada akhirnya bisa menimbulkan gangguan mental pada remaja. Kelurahan Gunung Sarik merupakan kelurahan terbesar di Kecamatan Kuranji, berdasarkan hasil audiensi dengan pihak kelurahan, didapatkan permasalahan remaja yaitu terdapat banyak remaja yang merokok dan penggunaan gadget. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait permasalahan rokok, gadget, dan mental illness. Kegiatan dilakukan dengan metode promosi kesehatan berupa ceramah yang diselingi *pre test*, tanya jawab dan *post test* dan pembagian flyer materi terkait. Hasil kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang disampaikan. Sebelum dilakukan edukasi kesehatan rata-rata pengetahuan peserta adalah 57%, sedangkan setelah dilakukan edukasi rata-rata pengetahuan menjadi 66%. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan remaja terkait permasalahan rokok, gadget, dan mental illness, sehingga diharapkan kedepannya remaja dapat menghindari perilaku tersebut.

Kata Kunci: *remaja, rokok, gadget, gangguan mental*

Health Education about Cigarette, Gadgets and Mental Illness to Adolescents In Gunung Sarik Village

ABSTRACT

One of the adolescent behaviours that cause health problems is smoking and excessive use of gadgets. The level of cigarette use is still high in Indonesia, causing smoking behaviour to be one of the health problems in Indonesia. The prevalence of smoking among adolescents aged 10-18 years in Indonesia increased in 2018 to 9.1%. Gadget users in Indonesia are increasing. Teenagers are the age group with the highest gadget and internet users. Uncontrolled use of gadgets can cause health problems such as health problems which in turn can cause mental illness in adolescents. Gunung Sarik Village is the largest village in Kuranji District. Based on the results of the hearing with the kelurahan, it was found that the problem of teenagers there is many teenagers smoked and use gadgets. The purpose of this community service is to increase the knowledge of teenagers regarding the problems of smoking, gadgets, and mental illness. Activities carried out using health promotion methods in the form of lectures interspersed with pre-test, question and answer, and post-test and distribution of related material flyers. The results of this community service show that there is an increase in participants' knowledge of the material presented. Before health education was conducted the average knowledge of participants was 57%, after education the average knowledge was 66%. This activity has succeeded in increasing the knowledge of teenagers regarding the problems of smoking, gadgets, and mental illness, so it is hoped that in the future teenagers can avoid these behaviors.

Keywords: *Adolescents, cigarettes, gadgets, mental illness*

PENDAHULUAN

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah individu dengan rentang usia 10-19 tahun, sedangkan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 remaja diartikan sebagai individu dengan usia 10-18 tahun, lain hal dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) yang menyatakan bahwa rentang usia remaja adalah 10 - 24 tahun dan belum menikah (Depkes RI, 2010). Remaja merupakan masa transisi dari anak - anak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini terjadi banyak perubahan baik perubahan fisik maupun perubahan kejiwaan. Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan tanda seks primer dan tanda seks sekunder dan perubahan kejiwaan ditandai dengan perubahan emosi dan intelegensia (Fitria,, 2013; Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu perilaku remaja yang menimbulkan masalah kesehatan adalah merokok dan pemakaian gadget berlebihan. Rokok menjadi ancaman bahaya bagi kehidupan orang yang menghisap rokok maupun asap rokok, Produk yang kontroversial karena pro dan kontranya ini memiliki banyak dampak buruk yang dapat menyebabkan masalah kesehatan hingga meningkatkan angka kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Tingkat penggunaan rokok masih tinggi di Indonesia, hingga menyebabkan perilaku merokok merupakan salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut BPS Indonesia, persentase merokok pada penduduk usia 15 tahun ke atas (≥ 15 tahun) di Indonesia pada tahun 2018-2020 mengalami penurunan. Dimana pada tahun 2018 persentase merokok usia ≥ 15 tahun sebesar 32,2 %, pada tahun 2019 sebesar 29,03% , dan pada tahun 2020 sebesar 28,69 % (Kumalasari, 2012; Purnamasari, 2019). Prevalensi merokok di kalangan remaja dengan usia 10 – 18 tahun di Indonesia meningkat. Pada tahun 2013, prevalensi merokok pada remaja berjumlah 7,2% , pada tahun 2016 yakni 8,8% , dan tahun 2018 sebesar 9,1% (Purnamasari, 2019).

