

Pendidikan Kesehatan tentang Tumbuh Kembang Remaja dan Bahaya Rokok bagi Kesehatan Remaja di SMK Baitussalam Kota Pekalongan

Pedvin Ratna Meikawati¹, Hilda Prajayanti²

email : pedvin_ratna@yahoo.com

Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan

Jl. Sriwijaya No 7 Pekalongan

Telp 085641541222

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan terjadi perubahan fisik yang cepat menyamai orang dewasa, tetapi emosinya belum tentu mengikuti perkembangan jasmaninya. Usia remaja adalah usia yang kritis. Secara biologis alat reproduksi remaja sudah mencapai kematangan (sudah mengalami mimpi basah untuk laki-laki dan sudah menstruasi untuk perempuan). Artinya mereka sudah mampu aktif secara seksual. Masa ini masa yang potensial tetapi terlarang melakukan aktualisasi potensi seksual tersebut seiring dengan makin dininya awal kematangan alat reproduksi (dibawah lima belas tahun) dan naiknya rata-rata usia pernikahan pertama (di atas 20 tahun). Mereka dituntut untuk mengendalikan dorongan seksualnya selama masa tersebut. Pengendalian seperti ini memang sangat diperlukan. Dari sudut pandang agama, pengendalian seperti ini dimaknai sebagai wujud ketakwaan pada Tuhan. Sementara dari sudut pandang kesehatan reproduksi, menghindari seks pra-nikah adalah cara terbaik untuk mencegah penularan infeksi menular seksual dan kehamilan tidak diinginkan. Indonesia menempati urutan kelima diantara negara-negara dengan tingkat konsumsi tembakau tertinggi di dunia. WHO menyebutkan 1 dari 10 kematian pada orang dewasa di sebabkan karena merokok. Kebiasaan merokok pada pelajar di sebabkan karena kesalahpahaman informasi, pengaruh iklan dan pengaruh teman. Perilaku merokok berkaitan dengan pengetahuan, sikap seseorang terhadap rokok dan pendidikan. Harapannya dengan diberikan informasi dan pendidikan kesehatan tentang tumbuh kembang remaja dan bahaya rokok pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi. Dilakukan pretest dan posttest untuk mengetahui pengetahuan remaja tersebut. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat peningkatan pada remaja SMK Baitussalam Kota Pekalongan setelah dilakukan penyuluhan mengenai tumbuh kembang remaja dan bahaya rokok pada remaja.

Kata kunci : *Remaja, tumbuh kembang, Bahaya rokok, kesehatan remaja.*

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood and there are some physical changes that are fast matching with adults, but emotions do not necessarily follow physical development. Adolescence is a critical age. Biologically the reproductive organs of adolescents have reached maturity (have experienced wet dreams for men and menstruation for women). This means they are able to be sexually active. This period is a potential period but it is forbidden to actualize the sexual potential along with the early maturity of the reproductive organs (under fifteen years) and the increase in the average age of first marriage (over 20 years). They are required to control their sex drive during this period. Control like this is indeed very necessary. From the religious point of view, this control is interpreted as a form of piety in God. While from a reproductive health perspective, avoiding premarital sex is the best way to prevent the transmission of sexually transmitted infections and unwanted pregnancy.

Indonesia is in the fifth ranks among the countries with the highest levels of tobacco consumption in the world. WHO says 1 in 10 deaths in adults is caused by smoking. The smoking habit in students is caused due to misunderstanding of information, the influence of advertising and the influence of friends. Smoking behavior is related to knowledge, one's attitude towards cigarettes and education. The hope is that given information and health education about adolescent growth and development and the dangers of smoking to adolescents can increase knowledge before and after socialization. Pretest and posttest were carried out to find out the teenager's knowledge. The results obtained are an increase in adolescent vocational high school Baitussalam Pekalongan City

after counseling about adolescent growth and development and the dangers of smoking in adolescents.

Keywords: *Teenagers, growth and development, Danger of smoking, adolescent health.*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan terjadi perubahan fisik yang cepat menyamai orang dewasa, tetapi emosinya belum tentu mengikuti perkembangan jasmaninya. Setiap periode tumbuh kembang mempunyai tahapan tersendiri, namun masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Kesulitan pertama, masalah anak yang sebagian besar diselesaikan oleh orang tua dan guru mengakibatkan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasinya¹⁾. Kedua, karena remaja merasa telah mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru. Masalah dikalangan remaja yang banyak terjadi antara lain ketergantungan obat, ketergantungan alkohol, dan ketergantungan terhadap rokok²⁾.

Rokok merupakan salah satu faktor resiko utama dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Banyak penelitian sudah membuktikan bahwa merokok dapat meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hal ini menunjukkan bahwa rokok merupakan masalah besar bagi kesehatan masyarakat. Selain dari segi kesehatan, rokok juga mempengaruhi kepribadian perokok itu sendiri⁵⁾.

Di Indonesia, jumlah kematian akibat penyakit yang disebabkan dari kebiasaan merokok mencapai 300 ribu pertahun. Hampir 60 persen kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak

menular (PTM) yang disebabkan oleh rokok seperti stroke, hipertensi dan penyakit jantung yang kini jumlahnya semakin meningkat⁴⁾.

Pengetahuan yang memadai tentang bahaya rokok bagi kesehatan diharapkan membuat orang yang belum merokok tetap tidak merokok dan para perokok yang sudah terlanjur bisa menghentikan kebiasaan yang sangat berbahaya ini¹⁾.

2. Metode

Lokasi pendidikan kesehatan dipusatkan di SMK Baitussalam Kota Pekalongan. Peserta diberikan pemahaman terlebih dahulu melalui tujuan penyampaian materi tentang tumbuh kembang remaja dan Bahaya rokok bagi kesehatan Remaja.

Metode yang diterapkan dalam pendidikan kesehatan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni (1) Sosialisasi dan Perijinan, (2) Melakukan Pretest, (3) Melakukan Pendidikan kesehatan Tumbuh kembang remaja, (4) Melakukan pendidikan kesehatan tentang Bahaya rokok bagi kesehatan remaja, dan (3) Post Test hasil kegiatan pendidikan kesehatan.

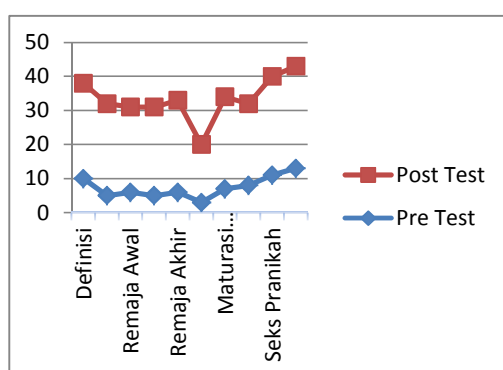
3. Hasil dan Pembahasan

Pendidikan kesehatan tentang tumbuh kembang remaja dan bahaya rokok bagi kesehatan remaja di SMK Baitussalam Kota Pekalongan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa yang sebelumnya tidak paham tentang materi. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan siswa dan siswi dapat memahami pertumbuhan dan perkembangan remaja, menghindari seks pra-nikah, mencegah penularan infeksi menular seksual

dan kehamilan tidak diinginkan, serta mampu memahami bahaya merokok bagi perokok aktif maupun pasif karena remaja adalah generasi penerus bangsa, yang memiliki potensi besar untuk pembangunan Indonesia di masa mendatang.

Peserta kegiatan pendidikan kesehatan menunjukkan antusiasme tinggi selama proses pendidikan kesehatan. Antusiasme tersebut ditunjukkan dengan respon peserta yang sangat baik dalam menerima materi mengenai Pendidikan Kesehatan Remaja tentang tumbuh kembang remaja dan bahaya rokok bagi kesehatan remaja. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan signifikan yang positif yakni pemahaman kesehatan remaja tentang Pendidikan Kesehatan Remaja tentang tumbuh kembang remaja dan bahaya rokok bagi kesehatan remaja yang semakin baik, antara hasil Pre Test (sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan) dengan Hasil Post Test (setelah dilakukan pendidikan kesehatan) (Grafik.1.1)

Grafik 1.1 Hasil Pre Test dan Post Test Tumbuh kembang Remaja



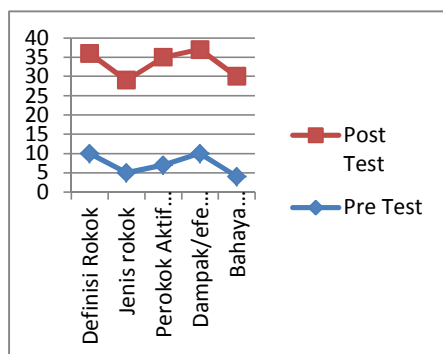
Dari Hasil penilaian Pre Test dan Post test yang dilakukan terhadap 30 siswa SMK Baitussalam Kota Pekalongan di dapatkan hasil yang cukup

signifikan dari 10 kriteria penilaian dari sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan.

Kriteria Definisi dari hasil pre test ada 10 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 28 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria Karakteristik dari hasil pre test ada 5 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 27 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria Remaja Awal dari hasil pre test ada 6 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 25 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria Remaja Tengah dari hasil pre test ada 5 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 26 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria Remaja Akhir dari hasil pre test ada 6 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 27 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria Perubahan hormon reproduksi wanita dari hasil pre test ada 3 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 17 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria Maturasi seksual wanita dan pria dari hasil pre test ada 8 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 24 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria masalah khusus pada remaja dari hasil pre test ada 8 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 24 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria Seks Pranikah dari hasil pre test ada 11 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 29 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria Kehamilan tidak diinginkan dari hasil pre test ada 13 siswa yang menjawab dengan benar

setelah dilakukan post test menjadi 30 siswa yang menjawab dengan benar.

Grafik 1.2 Hasil Pre Test dan Post Test Bahaya rokok bagi kesehatan remaja



Dari Hasil penilaian Pre Test dan Post test yang dilakukan terhadap 30 siswa SMK Baitussalam Kota Pekalongan di dapatkan hasil yang cukup signifikan dari 5 kriteria penilaian dari sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan.

Kriteria Definisi rokok dari hasil pre test ada 10 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 26 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria jenis rokok dari hasil pre test ada 5 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 24 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria Perokok aktif dan pasif dari hasil pre test ada 7 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 28 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria dampak/efek rokok dari hasil pre test ada 10 siswa yang menjawab dengan benar setelah dilakukan post test menjadi 27 siswa yang menjawab dengan benar. Kriteria bahaya rokok bagi pelajar dari hasil pre test ada 4 siswa yang menjawab dengan benar

setelah dilakukan post test menjadi 26 siswa yang menjawab dengan benar.

4. Kesimpulan

Pendidikan Kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa dan siswi tentang tumbuh kembang remaja dan bahaya rokok bagi kesehatan remaja sehingga dapat mengantisipasi dampak yang akan ditimbulkan

5. Daftar Pustaka

- [1] Putri. 2010. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Rokok Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas II SMK Bhinneka Patebon Kendal*. Kendal : STIKES Kendal.
- [2] Mubarok. *Remaja dan Perilaku Merokok*. Diakses tanggal 25 September 2012 dari <http://id.shvoong.com/medicine-andhealth/1928293-remaja-dan-perilakumerokok.html>.
- [3] Dinkes Jateng. 2009. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Semarang : Dinas Kesehatan Jawa Tengah.
- [4] Ekowati. 2012. *Jumlah Perokok Muda Meningkat*. Diakses tanggal 10 September 2012 dari <http://tempo.co>.
- [5] Triswanto, SD. 2007. *Stop Smoking*. Yogyakarta : Progresif Books.