



**OPTIMALISASI KEMITRAAN MELALUI PERAN KADER SEBAGAI *AGENT OF CHANGE*
PENINGKATAN CAPAIAN TIDAK MEROKOK DI RUMAH TANGGA**

*Optimization Of Partnership Through The Role Of Cadres As Agent Of Change Increasing
The Achievement Of No Smoking In The Household*

Ratna Dian Kurniawati^{1*}, Imam Abidin², Nyimas Sopi Sibtih¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Kencana, ²Program Studi
Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Jl. Soekarno Hatta No 754 Cibiru Bandung

*Alamat korespondensi: ratna.dian@bku.ac.id

(Tanggal Submission: 4 April 2022, Tanggal Accepted : 9 Juni 2022)



Kata Kunci :

*kemitraan,
kader, agent of
change, tidak
merokok*

Abstrak :

Kementerian Kesehatan RI selalu berupaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, salah satunya melalui Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Peningkatan keberhasilan PHBS pada Riskesdas 2008, 2013 dan 2018 melalui indikator PHBS Rumah Tangga. Riskesdas 2018 menunjukkan 39,1% Rumah Tangga di Indonesia ber-PHBS. Terdapat 5 indikator masih di bawah 80%, tidak merokok di dalam rumah adalah salah satunya. Telah berjalannya PHBS ini memerlukan perhatian, dukungan dan peran serta semua lapisan masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan motivasi dan mendorong peran serta kader sebagai *agent of change* untuk meningkatkan angka tidak merokok di dalam rumah di wilayah kerja UPT Puskesmas Panyileukan Kota Bandung. Metode yang dipakai adalah penyuluhan dan sosialisasi tentang peran kader sebagai *agent of change* dalam upaya meningkatkan angka tidak merokok di dalam rumah kemudian dilanjutkan dengan praktik *self hipnosis* untuk mengendalikan rasa ingin merokok. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini diinisiasi oleh UPT Puskesmas Panyileukan yang bekerjasama dengan Universitas Bhakti Kencana. Pengabdian Masyarakat diikuti oleh 21 ibu kader yang ada di wilayah kerja UPT Puskesmas Panyileukan. Kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang bahaya merokok di dalam rumah serta pentingnya peran kader sebagai agen perubahan perilaku berhenti merokok di rumah tangga. Dilanjutkan demonstrasi *self hipnosis* untuk mengendalikan rasa ingin merokok yang dipelajari ibu kader. Kegiatan berlangsung lancar, antusiasme ibu kader dituangkan dalam sesi diskusi mengenai hambatan yang menjadi tantangan dan peluang untuk menyikapi masalah merokok di dalam rumah. Ibu kader termotivasi menjalankan

perannya sebagai *agent of change* di masyarakat yang bertanggung jawab dan berperan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Key word :

*Partnership,
Cadre, agent of
change, not
smoking*

Abstract :

The Indonesian Ministry of Health always strives to improve the health status of the community, one of which is through the Clean and Healthy Life Behavior Program (PHBS). Increasing the success of PHBS in Riskesdas 2008, 2013 and 2018 through household PHBS indicators. Riskesdas 2018 shows 39.1% of households in Indonesia have PHBS. There are 5 indicators that are still below 80%, not smoking in the house is one of them. The implementation of PHBS requires the attention, support and participation of all levels of society. This community service aims to increase motivation and encourage the participation of cadres as agents of change to increase the number of not smoking in the house in the work area of the Panyileukan Health Center UPT, Bandung City. The method used is counseling and socialization about the role of cadres as agents of change in an effort to increase the number of not smoking in the house then followed by the practice of self-hypnosis to control the urge to smoke. This community service activity was initiated by the Panyileukan Public Health Center UPT in collaboration with Bhakti Kencana University. Community Service was attended by 21 cadres in the working area of the Panyileukan Health Center UPT. The activity begins with counseling about the dangers of smoking in the home and the importance of the role of cadres as agents of behavior change to stop smoking in the household. Followed by a self-hypnosis demonstration to control the urge to smoke which was learned by the cadre's mother. The activity went smoothly, the enthusiasm of the cadre mothers was expressed in a discussion session regarding the obstacles that are challenges and opportunities to address the problem of smoking in the house. The cadres are motivated to carry out their role as agents of change in the community who are responsible and play a role in improving the health status of the community.

Panduan sitasi / *citation guidance* (APPA 7th edition) :

Kurniawati, R. D., Abidin, I., & Sibthiah, N. S. (2022). Optimalisasi Kemitraan Melalui Peran Kader Sebagai Agent Of Change Peningkatan Capaian Tidak Merokok Di Rumah Tangga. *Jurnal Abdi Insani*, 9(2), 480-488. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i2.558>

PENDAHULUAN

Indonesia Negara ketiga berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) dengan jumlah perokok terbesar di dunia setelah Cina dan India. Peningkatan konsumsi rokok berdampak pada makin tingginya beban penyakit akibat rokok dan bertambahnya angka kematian akibat rokok. Pada 2030 diperkirakan angka kematian perokok di dunia akan mencapai 10 juta jiwa dan 70% di antaranya berasal dari Negara berkembang. Kecenderungan peningkatan prevalensi merokok terlihat lebih besar pada kelompok anak-anak dan remaja. Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi merokok penduduk usia 18 tahun dari 7,2% menjadi 9,1%. Proporsi Merokok penduduk Umur ≥10 Tahun perokok aktif adalah sebesar 24,3% dimana 52,1% merokok pertama kali pada umur 15-18 tahun. Jenis rokok yang dihisap adalah kretek sebesar 67,8%. Proporsi Merokok Dalam Gedung/ Ruang 80,6% dimana 32,4% berada di dekat orang lain ketika merokok di dalam ruangan tertutup (P2PTM Kemenkes RI, 2018).



Perilaku merokok merupakan penyebab penyakit serius dan berbahaya seperti penyakit paru-paru, kanker, penyakit impotensi dan reproduksi, penyakit lambung, serta penyakit stroke. Perokok pasif dewasa berisiko terkena penyakit serius antara lain penyakit kardiovaskuler dan pernafasan yang serius, PJK (Penyakit Jantung Koroner) serta kanker paru-paru. Pemerintah sering menyerukan bahaya merokok melalui dinas kesehatan. Gambar mengerikan di kemasan rokok sepertinya kurang mengena di masyarakat terutama kalangan perokok. Hal ini berbanding terbalik dengan kenyataan bahaya kandungan dalam sebatang rokok terdiri dari: 4000 jenis senyawa kimia, 400 zat berbahaya, 43 zat penyebab kanker (karsinogenik). Karbonmonoksida (CO), salah satu gas beracun penurun kadar oksigen darah, dapat menurunkan konsentrasi dan timbulnya penyakit berbahaya. Tar, zat berbahaya penyebab kanker (karsinogenik). Nikotin, zat berbahaya penyebab kecanduan (adiksi)(P2PTM Kemenkes RI, 2021).

Pada 2017 WHO menunjukkan setiap tahun terjadi kematian dini akibat PTM (Penyakit Tidak Menular) pada kelompok usia di 30-69 tahun sebanyak 15 juta. Sebanyak 7,2 juta kematian diakibatkan konsumsi produk tembakau dan 70% kematian terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia. Peningkatan prevalensi merokok, terlihat lebih besar pada usia muda dibandingkan pada usia dewasa. Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan keluarga menemukan anggota keluarga merokok di rumah sebesar 55,6%. Hal ini menjadi dasar kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) untuk melindungi masyarakat dari paparan asap rokok(Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2019).

Pemerintah Kota Bandung gencar mensosialisasikan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) yang sesuai dengan Peraturan Daerah (Perda) Kota Bandung nomor 4 Tahun 2021. Peraturan Daerah KTR mengatur implementasi kawasan KTR. Implementasi kawasan KTR tersebut meliputi aktivitas merokok, promosi, iklan, hingga kegiatan disponsori rokok di Kota Bandung pada 8 area KTR yaitu fasilitas pelayanan kesehatan, tempat proses belajar mengajar, tempat bermain anak, tempat ibadah, transportasi umum, tempat kerja, tempat umum, dan tempat lain yang ditetapkan dengan Keputusan Wali Kota. Pada dasarnya KTR mengatur orang merokok, bukan melarang merokok. Hal ini merupakan perlindungan hak mendapatkan udara bebas tanpa asap rokok bagi orang yang tidak merokok. Sosialisasi dan pemasangan rambu-rambu di beberapa titik meliputi Alun-alun Bandung, Jalan Braga, Plaza Balai Kota Bandung, Pasar Cihapit, dan Taman Tongkeng dilaksanakan semaksimal mungkin, juga melalui media sosial dan sebagainya, Pengawasan menjadi tanggung jawab bersama, dimana tiap KTR ada penanggungjawabnya. Sanksi dan teguran diterapkan bertahap, begitu juga sanksi administratif dan denda sampai Rp500.000. Perda KTR merupakan wujud komitmen Pemkot Bandung dalam program *Global Partnership For Healthy Cities*. Program yang diikuti 70 kota di dunia dengan tujuan untuk memperkuat tata kelola perkotaan, memastikan kebijakan untuk kesehatan yang terpadu, dan mempromosikan inovasi berkelanjutan untuk kesehatan(Website Resmi Pemerintah Provinsi Jawa Barat, 2021).

Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) Kelurahan Cipadung Kidul terdapat data 44,9% rumah tangga dengan perokok. Penyakit penyebab pola kematian terbanyak di Puskesmas UPT Panyileukan adalah stroke dan diabetes melitus dengan tiga kematian pada 2020. Penyakit tersebut terutama stroke, diabetes mellitus serta hipertensi memiliki faktor resiko dari merokok. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa 26,93 % penduduk Jawa Barat adalah perokok dengan jumlah antara 21,6% - 31,9%. Kebiasaan merokok didominasi laki-laki. Sebanyak 50,95% laki-laki merokok tembakau, sedangkan perempuan hanya 1,34% yang merokok. Sebagian besar perokok (58,7%) menghisap rokok lebih dari 60 batang/minggu, dan 26,53% perokok antara 30 - 60 batang/minggu. Kebiasaan merokok hampir tidak dipengaruhi oleh kondisi pandemi

COVID-19. Sebanyak 24,92% merokok setiap hari di 2019, tidak jauh berbeda pada tahun 2020 yaitu sebesar 24,78%.

Ketidaktercapaian status rumah tangga sehat dengan tingginya angka merokok di dalam rumah menjadi kasus tersendiri yang perlu diperhatikan. Mengingat salah satu indikator keberhasilan pembangunan SDM di dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 ialah penurunan prosentase merokok usia 0-18 tahun dari 9,1 menjadi 8,7 pada 2024. Upaya yang pernah dilakukan pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pengetahuan, sikap, motivasi dan peran kader mempunyai hubungan dengan perilaku merokok di dalam rumah. Peneliti menyarankan kepada Puskesmas Nanjungmekar untuk dapat memberi intervensi yang tepat kepada kader melalui pelatihan kader dan mengadakan penyuluhan kepada masyarakat secara sehingga target Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga tercapai (Kurniawati, Ratna Dian; Noorfarijan, 2020). Begitupun dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan perlu terus diupayakan kerjasama yang baik Antara masyarakat dan puskesmas dalam mewujudkan Kawasan Tanpa Rokok yang diinisiasi oleh warga serta peran serta aktif mitra dari berbagai lapisan masyarakat dalam mewujudkan upaya berhenti merokok (Kurniawati, 2022).

Hal inilah yang menjadi latar belakang dilaksanakannya pengabdian masyarakat dalam upaya berhenti merokok di Puskesmas UPT Panyileukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan mendorong peran serta kader sebagai *agent of change* di masyarakat. Melalui pengabdian masyarakat ini, ibu kader dapat meng-*update* pengetahuan dan motivasi untuk selalu melakukan upaya berhenti merokok di kalangan rumah tangga. Harapannya ibu kader sebagai *agent of change* dapat membantu meningkatkan angka tidak merokok di dalam rumah di wilayah kerja UPT Puskesmas Panyileukan.

METODE KEGIATAN

Metode dalam pengabdian masyarakat diawali dengan penyuluhan dan sosialisasi tentang Bahaya merokok di dalam rumah dan peran kader sebagai *agent of change* untuk meningkatkan angka tidak merokok di dalam rumah. Penyuluhan dan sosialisasi menghadirkan narasumber dari Puskesmas UPT Panyileukan dan Universitas Bhakti Kencana. Penyuluhan dan sosialisasi yang bekerjasama dengan Universitas Bhakti Kencana sebagai wujud kolaborasi dan kerjasama lintas sektor dalam meningkatkan target angka tidak merokok di dalam rumah. Aplikasi dalam kegiatan penyuluhan dan sosialisasi merupakan wadah nyata *me-refresh* dan meng-*update* pengetahuan tentang bahaya merokok yang sudah menjadi hal biasa di masyarakat sehingga membuat masyarakat abai akan bahaya tersebut. Pengetahuan yang kurang akan mendorong perilaku yang negatif, termasuk kurangnya pengetahuan mengenai bahaya merokok akan mendorong orang tetap berperilaku merokok terutama di dalam rumah. Tentu hal ini menjadi fenomena yang menjadi tantangan sekaligus hambatan dalam pencapaian angka bebas rokok di dalam rumah, yang secara otomatis akan menurunkan indikator tidak merokok di dalam rumah dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Kegiatan pengabdian masyarakat kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi *self hipnosis* untuk mengendalikan rasa ingin merokok. Kegiatan demonstrasi ini dilakukan untuk memberikan gambaran bahwa upaya berhenti merokok merupakan upaya sadar yang dapat diupayakan secara mandiri. Demonstrasi ini menekankan bahwa langkah untuk berhenti merokok sangat mudah dan dapat dilakukan siapa saja, kapan saja dan dimana saja. Hanya membutuhkan niat dan motivasi kuat dalam diri tiap individu untuk mengendalikan rasa ingin merokok dan berakhir pada bebas rokok. Demonstrasi *self hipnosis* yang dilakukan oleh ahli di bidang hipno dengan memberikan pemaparan singkat dan demonstrasi *self hipnosis* yang bisa dilakukan dan diajarkan secara mudah dan cepat kepada anggota

keluarga dalam upaya berhenti merokok di dalam rumah. Metode yang dilakukan sangat mudah melalui refleksi diri dalam menyadari keinginan kuat dari tiap individu tentang keinginan untuk mengendalikan rasa ingin merokok. Sebagaimana kita ketahui, bahwa salah satu dampak buruk yang sangat mengikat perokok aktif adalah adanya efek adiktif atau kecanduan yang ditimbulkan dari rokok.

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan di aula UPT Puskesmas Panyileukan. Kegiatan Pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan Universitas Bhakti Kencana diikuti oleh ibu kader di di wilayah kerja Puskesmas UPT Panyileukan, dihadiri oleh ketua PKK, pemegang program promkes dan Ketua Puskesmas UPT Panyileukan. Sesi terakhir dari pengabdian masyarakat adalah sesi diskusi untuk mengetahui hambatan, tantangan dan peluang dalam upaya berhenti merokok di dalam rumah. Diskusi pada sesi terakhir menjadi metode interaktif dimana komunikasi 2 arah terjadi Antara peserta dan narasumber. Dalam diskusi tergambar nyata fenomena-fenomena di masyarakat mengenai upaya berhenti merokok. Kader mengemukakan hambatan dan tantangan yang selama ini dirasakan. Tantangan dan hambatan dalam pelaksanaan upaya berhenti merokok menjadi motivasi tersendiri untuk kader meningkatkan peran sertanya di masyarakat. dimana fenomena yang terjadi banyak yang mengarah ke konflik social dan ekonomi dalam keluarga karena upaya berhenti merokok. Narasumber memberikan gambaran dan deskripsi peluang terkait hambatan dan tantangan yang dikemukakan kader. Upaya-upaya dan cara untuk kader tetap konsisten dan komitmen dalam mewujudkan keluarga dan masyarakat sehat tanpa rokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di aula UPT Puskesmas Panyileukan diikuti oleh 21 ibu kader di di wilayah kerja UPT Puskesmas. Kegiatan penyuluhan tentang bahaya merokok dan aktivasi peran kader telah disampaikan dengan baik. Kegiatan dhadiri oleh ketua PKK, pemegang program promkes dan Ketua Puskesmas UPT Panyileukan. Peserta antusias mendengarkan, memahami *update* pengetahuan tentang bahaya merokok. Peserta termotivasi untuk berperan serta aktif dalam meningkatkan capaian angka tidak merokok di dalam rumah.

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini kader termotivasi lagi dalam melaksanakan perannya sebagai agent perubahan/ *agent of change*. Adanya perubahan pada motivasi kader setelah mengikuti pengabdian masyarakat menjadi indikator bahwa kader juga perlu mengikuti kegiatan *refresh* dan *update* materi stop merokok untuk meningkatkan motivasi sebagai *agent of change*. Motivasi kader pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat terekam dalam data pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Motivasi Kader sebelum dan sesudah Penyuluhan Bahaya

| | JUMLAH | FREKEUENSI |
|------------------------------------|--------|------------|
| Motivasi Sebelum Penyuluhan | | |
| Tinggi | 8 | 38,1% |
| Rendah | 13 | 61,9% |
| Motivasi Sesudah Penyuluhan | | |
| Tinggi | 20 | 95,2% |
| Rendah | 1 | 4,8% |
| Total | 21 | 100% |

Motivasi kader dipandang perlu dalam proses kemitraan apapun bentuknya. Charles berpendapat bahwa peran petugas kesehatan sangat dibutuhkan untuk merubah perilaku masyarakat. Petugas kesehatan dipandang mampu memberikan kondisi yang dapat mempengaruhi perilaku positif

terhadap kesehatan khususnya indikator tidak merokok di dalam rumah(Sukowati, Supratman; Shinta, 2003). Pengaruh perilaku positif terhadap kesehatan tergantung pada komunikasi persuasif yang disampaikan ke masyarakat. Komunikasi persuasif tersebut dapat berupa pemahaman, ingatan penerima dan perubahan perilaku(Kurniawati, Ratna Dian; Murni Saleha, 2018).

Merokok menjadi permasalahan kesehatan dan merambat menjadi permasalahan sosial dan dapat berisiko meningkatkan permasalahan kriminal di tengah permasalahan ekonomi di masyarakat. Upaya berhenti merokok harus dilakukan oleh semua pihak baik dari pribadi, masyarakat, institusi kesehatan maupun pendidikan. Beberapa program pemerintah yaitu Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga(PIS PK) yaitu tidak ada keluarga yang merokok, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yaitu enyahkan asap rokok, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat(PBHBS) baik di tatanan rumah tangga, kantor, sekolah dan tempat umum yaitu tidak merokok dan bebas dari asap rokok merupakan program pemerintah yang mendukung RPJMN 2020-2024 ialah penurunan prosentase merokok usia 0-18 tahun dari 9,1 menjadi 8,7 pada 2024.

Pada dasarnya pengetahuan tentang bahaya merokok di dalam rumah bukan sesuatu hal yang baru. Akan tetapi pada kenyataannya merokok di dalam rumah terus menjadi indikator paling rendah pada pencapaian status rumah tangga sehat. Berdasarkan pengabdian masyarakat Anwar, pengetahuan mempunyai hubungan signifikan terhadap perilaku merokok di dalam rumah. Artinya warga yang berpengetahuan rendah memiliki risiko 10,5 kali lebih besar untuk merokok di dalam rumah dibandingkan dengan warga yang berpengetahuan tinggi(Anwar, 2021). Sejalan dengan penelitian Alfianto bahwa ada hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku dengan upaya berhenti(Alfianto, 2020).

Seluruh kader peserta pengabdian masyarakat ini adalah juga Ibu rumah tangga di wilayah kerja UPT Puskesmas Panyileukan yang secara personal dan sosial dihadapkan pada hambatan dan tantangan dalam upaya berhenti merokok di dalam rumah. Hasil penelitian Ratna menunjukkan bahwa hampir setengah kepala keluarga (KK) memberikan penilaian bahwa kader kesehatan tidak mendukung pencapaian indikator tidak merokok di dalam rumah. Kader tidak memberikan penyuluhan tentang tidak merokok di dalam rumah tapi hanya melakukan pendataan PHBS saja. *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 3,722 menjadi bukti bahwa KK yang memberi nilai tidak mendukung terhadap peran kader berpeluang 3,7 kali berperilaku merokok di dalam rumah dibandingkan dengan KK yang memberi nilai mendukung terhadap peran kader kesehatan(Kurniawati, Ratna Dian; Noorfarijan, 2020)

Kemitraan dalam masyarakat harus selalu diupayakan demi tercapainya peningkatan angka tidak merokok di dalam rumah. Perlu sinergis yang kolaboratif menciptakan kemitraan yang langgeng. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat Widiyaningsih perlu adanya pembentukan satgas khusus yang menangani pengendalian perokok pada lansia di Dieng. Pembinaan anggota keluarga sebagai *agen konseling* berjenjang pada lansia yang merokok dan perlu adanya terapi lanjutan selain farmakologis(Widiyaningsih, 2020).

Program pemerintah yang sudah dilaksanakan belum tercapai sepenuhnya, maka perlu peningkatan melalui berbagai *treatment* dengan melibatkan seluruh elemen masyarakat dalam kemitraan yang terencana. Sejalan dengan statement di atas, penelitian Hidayati menyatakan bahwa masyarakat Ciampea menganggap rokok sebagai kebiasaan sehingga indikator tidak merokok di PIS-PK tidak tercapai. Masyarakat memahami bahaya dan dampak merokok bagi kesehatan dan secara ekonomi mereka juga mengakui akan tetapi budaya dan kebiasaan dengan perantara rokok membuat mereka tidak dapat lepas dari rokok. Bahkan dalam budaya setempat rokok mempunyai nilai prestise yang mewakili kemampuan suatu keluarga(Hidayati; Setiaji, 2017). Penelitian Haryani juga

menunjukkan bahwa ada hubungan antara *perceived behavioral control* dengan intensi kepala keluarga untuk merokok di dalam rumah, dimana sikap dan norma subjektif tidak mempunyai hubungan dengan intensi kepala keluarga untuk merokok di dalam rumah. Dengan kata lain Kepala keluarga menilai merokok di dalam rumah secara positif sehingga mempunyai sikap positif terhadap perilaku merokok di dalam rumah(Haryani; Mutahar, Rini; Budi, 2015).

Kegiatan penyuluhan dan sosialisasi di lanjutkan dengan demonstrasi *self hipnosis*. *Self hipnosis* adalah hypnosis yang bisa dilakukan oleh diri sendiri, dengan arti sederhana adalah mensugesti diri sendiri. Manfaat *self hypnosis* antara lain menghilangkan dan mengubah kebiasaan, menghilangkan pikiran dan emosi negatif, memasukkan sugesti positif, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress, dan dapat menurunkan berat badan. *Self hypnosis* yang didemonstrasikan oleh ahli di bidang *hipno therapy* bertujuan memberikan pemaparan singkat dan demonstrasi *self hipnosis* yang bisa dilakukan dan diajarkan secara mudah dan cepat kepada diri sendiri dan juga ke anggota keluarga terutama dalam upaya berhenti merokok di dalam rumah. Peserta mendengarkan, memperhatikan dengan seksama dan berkesempatan untuk mempraktekkan dibimbing ahli *self hypnosis*.

Sesi terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah diskusi interaktif antara semua peserta dan narasumber terkait dengan hambatan, tantangan dan peluang yang selama ini kader rasakan dalam upaya berhenti merokok di lingkungan keluarga dan masyarakat. Permasalahan utama yang sering timbul sebagai hambatan dan tantangan dari sulitnya berhenti merokok antara lain adanya ketergantungan pada rokok, emosi yang timbul jika lepas dari rokok, terbatasnya fasilitas khusus untuk merokok dan motivasi yang kurang untuk berhenti merokok. Hal ini yang menjadi sulit bagi kader baik secara pribadi maupun sebagai kader. Namun peluang yang masih terbuka adalah remaja perokok masih mempunyai kesempatan untuk berubah. Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat harus tetap digerakkan. Secerach harapan menurut penelitian Risdiana menyatakan ada peluang perokok remaja lebih mudah dalam berhenti merokok karena terdapat perbedaan tingkat ketergantungan merokok antara perokok remaja dengan perokok lansia(Risdiana, Nurvita; Proboningrum, 2019). Sejalan dengan penelitian Andriati terdapat 54,2% remaja SMK/SMA yang berniat berhenti merokok. Data diperoleh 79,1% memiliki tingkat ketergantungan pada rokok dan 52,5% remaja di SMK/SMA memiliki kecerdasan emosional terhadap niat berhenti merokok. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat ketergantungan nikotin dan peran kecerdasan emosional dengan niat berhenti merokok pada remaja di SMK/SMA Wilayah Pamulang(Andriati, 2021). Penelitian Rusmilawaty menyatakan perokok aktif bersikap negatif sebanyak 57 orang sebelum diberikan penyuluhan, setelah diberikan penyuluhan 53 perokok aktif bersikap positif. Penyuluhan dengan metode ceramah tentang bahaya rokok memberikan pengaruh positif pada perokok aktif dengan nilai $p=0,00$ (Rusmilawaty, 2016). Hal ini berarti bahwa stimulus yang diberikan berupa penyuluhan dapat mengubah sikap seseorang.

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dimana kegiatan dimulai dengan penyuluhan dan sosialisasi bahaya meorok dan aktivasi kader kesehatan dalam upaya peningkatan tidak merokok di dalam rumah dilengkapi dengan sesi diskusi mengenai hambatan dan tantangan serta peluang untuk menyikapi masalah merokok di dalam rumah. Pengabdian masyarakat ditutup degan sesi diskusi interaktif yang sebelumnya dilengkapi dengan demonstrasi *self hypnosis*. Kader termotivasi dalam menjalankan lagi perannya sebagai *agent of change* di masyarakat yang mempunyai tanggung jawab untuk berperan serta dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutamanya tidak merokok di dalam rumah. Perlu adanya kerjasama, kegiatan lintas sektor dan program yang dapat diinisiasi oleh kolaborasi antara pendidikan, kesehatan dan masyarakat. Hendaknya kegiatan seperti

ini dilakukan secara rutin untuk meningkatkan capaian tidak merokok, mewujudkan keluarga sehat, generasi sehat Bebas Rokok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat dapat meningkatkan motivasi kader untuk terus berperan serta aktif sebagai *agent of change* di masyarakat dalam upaya berhenti merokok di kalangan rumah tangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kepala UPT Puskesmas Panyileukan, ibu ketua PKK, ibu kader dan anggota pengabdian masyarakat serta Universitas Bhakti Kencana. Kolaborasi sektor pendidikan, kesehatan dan masyarakat dalam kemitraan upaya peningkatan angka tidak merokok di dalam rumah menjadi kunci keberhasilan program yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, M. F. (2020). The correlations of knowledge, attitude, and smoking behaviour with smoking cessation effort at coffee shops in Banda Aceh, Indonesia. *Bali Medical Journal (Bali Med J), Volume 9*, (Indonesian Physician Forum and Indonesia College of Surgeons, Indonesia), 451–455. <https://doi.org/P-ISSN.2089-1180, E-ISSN.2302-2914>
- Andriati, R. (2021). Analisis Tingkat Ketergantungan Nikotin dan Peran Kecerdasan Emosional dengan Niat Berhenti Merokok Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 14 No* (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP) Fakultas Ilmu Kesehatan). <https://doi.org/https://doi.org/10.48144/jiks.v14i2.521>
- Anwar, N. M. (2021). Risiko Terkait Perilaku Merokok di Dalam Rumah Selama Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskesmas, Volume 1 N* (doi.org/10.31849/pengmaskesmas.v1i2/5745), 7–16. <https://doi.org/doi.org/10.31849/pengmaskesmas.v1i2/5745>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2019). HTTS 2019: Jangan Biarkan Rokok Merenggut Napas Kita. Retrieved March 31, 2022, from <https://www.kemkes.go.id/article/view/19071100001/htts-2019-jangan-biarkan-rokok-merenggut-napas-kita.html><https://www.kemkes.go.id/article/view/19071100001/htts-2019-jangan-biarkan-rokok-merenggut-napas-kita.html>
- Haryani; Mutahar, Rini; Budi, I. S. (2015). Hubungan Sikap, Norma Subjektif dan Perceived Behavioral Control dengan Intensi Kepala Keluarga untuk Merokok di dalam Rumah di Kelurahan Majasari Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Vol. 6 No.* (Association of Public Health Scholars based in Public Health Faculty, Sriwijaya University), 41–46. Retrieved from <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/209>
- Hidayati; Setiaji, B. (2017). Perilaku Merokok Masyarakat di Kecamatan Ciampea Kabupaten Bogor Jawa Barat. *Arkesmas, 2 no. 2* (Public Health Department, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA), 159–163. <https://doi.org/https://doi.org/10.22236/arkesmas.v2i2.2496>
- Kurniawati, Ratna Dian; Murni Saleha, A. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Pemicuan Stop Buang Air Besar Sembarangan Di Desa Ciaro Wilayah Kerja Puskesmas Nagreg Kabupaten Bandung*. Bandung.
- Kurniawati, Ratna Dian; Noorfarijan, B. F. (2020). Determinant of Smoking Behavior at Home as a Clean and Healthy Life Behavior Effort in Puskesmas Nanjungmekar in 2019. *J-Kesmas: Jurnal*

Fakultas Kesehatan Masyarakat, 7, 1(April, 2020), 13–18.

- Kurniawati, R. D. et all. (2022). Generasi Sehat Tanpa Rokok: Wujudkan Kawasan Tanpa Rokok RW 01 Kelurahan Paledang Kota Bandung. *Journal of Dedicators Community, Vol 6, No*(Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.34001/jdc.v6i1.2113>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Merokok, Tak Ada Untung Banyak Sengsarannya. Retrieved March 31, 2022, from <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-penyakit/merokok-tak-ada-untung-banyak-sengsarannya>
- P2PTM Kemenkes RI. (2021). Yuk, simak apa saja kandungan dalam sebatang rokok? Retrieved March 31, 2022, from <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/yuk-simak-apa-saja-kandungan-dalam-sebatang-rokok>
- Risdiana, Nurvita; Proboningrum, B. W. (2019). Perbedaan Tingkat Ketergantungan Merokok Antara Perokok Remaja Dengan Perokok Lansia. *Indonesian Journal of Nursing Practices, Vol 3, No*(School of Nursing, Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta), 28–34. Retrieved from <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijnp/article/view/6148>
- Rusmilawaty. (2016). Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Tentang Bahaya Rokok Terhadap Perubahan Sikap Perokok Aktif. *Jurnal Vokasi Kesehatan R, Vol 2, No*(Poltekkes Kemenkes Pontianak). <https://doi.org/https://doi.org/10.30602/jvk.v2i2.65>
- Sukowati, Supratman; Shinta, S. (2003). Peran Tenaga Kesehatan Masyarakat dalam Mengubah Perilaku Masyarakat Menuju Hidup Bersih dan Sehat. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 13*(Juni 2003). Retrieved from ejournal.litbang.depkes.go.id
- Website Resmi Pemerintah Provinsi Jawa Barat. (2021). Pemkot Bandung Gencar Sosialisasikan KTR. Retrieved from <https://jabarprov.go.id/index.php/news/44777/2021/11/18/Pemkot-Bandung-Gencar-Sosialisasikan-KTR>
- Widiyaningsih, D. (2020). Konseling Merokok Berjenjang Terapi Non Farmakologi Pada Perokok Lansia Perempuan di Dataran Tinggi Dieng. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat, Vol.2 No.*(Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar).