

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) BERHENTI MEROKOK MELALUI PENERAPAN PROGRAM *HEALTH PROMOTION MODEL* PADA SISWA SMA NEGERI 1 PLERET BANTUL YOGYAKARTA

Hodiri Adi Putra ^{*1}, Nur Makkiyah ², Robiatul Adwia ³

^{1,2,3}STIKes Surya Global Yogyakarta

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Surya Global Yogyakarta

*e-mail: hodryadiputra@gmail.com¹, nurmakkiyah@gmail.com²,robiatul48@gmail.com³

Abstrak

Gerakan masyarakat sehat merupakan salah satu program yang dibuat oleh pemerintah dengan tujuan untuk membudayakan hidup sehat dikalangan masyarakat. Model promosi kesehatan ini bagian dari model konsep perubahan sikap dan perilaku yang ditandai dengan meningkatnya pengetahuan tentang informasi kesehatan pada seseorang. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan sosialisasi gerakan berhenti merokok untuk mendukung gerakan masyarakat hidup sehat pada siswa. Metode pelaksanaannya yaitu mengunjungi siswa kemudian dilakukan pre-test sebagai data awal untuk mengetahui pemahaman terkait bahaya merokok serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Setelah itu diberikan edukasi tentang bahaya merokok, tips berhenti merokok dan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Terakhir dilakukan evaluasi dengan kuesioner post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahaya rokok dan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulan pengabdian masyarakat ini yaitu pengetahuan siswa tentang rokok dan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan untuk mendukung program gerakan masyarakat sehat mengalami peningkatan yang signifikan.

Kata kunci: *Germas, rokok, health promotion model*

Abstract

Healthy community movement is one of the programs created by the government with the aim of cultivating healthy living among the community. This health promotion model is part of the concept model of changing attitudes and behavior which is characterized by increased knowledge about health information to a person. The purpose of doing this community service is to provide education and outreach to the smoking cessation movement to support the healthy living community movement for students. The implementation method is visiting students and then conducting a pre-test as initial data to find out understanding regarding the dangers of smoking and the importance of clean and healthy living behavior. After that, education was given about the dangers of smoking, tips to stop smoking and the importance of implementing clean and healthy living behaviors. Finally, an evaluation was carried out with a post-test questionnaire. The results of the activity showed an increase in students' knowledge about the dangers of smoking and the importance of implementing clean and healthy living behaviors in everyday life. The conclusion of this community service is that students' knowledge about smoking and the importance of implementing clean and healthy living behaviors in life to support the healthy community movement program has increased significantly.

Keywords: *Healthy community movement, cigarettes, health promotion models*

1. PENDAHULUAN

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang lebih mengutamakan upaya preventif dan promotif, tanpa menghilangkan upaya kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Dalam rangka menyukseskan program GERMAS,

tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja, tetapi peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, serta didukung oleh peran serta seluruh masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan lapisan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat serta pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya [1].

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk mewujudkan Indonesia sehat [2]. Adapun kegiatan GERMAS yaitu dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau membersihkan rumah (menyuci dan mengepel), makan buah dan sayur, cek kesehatan secara rutin (baik dalam keadaan sehat atau sakit), tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol, membersihkan area tempat tinggal termasuk menggunakan jamban yang sehat [3].

Merokok merupakan suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok [4].

Promosi Kesehatan di Sekolah dikembangkan dengan pendekatan *holistic* meliputi keadaan fisik, mental sosial dan lingkungan [5]. Konsep ini juga melibatkan keluarga, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah untuk berpartisipasi dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan anak sekolah tentang kesehatan dan menunjukkan makna lingkungan sebagai penyumbang kesehatan anak seperti kondisi fisik sekolah, sanitasi, air bersih dan lingkungan pembelajaran.

Oleh karena itu diperlukan sebuah strategi pendekatan terhadap pihak sekolah dengan upaya kegiatan untuk meningkatkan pemahaman siswa dan guru dengan merubah perilaku mereka kearah perilaku kesehatan yang bersifat promotif dan preventif. *Health Promotion Model* (HPM) atau Model Promosi Kesehatan merupakan konsep model program perubahan sikap dan perilaku dengan peningkatan pengetahuan informasi kesehatan berdasarkan upaya pada pemberdayaan kemampuan individu atau kelompok di masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas masyarakat [6].