Selain merokok, penggunaan gadget yang berlebihan juga menimbulkan dampak buruk bagi remaja. Gadget memiliki banyak manfaat pada era sekarang ini, hanya saja pada remaja jika pemakaiannya tidak dikontrol maka akan menimbulkan dampak buruk, seperti kecanduan yang berujung pada lupa akan waktu, gangguan pada mata, gangguan konsentrasi dan kurang bersosialisasi. Hal ini dapat diatasi dengan memberikan batas waktu untuk menggunakan gadget atau menatap layar dan memperbanyak melakukan kegiatan bermanfaat lainnya seperti membaca buku, berolahraga dan bersosialisasi dengan orang sekitar. Menurut para ahli, lama penggunaan gadget pada remaja dibatasi 2 jam per hari.

Saat ini pengguna gadget di Indonesia semakin meningkat. Remaja menjadi kelompok umur dengan pengguna gadget dan internet tertinggi. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menimbulkan masalah kesehatan yang berujung pada timbulnya mental illness pada remaja. Gangguan jiwa atau *mental illeness* adalah kesulitan yang harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri (Setyorini, 2014)

Data Risdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja

(15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suciodologist* 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasungan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasung seumur hidup dan 31,5% dipasung 3 bulan terakhir. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Tidak ditangani dengan baik bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental. Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib, anggapan akan orang gila. Selain itu masyarakat yang kurang paham akan tanda – tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan orang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung susah terbuka akan pengobatan dan malah merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat.

Kelurahan Gunung Sarik merupakan kelurahan terbesar di Kecamatan Kuranji dengan luas 11,8 km². Berdasarkan data dari Kecamatan Kuranji dalam Angka tahun 2019, komposisi populasi anak dan remaja adalah 29%. Berdasarkan hasil audiensi dengan pihak kelurahan, didapatkan informasi mengenai permasalahan remaja di lingkungan kelurahan Gunung Sarik yaitu terdapat banyak remaja yang merokok. Selain itu, diketahui bahwa remaja pada saat pandemi ini sering berinteraksi dengan gadget. Gadget ini tentunya bisa membawa dampak pada kesehatan yang pada akhirnya bisa memunculkan *mental illness* pada remaja. Oleh karena itu, diadakan kegiatan penyuluhan kesehatan di Kelurahan Gunung Sarik dengan fokus permasalahan mengenai rokok, gadget, dan *mental illness* pada remaja dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja terkait permasalahan tersebut sehingga remaja dapat menghindari perilaku tersebut dikemudian hari.

METODOLOGI

Kegiatan ini dilaksanakan di Masjid Miftahul Jannah yang diikuti oleh 25 remaja. Kegiatan ini merupakan kegiatan dalam bentuk promosi kesehatan dengan metode ceramah (menyampaikan materi yang telah disiapkan). Kegiatan dimulai dengan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan awal remaja. Setelahnya dilakukan penyampaian materi tentang rokok dan gadget, dilanjutkan materi ke dua tentang *mental illness*. Kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja. Pada akhir sesi, diadakan sesi tanya jawab dan pemberian hadiah serta dilakukan pembagian media promosi kesehatan berupa flyer kepada remaja.

Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja di Kelurahan Gunung Sarik Kecamatan Kuranji Kota Padang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Audiensi dengan Kelurahan Gunung Sarik

Audiensi adalah sebuah pertemuan resmi yang diadakan antara seorang kepala negara dan orang lainnya yang diundang kepala negara tersebut. Seringkali, undangan tersebut berisi sebuah permintaan untuk melakukan pertemuan kepada orang lainnya. Berdasarkan hasil audiensi dengan pihak kelurahan yang dilakukan pada 14 Oktober 2021, didapatkan informasi mengenai permasalahan remaja di lingkungan kelurahan Gunung Sarik yaitu terdapat banyak remaja yang merokok. Selain itu, permasalahan remaja berikutnya yang cukup mengkhawatirkan adalah masalah narkoba. Seperti yang diketahui bersama bahwa perilaku pengguna narkoba ini banyak yang dimulai dengan perilaku merokok. Oleh karena itu untuk pencegahan, maka materi tentang rokok juga perlu diberikan kepada remaja.

Berdasarkan hasil diskusi dengan pihak kelurahan diketahui bahwa remaja pada saat pandemi ini sering berinteraksi dengan gadget. Gadget ini tentunya bisa membawa dampak pada kesehatan seperti kesehatan mata, kurangnya motivasi dalam belajar dan pada akhirnya bisa memunculkan masalah mental (*mental illness*) pada remaja. Oleh karena itu, diadakan kegiatan ini di Kelurahan Gunung Sarik difokuskan pada permasalahan rokok, gadget, dan *mental illness*.



Gambar 1. Audiensi dengan Kelurahan Gunung Sarik

2. Pembuatan Flyer

Media Promosi memegang peranan yang sangat penting dan dapat diartikan sebagai alat bantu yang turut memperlancar komunikasi dan penyebaran informasi. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak,

elektronika dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang kemudian diharapkan menjadi perubahan pada perilaku ke arah positif di bidang kesehatan (Emma dkk, 2019). Pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan dengan memanfaatkan media cetak. Media cetak dapat sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, beberapa contohnya seperti booklet, leaflet, rubik dan poster. Pada pelaksanaannya, promosi kesehatan tidak dapat lepas dari media, karena melalui media tersebut pesan-pesan kesehatan yang disampaikan menjadi menaik dan mudah dipahami, sehingga sasaran dapat dengan mudah menerima pesan yang disampaikan. (Notoatmodjo, 2005)

Telah diselesaikan kurang lebih 7 flyer tentang rokok, gadget, dan *mental illness* untuk dibagikan pada saat edukasi tentang narkoba. Flyer ini sudah didaftarkan ke LPPM Unand untuk mendapatkan sertifikat HAKI. Berikut adalah flyer yang sudah dihasilkan:



Gambar 2. Flyer

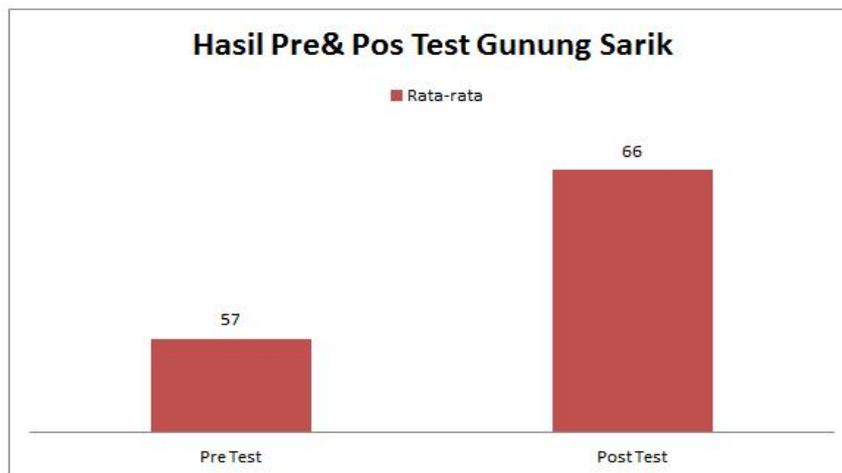
3. Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 Desember 2021 yang diikuti kurang lebih oleh 25 remaja di sekitar Mesjid Miftahul Jannah. Acara dimulai selepas sholat Ashar dan dibuka oleh ketua kegiatan. Selanjutnya dilaksanakan *pre test* dilanjutkan dengan materi satu mengenai rokok dan gadget. Kemudian dilanjutkan materi ke dua tentang *mental illness* pada remaja. *Pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat di kuasai (Matondang, 2009). Materi disampaikan oleh anggota Promotive dan Preventive Club BEM FKM Unand. Soal *post test* dibagikan setelah kedua materi selesai diberikan, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman tentang materi dan pokok penting materi yang dipelajari (Matondang, 2009). Setelah itu, diadakan sesi tanya jawab dan pemberian hadiah serta dilanjutkan dengan pemberian media promosi kesehatan berupa flyer kepada peserta, dan ditutup dengan foto bersama panitia dan peserta. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan terlihat antusias peserta dalam mengikuti penyuluhan kesehatan. Terlihat peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Berikut adalah dokumentasi kegiatan:



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan di Kelurahan Gunung Sarik

Hasil kegiatan ini dievaluasi dengan melakukan pre dan post test pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Dari gambar di atas terlihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang disampaikan. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan rata-rata pengetahuan peserta adalah 57%, sedangkan setelah dilakukan edukasi rata-rata pengetahuan menjadi 66% .



Gambar 5. Hasil Pre & Post Test di Kelurahan Gunung Sarik

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan terkait permasalahan rokok, gadget, dan mental illness yang dilakukan pada 25 remaja di Mesjid Miftahul Jannah berjalan dengan baik. Terlihat antusias dari remaja dalam mengikuti kegiatan ini dan terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta terkait rokok, gadget, dan *mental illness*. Diharapkan kegiatan promosi kesehatan dapat dilakukan lebih sering yang dapat menjangkau lebih banyak remaja seperti kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan di sekolah beserta pembagian media promkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. Pengertian Gangguan Jiwa. 2010. [akses pada 29 Oktober 2021]. Available from: <http://www.depkes.co.id>.
- Fitria, Triandhini RINKR, Mangimbulude JC, Karwur FF. Merokok dan Oksidasi DNA. *Sains Medika*. 2013;5(2):113-20.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Infodatin Kesehatan Reproduksi Remaja. 2015;1-8.
- Kementerian Kesehatan RI. Peringatan HTTS 2020 : Cegah Anak dan Remaja Indonesia dari “Bujukan” Rokok dan Penularan COVID-19: Kemenkes RI; 2020. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20053100002/peringatan-htts-2020-cegah-anak-dan-remaja>.

- Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
- Purnamasari AT, Pujiyanto, Thabrany H, Nurhasana R, Satria A, Dartanto T. Increasing Cigarette Excise Tax Prevents Smoking Initiation In Children and Finances National Health Insurance in Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*. 2019;3(2):49-56.
- Setyorini, A. Kesehatan reproduksi dan pelayanan keluarga berencana (2nd ed.). Bogor: In Media; 2014.
- Dewi, R. S., Arif, E., Sarmiati, S., Diego, D., Anindya, A., & Rinaldi, R. (2019). Komunikasi Edukasi Dampak Kecanduan Games bagi Siswa SMAN Batusangkar Sumatera Barat. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 26(4. b).
- Emma, Septian Dwi Jatmika, dkk. 2019. Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. Yogyakarta: K-Media
- Notoatmodjo, S. 2005. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Syafrawati, S., Nursal, D. G. A., Chikita, R., & Tundun, N. (2019). Upaya menurunkan dampak negatif gadget melalui media promosi kesehatan pada siswa SDN 01 Sawahan Kota Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 2(2), 138-148.
- Matondang, Z. (2009). Evaluasi Pembelajaran. Medan: Program Pascasarjana Unimed