

Psikoedukasi Pengaruh Zat Nikotin Dalam Rokok Terhadap Kemampuan Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Dewantara

Maya Lestari¹, Anis En Nabiilah², Aisyah Herlini³, Syanda Munaiya⁴, Nafahatul Azhar⁵, Sarah Athahira⁶, Dila Fazilla⁷, Khairiyah Nabila Siregar⁸, Isnaturrahmi⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

e-mail: maya@unimal.ac.id

Abstrak

Merokok di kalangan remaja di Indonesia mengalami peningkatan signifikan, memengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dan prestasi akademik. Pengabdian menginformasikan pengaruh zat nikotin dalam rokok terhadap kemampuan belajar siswa di SMP Negeri 1 Dewantara melalui metode psikoedukasi. Psikoedukasi dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak negatif nikotin, yang dapat menyebabkan gangguan kognitif, penurunan daya ingat, dan kesulitan berkonsentrasi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa banyak siswa menyadari bahaya rokok, tetapi kurang memahami mekanisme kerusakannya. Hasil kegiatan ini bertujuan memberikan informasi yang mendalam dan mendorong sikap positif terhadap kesehatan, serta diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup mereka agar siswa dapat terhindar dari bahaya rokok dan memiliki pola hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat mengurangi angka perokok di kalangan remaja. Melalui edukasi yang diberikan, diharapkan siswa dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan

Keywords: Psikoedukasi, rokok, kemampuan belajar, kesehatan, dampak merokok, remaja.

Abstract

Smoking among teenagers in Indonesia has significantly increased, affecting the quality of Human Resources and academic achievements. This study examines the influence of nicotine in cigarettes on the learning ability of students at SMP Negeri 1 Dewantara through psychoeducational methods. Psychoeducation was conducted to enhance students' understanding of the negative impacts of nicotine, which can cause cognitive disturbances, memory decline, and difficulty concentrating. The results of the community service show that many students are aware of the dangers of smoking, but they lack understanding of the mechanisms of its harm. The results of this activity aim to provide in-depth information and encourage a positive attitude towards health, and it is expected to be applied in daily life to improve their quality of life so that students can avoid the dangers of smoking and have a healthy lifestyle. In addition, this activity is also expected to reduce the number of smokers among teenagers. Through the education provided, it is hoped that students can understand the importance of maintaining health.

Keywords: Psychoeducation, smoking, learning ability, health, effects of smoking, adolescents.

1. Pendahuluan

Masalah kesehatan masyarakat yang dihadapi oleh banyak negara, termasuk Indonesia, tidak bisa dipisahkan dari kebiasaan merokok yang meluas. Merokok bukan hanya sekadar kebiasaan, tetapi merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Laporan *Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia Report 2021* memberikan gambaran mendalam tentang penggunaan tembakau di Indonesia dan langkah-langkah pengendalian yang diperlukan. Sebanyak 34,5% orang dewasa, atau sekitar 70,2 juta orang, menggunakan tembakau, dengan prevalensi yang jauh lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Penggunaan rokok elektrik juga mengalami peningkatan signifikan dalam satu dekade terakhir (World Health Organization, 2021). Dalam laporan aktual *Global School-based Student Health Survey* di Indonesia, yang menyatakan bahwa penggunaan tembakau di kalangan remaja berusia 13-17 tahun meningkat dari lebih dari 13 persen pada 2015 menjadi 23 persen pada 2023, dan dalam kesempatan itu, WHO melaporkan bahwa Indonesia menempati peringkat 87 dari 90 negara dalam Indeks Interferensi Industri Tembakau Global. Indonesia juga merupakan salah satu dari 12 negara secara global, dan satu-satunya negara di Kawasan Asia Tenggara yang belum berpartisipasi pada WHO Global Framework Convention on Tobacco Control (World Health Organization, 2023).



Menurut Ginting (2015) merokok merupakan hal yang lumrah dilakukan di Indonesia, bahkan remaja laki-laki di era generasi sekarang sudah sangat banyak yang merokok, baik dikalangan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan siswa Sekolah Dasar (SD). Mereka tidak menyadari bahkan bisa juga mereka tidak mengerti apa dampak kedepannya jika mereka merokok, baik itu dari biologis maupun psikologis. gangguan fungsi otak akibat paparan nikotin dan zat-zat berbahaya lainnya dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, termasuk penurunan daya ingat, kesulitan berkonsentrasi, gangguan dalam kemampuan belajar dan pemecahan masalah, serta penurunan fungsi kognitif secara umum. Dampak-dampak negatif ini secara langsung dapat menghambat prestasi akademik siswa dan mahasiswa, mengurangi kemampuan mereka untuk memahami materi pelajaran, mengingat informasi penting, dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

Prihatiningsih (2020) mengatakan bahwa masa remaja merupakan periode peralihan dari tahap perkembangan anak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara emosional, fisik, minat, pola perilaku, maupun munculnya berbagai permasalahan lainnya. Pada masa ini, rasa ingin tahu remaja terhadap berbagai hal sangat tinggi, karena mereka masih berada dalam proses pencarian jati diri dan cenderung labil terhadap pengaruh dari lingkungan sekitarnya. Lingkungan tersebut dapat berasal dari orang tua, teman sebaya, maupun teman yang lebih tua. Ketika individu di lingkungan sekitar mereka merokok, hal itu sering kali menjadi contoh yang diikuti oleh remaja, terutama karena dorongan rasa ingin tahu yang kuat. Tidak jarang, remaja menganggap bahwa tidak merokok berarti tidak gaul, dianggap ketinggalan zaman, atau dicap sebagai pribadi yang "cupu". Stigma dan pandangan negatif seperti itu sering kali menjadi pemicu bagi remaja untuk mulai merokok, sebagai upaya untuk diterima dalam kelompok sosialnya dan membentuk identitas diri di tengah tekanan lingkungan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haloho dkk. (2023), di SMP Negeri 12 Pematang siantar telah diterapkan peraturan larangan merokok, kenyataannya masih ditemukan puntung rokok dan aroma asap di lingkungan sekolah. Siswa yang merokok sering mengalami gangguan fisik seperti batuk, tenggorokan serak, lidah terasa pahit, bibir menghitam, tubuh kurus, dan mudah merasa lelah. Selain itu, mereka juga menghadapi kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, sering mengantuk di kelas, kerap meminta izin keluar untuk merokok, serta mengalami penurunan prestasi akademik. Tindakan merokok di lingkungan sekolah ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pengaruh teman sebaya yang mendorong untuk mencoba rokok, minimnya pengawasan di area tersembunyi sekolah, rendahnya pemahaman siswa tentang bahaya merokok, lingkungan keluarga yang juga merokok, serta tekanan emosional dan stres yang membuat rokok dijadikan sebagai pelarian atau mekanisme koping. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan adanya sosialisasi atau psikoedukasi guna meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak negatif dari kebiasaan merokok.

2. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah rangkaian acara yang mementingkan tindakan preventif yang bertujuan untuk: mengembangkan kemampuan individu, meningkatkan dukungan sosial, menurunkan tekanan sosial, meningkatkan sumber daya dari lingkungan fisik dan juga dukungan dari lingkungan (Safarina dkk., 2022). yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai mekanisme bagaimana nikotin dan zat-zat lain dalam rokok mempengaruhi fungsi otak, serta konsekuensi akademiknya, menjadi sangat penting. Kesadaran akan risiko ini perlu ditingkatkan di kalangan pelajar, orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk mendorong upaya pencegahan dan intervensi yang efektif, demi melindungi potensi akademik generasi muda dan memastikan masa depan yang lebih sehat dan produktif. Materi disampaikan melalui presentasi secara langsung oleh pemateri yaitu ibu inisial AEN kepada para peserta siswa/siswi SMP Negeri 1 Dewantara pada hari Sabtu tanggal 26 April 2025.

3. Hasil Dan Pembahasan

Psikoedukasi yang diberikan kepada Siswa/Siswi SMP Negeri 1 Dewantara mengenai Pengaruh Zat Nikotin dalam Rokok terhadap Kemampuan Belajar adalah upaya untuk memberikan pemahaman terhadap Siswa/Siswi mengenai zat nikotin pada rokok.



Gambar 1 : Pembukaan kegiatan Psikoedukasi

Sebelum penyampaian materi dimulai, kami terlebih dahulu mengajukan pertanyaan kepada para siswa-siswi mengenai kandungan serta bahaya dari rokok. Beberapa di antara mereka menyatakan bahwa rokok berbahaya, namun belum memahami secara jelas alasan di balik bahaya tersebut. Oleh karena itu, kami melaksanakan kegiatan psikoedukasi di SMP Negeri 1 Dewantara dengan tujuan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait bahaya rokok.

Menurut Gobel dkk. (2020) Rokok adalah produk tembakau berbentuk silinder yang mengandung lebih dari 7.000 senyawa kimia berbahaya saat dibakar, termasuk 70 zat karsinogenik seperti tar, karbon monoksida, dan logam berat. Ada beberapa jenis Rokok yang sering dijumpai di Indonesia, yaitu: rokok konvensional (kretek/filter); elektrik (vape) dan tembakau tanpa asap (snus/tembakau kunyah).

Namun jenis rokok yang sering dibeli oleh anak-anak yang masih sekolah itu adalah Rokok konvensional (rokok yang sering ada di warung). Selain mudah didapat, rokok ini juga memiliki harga yang relatif murah, sehingga dapat dibeli oleh anak-anak yang belum bekerja bahkan masih sekolah. Dan didalam rokok juga terdapat Zat Nikotin, yaitu alkaloid psikoaktif dari tembakau yang sangat adiktif. Diserap cepat, mencapai otak dalam 10–20 detik, dan bekerja dengan meniru asetilkolin serta merangsang pelepasan dopamin. Efeknya menciptakan rasa senang yang memicu ketergantungan, dengan dampak jangka pendek (kewaspadaan, menekan nafsu makan) dan jangka panjang (toleransi, perubahan otak) dan terdapat faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok menurut penelitian yang dilakukan oleh Almidah dkk. (2021) yaitu 1) motivasi pribadi dan psikologis; termasuk keingintahuan atau dorongan untuk mencoba, stres dan masalah emosional yang membuat merokok terasa menyenangkan, serta merokok sebagai simbol kedewasaan dan pencarian identitas diri. 2) Kesadaran dan sikap terhadap risiko; meskipun mengetahui bahaya merokok, remaja sering kurang kritis atau tidak peduli terhadap risikonya, sehingga perilaku merokok tetap dipertahankan. 3) Sumber informasi dan pengetahuan; informasi tentang bahaya rokok yang diperoleh dari bungkus rokok dianggap kurang efektif dan tidak menyentuh aspek emosional, sehingga kurang memengaruhi perubahan perilaku.

Selain dari faktor itu, remaja atau anak-anak yang merokok terkadang dilakukan hanya untuk menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Mereka mungkin ingin terlihat keren, merasa diterima, atau mengikuti teman-temannya yang merokok. Biasanya orang yang sudah mencicipi rokok atau sudah mencoba menghisap rokok akan kecanduan, banyak orang mengakui bahwa mereka terus merokok karena sudah kecanduan. Ketergantungan ini biasanya disebabkan oleh kandungan nikotin yang awalnya hanya dicoba-coba, namun kemudian menjadi kebutuhan karena tubuh sudah terbiasa menerimanya (Gobel dkk., 2020).

Selanjutnya, dalam sisi kesehatan kebiasaan merokok juga merupakan salah satu penyebab utama dari berbagai jenis penyakit kronis yang berdampak pada meningkatnya angka kematian dini serta hilangnya masa hidup produktif seseorang. Studi oleh Puspawati dan rekan-rekannya (2024) yang dimuat dalam Majalah Farmaseutik menegaskan bahwa merokok memberikan kontribusi signifikan terhadap angka kematian akibat kanker di Indonesia. Penelitian ini memakai metode *Years of Life Lost* (YLL) untuk menilai besarnya beban penyakit yang timbul akibat kanker yang berkaitan dengan merokok. Kanker paru menjadi penyakit yang paling banyak disebabkan oleh rokok. Berdasarkan penelitian tersebut, penyakit ini memiliki YLL tertinggi, yaitu sebesar 31.820 pertahun. Ini menunjukkan bahwa banyak penderita kehilangan waktu hidup produktif akibat kanker paru yang erat kaitannya dengan kebiasaan merokok. Dampak negatif merokok tidak hanya terlihat dari sisi kesehatan fisik, tetapi juga dari aspek ekonomi dan sosial. Banyak orang usia produktif yang kehilangan nyawanya lebih awal, yang pada akhirnya merugikan produktivitas nasional. Di samping itu, biaya perawatan akibat penyakit terkait merokok juga memberi tekanan besar pada sistem layanan kesehatan.

Selain itu, Merokok tidak hanya berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan finansial, tetapi juga signifikan memengaruhi kemampuan kognitif seseorang. Kebiasaan merokok dapat mengganggu perkembangan otak, terutama pada remaja yang otaknya masih dalam tahap perkembangan. Nikotin dan zat kimia lain dalam rokok dapat menyebabkan kerusakan pada korteks serebral, area otak yang krusial untuk fungsi berpikir, memori, dan kemampuan belajar. Akibatnya, perokok, terutama perokok berat, cenderung mengalami penurunan dalam berbagai aspek kognitif dibandingkan dengan bukan perokok. Penurunan ini dapat berupa gangguan memori jangka pendek, kesulitan berkonsentrasi, penurunan kemampuan belajar dan memproses informasi, serta peningkatan risiko gangguan fungsi kognitif di kemudian hari. Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara merokok dengan peningkatan risiko demensia dan penyakit Alzheimer pada usia lanjut.

Pengendalian konsumsi rokok merupakan tanggung jawab bersama yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah pusat dan daerah, masyarakat, akademisi, industri, serta media. Pemerintah pusat memiliki peran penting dalam merumuskan kebijakan nasional terkait pengendalian rokok, seperti menetapkan peraturan mengenai kawasan tanpa rokok dan menaikkan tarif cukai rokok. Sementara itu, pemerintah daerah bertanggung jawab dalam implementasi kebijakan tersebut di tingkat lokal, seperti menetapkan kawasan tanpa rokok di fasilitas umum dan melakukan pengawasan terhadap peredaran rokok ilegal. Kolaborasi antara pemerintah pusat dan daerah sangat penting untuk memastikan efektivitas kebijakan pengendalian rokok (Sari & Sari 2023).

Selain pemerintah, masyarakat juga memiliki peran krusial dalam upaya pengendalian rokok. Partisipasi aktif masyarakat dalam mendukung dan mematuhi kebijakan kawasan tanpa rokok, serta memberikan edukasi kepada lingkungan sekitar mengenai bahaya merokok, dapat membantu menurunkan angka perokok aktif. Akademisi dan lembaga pendidikan berkontribusi melalui penelitian dan pengembangan program edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif merokok. Industri dan media juga diharapkan dapat mendukung upaya ini dengan tidak mempromosikan produk tembakau dan menyebarkan informasi yang mendukung gaya hidup sehat.

Implementasi kebijakan kawasan tanpa rokok (KTR) merupakan salah satu strategi yang efektif dalam pengendalian konsumsi rokok. KTR menetapkan larangan merokok di tempat-tempat tertentu seperti fasilitas pelayanan kesehatan, tempat belajar mengajar, tempat ibadah, dan angkutan umum. Setiap lokasi dalam kebijakan KTR memiliki penanggung jawabnya sendiri, seperti guru bimbingan konseling yang mengawasi di sekolah, serta pengurus tempat ibadah yang bertanggung jawab di tempat ibadah. Semua tanggung jawab ini berpusat pada Dinas Kesehatan setempat, yang bekerja sama dengan berbagai pihak untuk mengawasi dan memastikan kebijakan dijalankan dengan baik (Anugrah, 2023).



Gambar 2 : Kegiatan Pemaparan Materi

Saat ibu AEN menjelaskan materi tentang rokok, anak tersebut fokus dan tertarik dengan materi yang dibawakan. Hal tersebut ditunjukkan ketika kami memberikan pertanyaan didalam sesi tanya jawab, siswa-siswi sangat bersemangat menunjuk tangan untuk menjawab pertanyaan kuis diberikan. Karena pada sesi pemaparan materi oleh ibu anis, anak-anak tersebut sangat fokus dan memahami pemaparan materi yang diberikan. Selain itu ibu anis pum ketika menjelaskan menggunakan kata yang sederhana sehingga anak tersebut paham dan tertarik akan materi yang disampaikan.



Gambar 3 : Kegiatan kuis pertanyaan



Gambar 4 : Kegiatan Foto Bersama

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan pemahaman kepada Siswa/Siswi mengenai Pengaruh Zat Nikotin Dalam Rokok Terhadap Kemampuan Belajar. Diharapkan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

4. Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Dewantara berhasil memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa-siswi mengenai bahaya zat nikotin dalam rokok, khususnya dampaknya terhadap kemampuan belajar. Melalui penyampaian materi yang interaktif dan mudah dipahami, siswa menunjukkan antusiasme serta peningkatan pemahaman terkait kandungan rokok, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok, serta konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan fungsi kognitif. Nikotin terbukti dapat mengganggu konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan belajar yang sangat penting dalam proses pendidikan, terutama pada masa remaja yang merupakan fase perkembangan otak yang kritis. Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk psikoedukasi seperti ini sangat diperlukan sebagai upaya preventif untuk menumbuhkan kesadaran dan mengurangi kebiasaan merokok sejak dini. Kegiatan ini juga menekankan pentingnya peran semua pihak, termasuk tenaga kesehatan, pendidik, orang tua, dan lingkungan sosial dalam menciptakan generasi muda yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi.

Referensi

- Almaidah, F., Khairunnisa, S., Sari, I. P., Chrisna, C. D., Firdaus, A., Kamiliya, Z. H., Williantari, N. P., Akbar, A. N. M., Pratiwi, L. P. A., Nurhasanah, K., & Puspitasari, H. P. (2021). Survei faktor penyebab perokok remaja mempertahankan perilaku merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 20–26.
- Anugrah, R. A. (2023). Desentralisasi pemerintah pusat dan pemerintah Kabupaten Malang dalam upaya pemberantasan rokok tanpa cukai. *Review of Law*, 5(2), 147–158. <https://review-unes.com/index.php/law/article/download/2121/1731/>
- Daroji, M., Prabandari, Y. S., & Paramastri, I. (2011). Peran petugas puskesmas dalam promosi kesehatan berhenti merokok pada pasien dan masyarakat. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 27(2), 83–93.
- Ginting, M., Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., Sitopu, S. D., Simanullang, P., & Frida, E. M. (2022). Bahaya rokok pada anak SMP Swasta Darma Karya Beringin Deli Serdang. *PKM Maju UDA*, 3(1), 20–24.
- Gobel, S., Pamungkas, R. A., Abdurrasyid, R. P. S., Safitri, A., & Samran, V. (2020). Bahaya merokok pada remaja. *Sumber*, 35, 100.
- Haloho, D. M., Siahaan, A. L., & Sinaga, A. T. I. (2023). Pengaruh minat belajar dan teman sebaya terhadap prestasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 12 Pematang Siantar. *Journal Sains Student Research*, 1(2), 655–657.
- Joni, I. D. A. M., & Surjaningrum, E. R. (2020). Psikoedukasi pendidikan seks kepada guru dan orang tua sebagai upaya pencegahan kekerasan seksual pada anak. *Jurnal Diversita*, 6(1), 20–27.
- Prihatiningsih, D., Devhy, N. L. P., Purwanti, I. S., Bintari, N. W. D., & Widana, A. G. O. (2020). Penyuluhan bahaya rokok untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak buruk rokok bagi kesehatan di SMP Tawwakal Denpasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 50–58.
- Retnaningsih, R. (2016). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang alat pelindung telinga dengan penggunaannya pada pekerja di PT. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(1), 67–81.
- Safarina, E., & Andromeda, A. (2022). Efektivitas e-modul berbasis inkuiri terbimbing dilengkapi video praktikum pada materi kesetimbangan kimia terhadap hasil belajar siswa. *Entalpi Pendidikan Kimia*, 10, 10–17.
- Sari, R. N., & Sari, S. Y. (2023). Perlindungan lingkungan sosial melalui kebijakan kawasan tanpa rokok: Studi kasus di Kutai Kartanegara. *Jurnal Inovasi Manajemen dan Kewirausahaan*, 6(1), 45–56. <https://journal.politeknik-pratama.ac.id/index.php/IMK/article/download/858/775/>

- World Health Organization. (2021). *Global adult tobacco survey Indonesia 2021*. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/22-08-2024-ministry-of-health-and-who-release-global-adult-tobacco-survey-indonesia-report-2021>
- World Health Organization. (2023). *Global school-based student health survey 2023*. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/indonesia/gshs/2023-gshs-indonesia-factsheet.pdf?sfvrsn=1c586935_3