Berdasarkan fenomena latar belakang diatas, maka kami sebagai tim pengmas (pengabdian masyarakat) program studi kesehatan masyarakat Stikes Surya Global berupaya untuk menerapkan implementasi dari program model promosi kesehatan HPM (*Health Promotion Model*) yang digunakan sebagai strategi inovasi memberikan edukasi informasi kesehatan terkait gerakan masyarakat hidup sehat (germas) berhenti merokok pada siswa SMA Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta. Diharapkan setelah pelaksanaan dari program di atas terdapat perubahan perilaku di masyarakat, utamanya untuk para siswa agar mereka berhenti merokok.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini diberikan dalam bentuk penyuluhan edukasi kesehatan berkaitan dengan bahaya merokok. Sasaran kegiatan yakni para siswa. Materi tersebut disampaikan dalam bentuk ceramah, lalu di akhir sesi kegiatan dilanjutkan dengan proses diskusi dan tanya jawab agar para siswa sebagai peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan hal-hal yang belum dimengerti.

Adapun untuk evaluasi kegiatan secara keseluruhan, kepada para peserta disebarkan kuesioner *pretest* dan *posttest* untuk melihat sejauh mana keberhasilan kegiatan program HPM ini dengan melihat indikator tingkat pengetahuan peserta terhadap materi edukasi kesehatan yang disampaikan. Tingkat pengetahuan peserta dikategorikan menjadi lima indikator pengetahuan, yakni;

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan

Rentang	Kategori
0,80-1,000	Sangat Kuat
0,60-0,799	Kuat
0,40-0,599	Sedang
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat Rendah

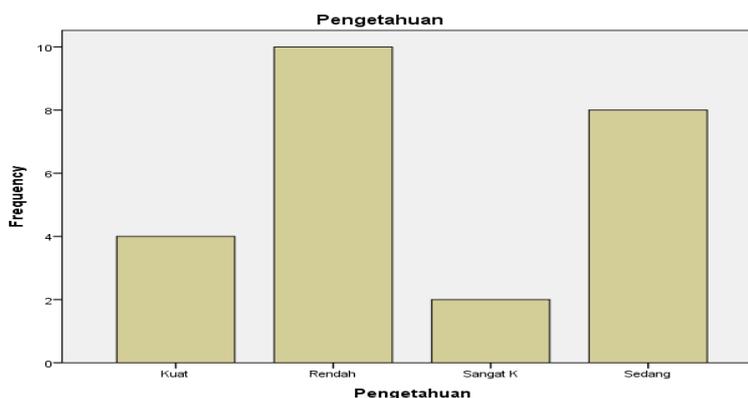
Sumber: Sugiyono (2011: 247)

Hasil *pretest* dan *posttest* dipaparkan menggunakan statistik deskriptif, pengolahan data menggunakan program *MS Excel* dan *SPSS* untuk melihat hasil dari perbedaan rata-rata (*mean*) dari tingkat pengetahuan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

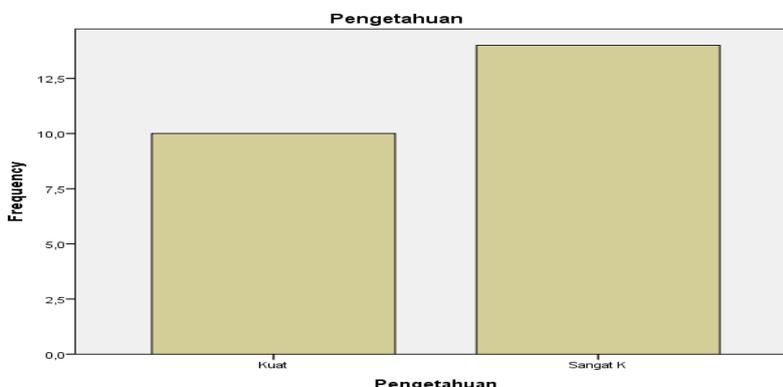
Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang gerakan masyarakat hidup sehat (*germas*) berhenti merokok melalui penerapan program *health promotion model* pada siswa SMA Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta didapatkan hasil sebagai berikut :

Gambar 1. Hasil Pre Test Siswa tentang Bahaya Rokok



Berdasarkan gambar 1 diatas hasil pre tes pengetahuan Siswa pada SMA Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta diketahui bahwa masih banyak yang belum faham terkait bahaya merokok dengan angka tertinggi pada kategori nilai rendah.

Gambar 2. Hasil Pos Test Siswa tentang Bahaya Rokok



Hasil pos tes pada gambar 2 diatas diketahui bahwa pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta mengalami peningkatan yang sangat signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang bahaya rokok dengan kategori nilai sangat kuat.

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan pada siswa SMA Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan edukasi kesehatan dengan model promosi kesehatan. Perubahan ini berdampak positif pada aspek peningkatan pengetahuan bagi para siswa terutama tentang bahaya merokok bagi kesehatan, sehingga para siswa akan lebih sadar dan bisa berhenti merokok karena merokok tidak baik bagi kesehatan bahkan timbulnya beberapa penyakit dalam tubuh.

Kegiatan penyuluhan kesehatan melalui penerapan program *Health Promotion Model* ini sangat berdampak positif pada kelompok siswa SMA Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta, karena tujuan utama dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi kesehatan dan bimbingan konseling pada kelompok siswa. Kegiatan ini secara tidak langsung juga akan berdampak terhadap kesadaran pihak sekolah selain siswa terutama guru dan staf di lingkungan sekolah tersebut dalam menjalankan aspek promosi kesehatan lingkungan bebas rokok.

Dampak perilaku merokok jika dilihat dari berbagai sudut pandang tidak hanya merugikan dari sisi kesehatan tetapi juga merugikan untuk orang di sekelilingnya yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi perokok pasif serta dilihat dari sisi ekonomi yang berpegang pada konsep membakar uang. Dalam mengatasi perilaku merokok terdapat beberapa hal penting terkait ini yaitu: masalah psikologis, masalah ketergantungan terhadap nikotin, masalah lingkungan sosial dan seseorang yang memang tidak ingin berhenti merokok karena telah menjadi kebiasaan dan bersifat kecanduan. Sehingga sangat sulit bagi seseorang untuk berhenti merokok [7].

Maka dari itu hingga saat ini pemerintah terus berupaya untuk menetapkan berbagai regulasi yang dapat diimplementasikan dalam mengurangi jumlah perokok dan menanggulangi dampak merokok baik bagi kesehatan, lingkungan sekitar dan finansial. Regulasi tersebut yaitu melalui Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 tentang kebijakan yang wajib diterapkan oleh seluruh daerah di Indonesia adalah pertama menetapkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR). Kedua pemerintah menggalakkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Salah satu dukungan nyata dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam menyukseskan GERMAS ini yaitu penerapan program Klinik Berhenti Merokok (KBM) yang ditetapkan untuk 10 Provinsi di Indonesia [8].

Kemampuan sekolah dalam menerapkan program gerakan masyarakat sehat bebas rokok pada seluruh *civitas akademika* merupakan hal yang sangat prinsip dan merupakan kewajiban sebagai syarat untuk melakukan pembelajaran perilaku hidup sehat tanpa rokok, oleh karena itu kemampuan seluruh *civitas akademika* baik dari siswa, guru dan pihak sekolah harus berkomitmen dan berupaya penuh dalam menjaga kedisiplinan untuk selalu menerapkan perilaku hidup sehat tanpa rokok yang ketat di lingkungan sekolah. Adanya bekal kemampuan individu siswa dalam menjalankan perilaku hidup sehat tanpa rokok secara tidak langsung akan berdampak terhadap pengurangan resiko atau kerugian dari segi kesehatan, lingkungan sekitar, teman belajar termasuk juga finansial, karena sekolah merupakan tempat yang sangat beresiko pada siswa yang lain mengingat didalamnya banyaknya siswa dan guru di satu lingkungan tersebut [9].

Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan yang dilakukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa bisa mengindikasikan pelatihan ini memberikan dampak positif bagi siswa. Untuk meningkatkan pemahaman dan mengasah keterampilan siswa diperlukan pelatihan sejenis yang dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan. Para siswa yang ikut sebagai peserta juga diharapkan dapat berbagi ilmu dengan rekan-rekan siswa lainnya agar terjadi proses kaderisasi, hal inilah yang menjadi tujuan akhir dari program *Health Promotion Model* ini untuk meningkatkan kesadaran siswa dan kemandirian siswa di lingkungan sekolah dalam menerapkan gerakan masyarakat sehat tanpa rokok. Hasil dari kegiatan ini juga sejalan dengan yang dilaporkan oleh kegiatan sebelumnya [10] dalam studinya bahwa pengaruh penerapan program *Health Promotion Model* pada lansia yang hipertensi dapat meningkatkan keaktifan

peserta pelatihan, lansia yang menjadi kader kegiatan tersebut mampu mengulangi berbagai macam terapi yang diberikan pada saat pelatihan.

Tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi seseorang termasuk di dalamnya perilaku seseorang akan pola hidup. Pengetahuan yang dimiliki perokok tentang bahaya dan dampak buruk rokok terhadap kesehatannya akan menjadi pemicu untuk mengurangi tingkat ketergantungan terhadap kebiasaan merokoknya, sehingga tingkat kesehatannya juga akan meningkat. Namun, dalam hal ini pengetahuan yang baik tentang bahaya rokok tidak berbanding lurus dengan perilaku responden untuk berhenti merokok [11]. Hasil penelitian [12] mengatakan bahwa perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan lingkungan sosial dan keluarga, terutama orang tua.

