



## **CAME ON BRO (CARA MENGAJAK ORANG BERHENTI MEROKOK) DENGAN PENGGUNAAN NICOTINE REPLACEMENT THERAPY (NRT) DAN THERAPY COMMUNITY SEBAGAI UPAYA MEWUJUDKAN KOTA MOJOKERTO SEHAT TANPA ASAP ROKOK DI KELURAHAN SURODINAWAN**

**Raras Merbawani, Yosy Hardian Ramadhan, Nanda Fajar Kurnia**  
Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Artikel info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Raras Merbawani rmerbawani@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto</p>	<p>Rokok merupakan masalah kesehatan utama di seluruh dunia, dengan kanker yang menyebabkan efek negatif pada kesehatan. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kanker meliputi penyakit paru, penyakit obstruktif kronis, penyakit mulut, hipertensi, penyakit jantung koroner, gangguan kehamilan, dan gangguan pernapasan, yang dapat menyebabkan peningkatan biaya kesehatan. Penggunaan produktif dalam kesehatan masyarakat disebut penggunaan aktif. Secara psikologis, mengurangi kanker sulit dilakukan karena lingkungan sosial, kemudahan penggunaan, kurangnya langkah-langkah pengendalian, dan masalah sosial. Intervensi pemerintah dengan NRT dan terapi komunitas dapat secara efektif menangani penggunaan aktif dalam kesehatan masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis sosial, observasi, demonstrasi, dan evaluasi. Wawancara kuesioner dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dengan NRT dan terapi komunitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi, konsumsi harian penggunaan aktif meningkat, dengan orang berusia &lt;5 tahun menjadi 17 tahun, usia 5-10 tahun menjadi 5 tahun, dan orang dewasa yang lebih tua menjadi 44% dan 4 tahun. Intervensi dengan NRT dan terapi komunitas dapat mengurangi konsumsi harian dan membantu mengurangi beban kanker di antara populasi.</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Merokok, NRT, perokok aktif, therapy community.</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>	

### **PENDAHULUAN**

Kelurahan Surodinawan memiliki luas wilayah sebesar 1.518 Ha, Batas wilayah Kelurahan Surodinawan secara administratif adalah Kelurahan Prajuritkulon di sebelah utara, Kelurahan Blooto di sebelah barat, Desa Sooko di sebelah timur, dan Desa Wringinrejo di sebelah selatan., Jumlah penduduk Kelurahan Surodinawan adalah 9.579

jiwa, dengan kepadatan penduduk sebesar 631,296 jiwa/km<sup>2</sup>, Jumlah Keluarga Kecil (KK) di Kelurahan Surodinawan adalah 2.983. Jumlah laki-laki adalah 4.744, sedangkan jumlah perempuan adalah 4.835. Secara umum, gerakan PHBS meliputi berbagai langkah untuk membiasakan diri dalam menjalani perilaku hidup sehat. PHBS mencakup beberapa indikator berikut ini:

- a. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- b. Menggunakan toilet untuk buang air besar maupun kecil dan menjaga kebersihannya
- c. Menggunakan air bersih
- d. Mengonsumsi makanan sehat dan bersih, termasuk sayur dan buah-buahan
- e. Menjaga kebersihan diri dengan cara mandi, memotong kuku yang panjang, dan menyikat gigi 2 kali sehari
- f. Memberantas jentik nyamuk
- g. Berolahraga secara rutin
- h. Membuang sampah pada tempatnya
- i. Menghentikan kebiasaan merokok
- j. Menghindari dan tidak mengonsumsi narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA)

Dalam tatanan rumah tangga, PHBS juga mencakup menghentikan kebiasaan merokok. Apabila Anda seorang perokok, PHBS juga dapat dilakukan dengan berhenti merokok. Meski bukanlah hal yang mudah, tetapi ada beberapa cara yang dapat Anda lakukan, mulai dari menjauhkan diri dari pemicu merokok hingga menjalani hipnoterapi.