Menurut penelitian [13] banyak siswa yang mengetahui bahaya merokok bagi kesehatan, namun pengetahuan yang dimiliki tidak berbanding lurus dengan perilaku untuk berhenti merokok. Baiknya pengetahuan yang dimiliki oleh responden tidak selalu diterapkan dengan baik pula. Hal ini dapat ditunjukkan dari penelitian yang dilakukan di Banjar Agung, bahwa dari 75 responden sebanyak 20 (33,3%) diantaranya memiliki pengetahuan baik namun tidak berhasil berhenti merokok. Artinya, pengetahuan yang dimiliki belum dapat merubah perilaku responden untuk berhenti merokok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan [14] yang meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan berhenti merokok. Didapatkan bahwa, variabel yang berpengaruh secara signifikan pada kesiapan berhenti merokok adalah *perceived benefit*. Keyakinan terhadap manfaat yang akan didapatkan saat berhenti merokok merupakan faktor pemicu dari keberhasilan berhenti merokok. Seseorang yang percaya bahwa dengan berhenti merokok dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar, terhindar dari berbagai penyakit yang diakibatkan oleh merokok seperti batuk-batuk dan penyakit jantung koroner. Suatu persepsi yang positif inilah yang kemudian menjadi pendorong seseorang untuk berhenti merokok.

Sebagian dari mantan perokok hanya merasa bahwa hasrat/keinginan untuk berhenti merokok atau lingkungan pergaulan serta tempat tinggal saja yang menjadi penghambat untuk berhenti merokok. Sehingga, mereka akan cenderung merokok kembali jika sedang dalam lingkungan atau saat merasa diri butuh sesuatu yang dapat dijadikan pelampiasan emosional yang dirasakan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi kesehatan tentang gerakan masyarakat sehat (*germas*) tanpa rokok melalui penerapan program *Health Promotion Model* kepada siswa SMA Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang bahaya rokok bagi kesehatan dan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan untuk mendukung program gerakan masyarakat sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Soleman, M., & Noer, M. (2017). Nawacita Sebagai Strategi Khusus Jokowi Periode Oktober 2014-20 Oktober 2015. *Jurnal Kajian Politik dan Masalah Pembangunan*.
- [2] Cokroadhisuryani, H. (2018). Analisis Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaglik. *Medical Education*.
- [3] Depkes. (2017). *Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga*. Departemen Kesehatan RI.
- [4] Sodik, M.A. (2018). Merokok dan Bahayanya.
- [5] Noviyanti, Purwaningsih, & Dwiranti, F. (2020). Pendidikan Kesehatan Berbasis Gambar Untuk Pencegahan Kecacingan Bersumber Tanah di Papua Barat. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 169–175.

- [6] Pender, N. J. (2015). *Health Promotion in Nursing Practice* (Seventh Ed). Pearson Education, Inc.
- [7] Komasari, D dan Helmi, AF (2020). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1):37-47.
- [8] Kementerian Kesehatan RI. (2019). Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular; h.25-2.
- [9] Wiguna R I dkk (2021). Pemberdayaan Siswa Melalui Penerapan Program *Health Promotion Model* Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. Vol. 5, No. 4 Agustus 2021, Hal. 879-886. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. DOI: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i4.7176>.
- [10] Endang, T., Iskandar, A., & Saryono. (2021). Pengaruh Aplikasi Health Promotion Model Terhadap Peningkatan Kualitas Kelompok Peduli Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 5(2), 105–114. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2012.7.2.363>.
- [11] Janah E N (2021). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Keberhasilan Berhenti Merokok Di Banjar Agung Lampung Selatan. Volume 5, Nomor 2, Oktober 2021. Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- [12] Bahtiar, Y. (2016). Keluarga Dapat Memotivasi Mahasiswa Keperawatan Berhenti Merokok. 1–6.
- [13] Akmal, D., Widjanarko, B., & Nugraha, P. (2017). sikap Mempengaruhi Niat Berhenti Merokok pada Remaja SMA di Kota Bima. *Promosi Kesehatan Indonesia*, 12, 78–91.
- [14] Husna, M. T., Ashari, D. C., Ramadhini, N. N., & Rodhian, J. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Berhenti Merokok pada Perokok Usia Dewasa Awal. *Ilmu Perilaku*, 4, 74–85.