Permasalahan yang sering dihadapi mitra dalam program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terkait dengan larangan merokok antara lain

1. Kepatuhan Individu:
  - a. Banyak orang yang masih sulit untuk menghentikan kebiasaan merokok meskipun sudah ada larangan dan sosialisasi.
  - b. Kecanduan nikotin membuat banyak perokok mengalami kesulitan untuk berhenti.
2. Dukungan Lingkungan:
  - a. Lingkungan sosial yang mendukung merokok, seperti teman atau keluarga yang juga merokok, dapat mempengaruhi upaya individu untuk berhenti.
  - b. Kurangnya fasilitas yang mendukung, seperti area merokok khusus atau program rehabilitasi untuk perokok.
3. Kurangnya Pendidikan dan Kesadaran:
  - a. Rendahnya tingkat pendidikan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya merokok bagi kesehatan diri sendiri dan orang lain.
  - b. Informasi yang kurang efektif atau tidak tersampaikan dengan baik kepada masyarakat.
4. Pengawasan dan Penegakan Hukum:
  - a. Kurangnya pengawasan dan penegakan hukum terhadap peraturan larangan merokok di tempat umum.
  - b. Sanksi yang tidak tegas atau tidak konsisten diterapkan.

5. Aspek Ekonomi:
  - a. Industri tembakau yang masih kuat dan berpengaruh, sehingga kampanye anti-rokok sering kali mendapat perlawanan.
  - b. Perokok yang merasa bahwa rokok adalah bagian dari gaya hidup atau kebutuhan sehari-hari.
6. Dukungan dari Pemerintah dan Organisasi:
  - a. Dukungan yang kurang optimal dari pemerintah dan organisasi terkait dalam memberikan bantuan atau program berhenti merokok.
  - b. Kurangnya program-program yang berkelanjutan dan efektif dalam membantu perokok berhenti.

Dari berbagai permasalahan masyarakat mitra tersebut prioritas masalah yang akan diselesaikan adalah dengan memberikan edukasi kepada warga tentang PHBS dengan menghentikan kebiasaan merokok. Pendekatan yang akan diberikan peneliti nanti adalah dengan membentuk Jargon Come On Bro ( Cara Menghentikan Orang Berhenti Merokok) Sebagai Upaya Mewujudkan Kota Mojokerto sehat tanpa asap rokok di keluraham surodinawan.

Prioritas permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Mitra dalam upaya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terkait larangan merokok dan solusi yang bisa diberikan di antaranya adalah:

1. Rendahnya Kesadaran dan Edukasi Masyarakat

**Masalah:** Banyak masyarakat yang belum sepenuhnya menyadari bahaya merokok bagi kesehatan diri sendiri dan orang lain, Kurangnya pengetahuan tentang PHBS dan dampaknya.

**Solusi:** Meningkatkan program edukasi dan kampanye kesadaran tentang bahaya merokok **melalui** media massa, media sosial, dan kegiatan Masyarakat, Mengadakan seminar, lokakarya, dan penyuluhan di tingkat komunitas dan sekolah.

2. Kecanduan **Nikotin**

**Masalah:** Tingginya tingkat kecanduan nikotin membuat banyak perokok sulit berhenti **meskipun** ada larangan.

**Solusi:** Menyediakan layanan konseling dan terapi untuk membantu perokok berhenti, **Mengadakan** program rehabilitasi dan dukungan psikologis bagi perokok.

3. Dukungan Lingkungan Sosial

**Masalah:** Lingkungan sosial yang mendukung perilaku merokok membuat upaya berhenti merokok menjadi lebih sulit.

**Solusi:** Mendorong lingkungan sosial yang sehat dengan kampanye anti-merokok yang melibatkan keluarga, teman, dan komunitas, Membentuk kelompok dukungan bagi individu yang berusaha berhenti merokok.

4. Penegakan Hukum yang Lemah

**Masalah:** Kurangnya pengawasan dan penegakan hukum terhadap peraturan larangan merokok.

**Solusi:**Meningkatkan pengawasan dan penegakan hukum secara konsisten di tempat-tempat umum, Menerapkan sanksi yang tegas bagi pelanggar aturan larangan merokok.

#### 5. Pengaruh Industri Tembakau

**Masalah:**Industri tembakau yang kuat dan berpengaruh sering kali melawan upaya pengendalian merokok.

**Solusi:**Meningkatkan regulasi terhadap industri tembakau, Membatasi iklan dan promosi **produk** tembakau, serta menaikkan pajak tembakau.

#### 6. Kurangnya Fasilitas Pendukung

**Masalah:**Kurangnya fasilitas pendukung seperti klinik berhenti merokok dan area bebas rokok.

**Solusi:Menyediakan** fasilitas kesehatan yang khusus menangani kecanduan merokok, Membuat area khusus merokok yang terpisah dari tempat umum untuk mengurangi paparan asap rokok bagi non-perokok.

#### 7. Ekonomi dan Akses Terhadap Rokok

**Masalah:**Harga rokok yang relatif terjangkau membuatnya mudah diakses oleh masyarakat.

**Solusi:**Menaikkan harga rokok melalui peningkatan pajak untuk mengurangi daya beli Masyarakat, **Membatasi** penjualan rokok, terutama kepada anak-anak dan remaja.

Dengan memberikan prioritas pada masalah-masalah ini dan menerapkan solusi yang sesuai, masyarakat Mitra dapat lebih efektif dalam menjalankan program PHBS dan mengurangi kebiasaan merokok

**Solusi** dari permasalahan yang dihadapi masyarakat mitra yang akan diterapkan dalam program kemitraan masyarakat ini diantaranya adalah:

1. Peningkatan edukasi dan kampanye kesehatan tentang bahaya merokok secara lebih intensif dan menyeluruh.
2. Peningkatan dukungan sosial dan lingkungan bagi individu yang berusaha berhenti merokok.
3. Penegakan hukum yang lebih tegas terhadap pelanggaran larangan merokok.
4. Penyediaan fasilitas dan program rehabilitasi bagi perokok yang ingin berhenti.
5. Kolaborasi antara pemerintah, organisasi kesehatan, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat.

### **METODE PELAKSANAAN**

Dalam Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bulan agustus sampai dengan desember 2024 di Kelurahan Surodinawan Kota Mojoketo dilaksanakan melalui tiga tahap menggunakan beberapa metode untuk menurunkan jumlah konsumsi rokok dan untuk menghentikan kebiasaan merokok pada remaja perokok aktif, dimana sebelum tahap pelaksanaan terlebih dahulu dilakukan survei jumlah penduduk dan jumlah perok aktif, yang dilakukan pada bulan agustus 2024.

Tahap-tahap kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut :

## 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan sosialisasi dan observasi. Kegiatan tersebut dilakukan pada tanggal 1 september 2024. Kegiatan sosialisasi untuk menjelaskan maksud tujuan serta mekanisme pelaksanaan. Pengabdian kepada Masyarakat melibatkan 26 orang perokok yang dibagi menjadi dua kelompok, dimana satu kelompok (13 orang) diberikan intervensi NRT dan satu kelompok lainnya (13 orang) diberikan NRT dan *therapy community*. Selanjutnya dilakukan observasi dengan cara pengisian kuisioner oleh remaja perokok aktif untuk mengetahui usia, pendidikan, jumlah konsumsi rokok per hari dan lama waktu merokok.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada msyarakat dilakukan dengan metode-metode sebagai berikut :

### a. Penyuluhan

Metode penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang dampak dan bahaya-bahaya kesehatan yang ditimbulkan akibat perilaku merokok. kegiatan penyuluhan dihadiri oleh seluruh tim Pengabdian kepada Masyarakat, Lurah dan perokok aktif sebanyak 26 orang. Selanjutnya penyuluhan tentang manfaat NRT dan cara pemakaian NRT untuk mengurangi konsumsi rokok yang disampaikan oleh Ketua tim Pengabdian kepada Masyarakat. Penyuluhan dilaksanakan tanggal 4 september 2024 di kantor kelurahan surodinawan, kemudian dilanjutkan dengan diskusi yang dipandu oleh anggota tim pengabdian kepada masyarakat . Diskusi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan penyerapan materi penyuluhan.

### b. Demonstrasi

Metode demonstrasi dilakukan untuk memberikan contoh atau mempraktekkan secara langsung cara konsumsi NRT bagi perokok aktif. Kegiatan demonstrasi dilakukan pada tanggal september 2024 dan dilanjutkan dengan pembagian NRT bagi perokok aktif

NRT diberikan kepada 2 kelompok remaja perokok aktif dan mulai dikonsumsi pada tanggal 18 september 2024 (minggu ke-3) s/d 8 oktober 2024 (minggu ke-6) masing-masing remaja perokok aktif mengkonsumsi satu tablet NRT dan dihisap setiap 1-2 jam sekali. Pada minggu ke-7 (10 oktober 2024) s/d minggu ke-9 (22 oktober 2024) NRT dikonsumsi satu tablet dan dihisap setiap 2-4 jam sekali, sedangkan pada minggu ke-10 (17 oktober 2024) s/d minggu ke-12 (5 nopember 2024) setiap satu tablet NRT dihisap selama 4-8 jam sekali. Pembagian NRT melibatkan kader kesehatan, Sekretaris dan Lurah Surodinawan yang sekaligus memantau konsumsi NRT perokok aktif.

### c. Pendampingan

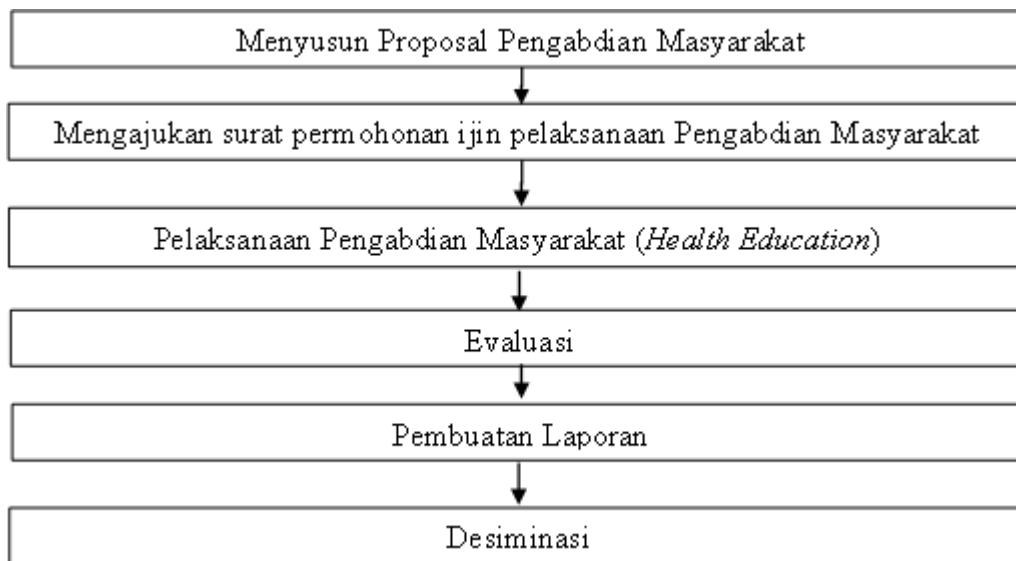
Metode pendampingan dilakukan dengan memberikan *therapy community* bagi kelompok remaja yang mendapatkan intervensi NRT dan *therapy community*. Kegiatan dilakukan setelah pemberian NRT pada minggu ke-3, minggu ke-6, minggu ke-7, minggu ke-10 dan minggu ke-12. Kegiatan ini melibatkan Tokoh masyarakat

kelurahan surodinawan, anggota tim Pengabdian kepada Masyarakat dan perokok aktif yang telah berhasil berhenti merokok. *Therapy community* diharapkan mampu merubah aspek kognitif, afektif, sikap dan prilaku serta spiritulitas remaja menjadi lebih baik, sehingga dapat menenggalkan kebiasaan merokok.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan secara periodik yaitu setiap satu minggu sekali, dengan cara pemantaun penggunaan NRT dan kebiasaan merokok pada semua kelompok remaja yang mendapatkan NRT dan *therapy community*. Kegiatan ini melibatkan seluruh tim Pengabdian kepada Masyarakat dan kader kesehatan kelurahan surodinawan. Pada Minggu ke-13 (9 nopember 2024) dilakukan evaluasi terhadap kebiasaan merokok remaja yang diberikan NRT dan *therapy community* dibandingkan dengan kelompok remaja yang diberikan NRT saja, serta pengisian kuisisioner oleh dua kelompok remaja yang telah diberi intervensi untuk pemantauan jumlah konsumsi rokok per hari

Berikut ini pelaksanaan kegiatan inti yang dilakukan tim:



**Gambar 1** Tahapan peningkatan kapasitas kader dalam upaya menghentikan kebiasaan merokok melalui Health Education dengan media informasi Audio Visual (multimedia)

Adapun langkah kegiatan saat pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

- a. Pemberian penjelasan mengenai apa yang akan dilakukan dalam kegiatan (Ketua Tim)
- b. Memberikan pre test terkait materi pencegahan stunting pada masa nifas dan menyusui (Anggota tim)
- c. Mengedarkan fotokopi materi dan leaflet pencegahan merokok pada peserta (Anggota tim)

- d. Memberikan ceramah dan memutar video edukasi terkait materi pencegahan merokok (Ketua Tim)
- e. Memberikan post test terkait materi pencegahan merokok (Anggota tim)
- f. Memberikan reward kepada kader dengan jawaban benar saat sesi tanya jawab (Ketua Tim dan mahasiswa)

a) Evaluasi Keberlanjutan program

Keberlanjutan program kegiatan PKM ini akan tetap berjalan oleh karena Pemutaran video animasi bisa dilakukan setiap bulan di kegiatan kelurahan. Disamping itu video animasi juga bisa dicopy oleh masyarakat dan bisa diunggah di youtube.

Tim dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian telah sesuai dengan bidang kepakarannya. Tim terdiri ketua yaitu satu orang dosen dan dua orang anggota. Tim juga pernah melakukan berbagai kegiatan pengabdian meliputi pembinaan, pelatihan, konsultasi, pendampingan, dan pengembangan pemberdayaan masyarakat. Ketua pengabdian berfungsi untuk mempersiapkan merancang, merencanakan, mengkoordinasikan serta melaksanakan kegiatan pengabdian, anggota berperan membantu ketua, terutama untuk teknis pengambilan data pre dan post test.

1.2 Diagram Proses

Tabel 1. Proses Pengabdian Masyarakat

Input	Proses	Output & Outcome
Pengetahuan ibu tentang Upaya menghentikan kebiasaan merokok	Health edukasi tentang Upaya menghentikan kebiasaan merokok dengan menggunakan modul dan media audiovisual	Peningkatan pengetahuan tentang Upaya menghentikan kebiasaan merokok

1.3 Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program adalah mitra bertugas untuk memfasilitasi tim pelaksana dalam melakukan sosialisasi kepada masyarakat dan mitra juga bertugas untuk menyediakan lokasi yang dapat digunakan oleh tim pelaksana program untuk edukasi tentang Upaya menghentikan kebiasaan merokok

1.4 Jadwal Pelaksanaan

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Pengajuan proposal kegiatan												
2	Penentuan lokasi untuk koordinasi kegiatan di lokasi mitra												
3	Pengajuan ijin melakukan program kegiatan												



Berdasarkan hasil pengisian kuisisioner selanjutnya dilakukan penyuluhan untuk memberikan pemahaman kepada perokok tentang dampak dan bahaya-bahaya kesehatan yang ditimbulkan akibat perilaku merokok. Rokok dapat menyebabkan bermacam-macam penyakit, antara lain: Buerger, katarak, alopecia areata, gangguan pendengaran, karies, osteoporosis, penyakit kardiovaskular, kemandulan dan impotensi, serta penyakit paru-paru yang diakibatkan oleh rokok sebanyak 31.820 orang, kanker hati sebanyak 11.700 orang dan kanker kandung kemih sebanyak 2.873 orang (Puspawati, Kristina and Wiedyaningsih, 2020).

Terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan melalui panca indera, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo S, 2014). Dokumentasi kegiatan penyuluhan pada perokok aktif dapat dilihat pada gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** Penyuluhan bahaya-bahaya rokok

Kegiatan selanjutnya adalah diskusi untuk mengetahui keberhasilan penyerapan materi penyuluhan. Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab diketahui bahwa seluruh remaja perokok memahami bahaya-bahaya kesehatan yang diakibatkan oleh rokok. Agar dapat mengingat kembali materi penyuluhan, pada kegiatan ini juga dibagikan brosur kepada seluruh perokok aktif agar dapat dibaca kembali. Brosur yang dibagikan berisi tentang bahaya rokok, cara berhenti merokok pada tampilan halaman depan yang dapat dilihat pada gambar 2.



**Gambar 2.** Brosur bahaya rokok dan cara berhenti merokok

Tim Dosen pengabdian kepada masyarakat melakukan demonstrasi dengan cara memberikan contoh atau mempraktekkan cara konsumsi NRT bagi remaja perokok aktif dan membagikan NRT keseluruhan remaja perokok aktif. Tim Pengabdian kepada Masyarakat membagi 26 remaja perokok aktif menjadi 2 kelompok, yaitu satu kelompok perokok aktif (13 orang) diberi intervensi NRT dan 1 kelompok (13 orang) diberi intervensi NRT dan *therapy community*. Kegiatan demonstrasi di kantor kelurahan surodinawan dapat dilihat pada gambar 3



**Gambar 3.** Demonstrasi cara pemakaian NRT dan pembagian NRT

NRT tersedia dalam berbagai jenis produk yang mengandung nikotin dosis rendah, seperti *transdermal/skin patch*, *nasal spray*, *inhaler* dan yang dikonsumsi melalui oral (*permen karet*, *lozenge*, *tablet sublingual*) (Wadgave and Nagesh, 2016). Terapi NRT bertujuan untuk mengurangi konsumsi tembakau dan lebih aman dibandingkan rokok, karena tidak mengandung zat kimia yang bersifat karsinogenik. Bukti bahwa NRT dapat membantu seseorang untuk berhenti merokok sekarang banyak digunakan dan direkomendasikan sebagai pengobatan lini pertama bagi orang yang mencari bantuan farmakologis untuk berhenti merokok (Collaboration and Green, 2015).

Pada Pengabdian kepada Masyarakat ini NRT yang digunakan adalah NRT yang dikonsumsi melalui oral dalam bentuk permen karet (*Gum*). Keberhasilan NRT yang digunakan sebagai upaya berhenti merokok memiliki efektivitas sebesar 80% (Sutaryono, 2023). NRT merupakan terapi pengganti nikotin pada perokok yang dapat meningkatkan dan mensukseskan perokok untuk berhenti merokok (Safitri, Lina Eta; Kristiyanto, Agus; Murti, 2021).

Penjelasan tentang tahap-tahap konsumsi NRT tercantum dalam brosur (halaman belakang) yang telah dibagikan saat penyuluhan, pada brosur tersebut juga terdapat cara pemakaian atau konsumsi NRT, seperti yang terlihat pada gambar 4.



**Gambar 4.** Brosur (halaman belakang) cara pemakaian NRT

Pendampingan dilakukan dengan memberikan *therapy community* bagi kelompok yang mendapatkan intervensi NRT dan *therapy community*. Kegiatan dilakukan setelah pemberian NRT pada minggu ke-3, minggu ke-6, minggu ke-7, minggu ke-10 dan minggu ke-12. Kegiatan ini melibatkan Tokoh masyarakat kelurahan surodinawan, anggota tim Pengabdian kepada Masyarakat dan perokok aktif yang telah berhasil berhenti merokok. Konselor sebaya 41,2% efektif membuat keinginan untuk berhenti merokok (Kurwiyah, 2019)

*Therapy community* merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan untuk merubah kebiasaan perokok secara komunitas atau kelompok. Kombinasi penggunaan NRT dan *therapy community* dapat menjadi metode untuk mengurangi atau menghilangkan kebiasaan merokok pada masyarakat usia produktif. Tim Pengabdian kepada Masyarakat mengumpulkan semua kelompok yang mendapat intervensi NRT dan *therapy community* pada tempat yang sama yaitu kantor kelurahan surodinawan, sehingga metode ini belum efektif karena *therapy community* tidak dapat dilakukan di rumah- rumah perokok. Hal ini dikarenakan faktor sosial menjadi penyebab yang mendominasi untuk merokok. Perokok dapat berhenti merokok karena ada motif kesehatan seperti menderita penyakit tertentu akibat rokok dan ingin lebih sehat (Reskiaddin and Supriyati, 2021). Kegiatan *therapy community* dapat dilihat pada gambar 5.



**Gambar 5.** Pendampingan *therapy community*

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara periodik yaitu setiap satu minggu sekali, dengan cara pemantauan penggunaan NRT dan kebiasaan merokok pada semua kelompok remaja yang mendapatkan NRT dan *therapy community*. Keberhasilan terapi dengan NRT dan *therapy community* pada perokok di kelurahan surodinawan dilakukan dengan melihat penurunan jumlah konsumsi rokok per hari, dimana data tersebut diperoleh dari hasil pengisian kuisioner.

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner sebelum pemberian NRT didapatkan rokok jumlah remaja yang merokok <5 batang perhari sebanyak 7 orang (20%), yang merokok 5-10 batang per hari sebanyak 8 orang (36%) dan yang merokok >10 batang per hari sebanyak 11 orang (44%). Setelah intervensi pemberian NRT terjadi penurunan jumlah rokok yang dikonsumsi oleh remaja perhari, dimana dari 20% menjadi 60%. Data penurunan jumlah remaja yang konsumsi rokok per hari dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil pengisian kuisioner kelompok yang mendapat intervensi NRT

Jumlah konsumsi rokok per hari	Jumlah perokok	
	Sebelum intervensi NRT	Sesudah intervensi NRT
<5 batang	3	8
5-10 batang	4	2
>10 batang	6	3
Berhenti merokok	0	0
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

Kelompok perokok aktif yang diberi perlakuan NRT dan *therapy community*, dari 25 perokok aktif terdapat 17 orang yang merokok <5 batang per hari, 5 orang yang merokok 5-10 batang per hari dan 4 orang yang merokok >10 batang per hari. Setelah dilakukan terapi dengan NRT dan *therapy community* jumlah rokok yang dikonsumsi per hari mengalami

penurunan terdapat responden yang berhenti merokok. Penurunan jumlah konsumsi rokok pada remaja perokok aktif dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil pengisian kuisioner kelompok intervensi NRT dan *therapy community*

Jumlah konsumsi rokok per hari	Jumlah perokok	
	Sebelum intervensi NRT dan <i>therapy community</i>	Sesudah intervensi NRT dan <i>therapy community</i>
<5 batang	3	5
5-10 batang	4	2
>10 batang	6	3
Berhenti merokok	0	3
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan bahaya rokok bagi kesehatan dipahami oleh seluruh perokok aktif dan juga mengetahui alternatif pengganti rokok.

Jumlah yang merokok <5 batang per hari dari 7 orang (20%) menjadi 17 orang (60%), sedangkan yang merokok 5-10 batang per hari dari 8 orang (36%) menjadi 5 orang (28%) dan yang merokok >10 batang per hari juga mengalami penurunan dari 11 orang (44%) menjadi 4 orang (12%). Pemberian intervensi NRT dan *therapy community* pada kelompok remaja dapat menurunkan jumlah konsumsi rokok per hari dan dapat menghentikan remaja untuk berhenti merokok yang dibuktikan dengan adanya tiga orang remaja yang berhenti merokok.

Program Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan memberikan manfaat bagi masyarakat kelurahan surodinawan terutama dalam upaya menghentikan kebiasaan merokok pada perokok aktif. Adapun saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Penguatan Edukasi dan Kampanye:  
Perlu diadakan kampanye yang lebih intensif dan kreatif, seperti lomba video pendek, seminar, atau sosialisasi berbasis media sosial untuk menjangkau generasi muda.
2. Kolaborasi Antar-Pihak:  
Pemerintah daerah, organisasi kesehatan, sekolah, dan tokoh masyarakat perlu memperkuat kerja sama untuk memastikan program PHBS berjalan berkelanjutan dan tepat sasaran
3. Peningkatan Layanan Dukungan:
  - a. Sediakan layanan konseling berhenti merokok yang mudah diakses di fasilitas kesehatan.
  - b. Adakan pelatihan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan pendekatan personal kepada individu yang ingin berhenti meroko
4. Monitoring dan Evaluasi:  
Lakukan pemantauan berkala terhadap efektivitas program dengan mengukur tingkat

keberhasilan individu yang berhenti merokok serta dampaknya pada kesehatan masyarakat.

5. Penerapan Sanksi dan Insentif:

- a. Berikan sanksi yang tegas bagi pelanggar Kawasan Tanpa Rokok (KTR).
- b. Sediakan insentif bagi individu atau komunitas yang berhasil mendorong terciptanya lingkungan bebas rokok.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Kawasan Tanpa Rokok (KTR)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2021). *Tobacco Control Policies and Programs*. Geneva: WHO Press.
- American Cancer Society. (2020). *Benefits of Quitting Smoking*. Retrieved from <https://www.cancer.org>.
- Peraturan Daerah Kota Mojokerto Nomor 2 Tahun 2015 tentang Kawasan Tanpa Rokok.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lembaga Swadaya Masyarakat Indonesia Bebas Rokok. (2022). *Laporan Tahunan Kampanye Anti-Rokok di Indonesia*.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *Tips for Quitting Smoking*. Retrieved from <https://www.cdc.gov>.
- Utami, A., & Setiawan, D. (2018). "Efektivitas Program PHBS dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 45-53.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 40 Tahun 2016 tentang Pedoman Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok