

Penyuluhan Berbasis *Service-Learning* terkait Alternatif Pengurangan Dampak Rokok pada Pria Dewasa Perokok di Perumahan Domas RW 10, Kota Salatiga, Jawa Tengah

Silviani Putri¹, Felicia Yoan Sugiarto², Dyna Christiana Putri Maplani³,
Rosiana Eva Rayanti^{4*}

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

*e-mail: rosiana.evarayanti@uksw.edu⁴

Abstrak

Perilaku merokok pada pria dewasa masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi tinggi dan kesiapan berhenti yang rendah, meskipun pengetahuan tentang bahaya rokok sudah baik. Kondisi ini juga ditemukan di Perumahan Domas RW 10, Salatiga. Situasi tersebut menuntut pendekatan awal yang realistis dan mudah diterapkan sebelum intervensi berhenti merokok secara penuh. Kegiatan penyuluhan "Jaga Paru, Wujudkan Udara Bersih" bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengurangi dampak rokok melalui alternatif sederhana, yaitu penggunaan permen Xylitol sebagai pengalihan oral dan penanaman lidah mertua (*Sansevieria trifasciata*) untuk membantu memperbaiki kualitas udara di lingkungan terpapar asap rokok. Setelah dilakukan pengkajian terhadap 26 responden, hasil pengkajian menunjukkan 96,2% mengetahui bahaya asap rokok dan 84% memahami risiko penyakit akibat merokok, namun 80,8% menyatakan belum siap berhenti. Metode yang digunakan saat penyuluhan adalah *service-learning* melalui tahap pengkajian, penyusunan materi, penyuluhan interaktif kolaboratif, serta evaluasi pre-test dan post-test. Sebanyak delapan orang hadir saat penyuluhan karena cuaca buruk. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan pada sebagian besar indikator, termasuk persepsi keamanan vape dari 87,5% menjadi 100%, risiko rokok dari 25% menjadi 62,5%, dan manfaat Xylitol dari 50% menjadi 100%. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis alternatif berpotensi meningkatkan kesadaran dalam mengurangi dampak rokok.

Kata Kunci: Lidah Mertua, Penyuluhan, Rokok, Xylitol

Abstract

Smoking behavior among adult men remains a public health issue with high prevalence and low readiness to quit, despite good knowledge about the dangers of smoking. This condition is also found in the Domas Housing Complex RW 10, Salatiga. The situation demands an initial approach that is realistic and easy to implement before a full smoking cessation intervention. The outreach activity "Protect the Lungs, Create Clean Air" aims to raise public awareness to reduce the impact of smoking thru simple alternatives, namely the use of Xylitol candy as an oral diversion and the planting of snake plants (*Sansevieria trifasciata*) to help improve air quality in areas exposed to cigaret smoke. After conducting an assessment of 26 respondents, the results showed that 96.2% were aware of the dangers of cigarette smoke and 84% understood the health risks associated with smoking, but 80.8% stated they were not ready to quit. The method used during the counseling was *service-learning* through the stages of assessment, material preparation, collaborative interactive counseling, and pre-test and post-test evaluation. Eight attended the counseling due to bad weather. The evaluation results showed an increase in knowledge on most indicators, including the perception of vape safety from 87.5% to 100%, the risk of smoking from 25% to 62.5%, and the benefits of Xylitol from 50% to 100%. This program shows that an alternative-based educational approach has the potential to raise awareness in reducing the impact of smoking.

Keywords: Cigarettes, Counseling, Snake Plant, Xylitol

1. PENDAHULUAN

Merokok berkontribusi terhadap berbagai dampak serius, terutama pada perokok aktif, seperti gangguan fungsi paru, penyakit kardiovaskular, dan penurunan kualitas

hidup, yang pada akhirnya meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas (Amelia et al., 2023). Secara global, konsumsi tembakau dilaporkan menyebabkan lebih dari delapan juta kematian setiap tahun, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif akibat paparan asap rokok di lingkungan keluarga dan sosial (World Health Organization, 2023). Paparan nikotin dan zat toksik rokok secara terus-menerus menyebabkan ketergantungan yang memperkuat kebiasaan merokok, sehingga penghentian merokok menjadi tantangan tersendiri (Nguyen et al., 2023)

Perilaku merokok masih menjadi masalah kesehatan yang nyata di tingkat komunitas, khususnya di Perumahan Domas RW 10 Kota Salatiga. Berdasarkan hasil pengkajian terhadap 26 responden pada tanggal 31 Oktober 2025, sebanyak 96,2% responden mengetahui bahaya asap rokok dan 84% memahami risiko penyakit akibat merokok. Namun demikian, 80,8% responden menyatakan tidak dan belum siap berhenti merokok. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingkat pengetahuan dan kesiapan individu dalam menghentikan kebiasaan merokok, sehingga paparan asap rokok di lingkungan rumah masih terus berlangsung. Selanjutnya, berdasarkan data Pemerintah Kota Salatiga tahun 2025 menunjukkan bahwa sebanyak 53,5% masyarakat umum merupakan perokok yang didominasi oleh kelompok laki-laki dewasa (Pemerintah Kota Salatiga, 2025). Kondisi ini tidak terlepas dari merokok yang telah menjadi kebiasaan umum dalam kehidupan sehari-hari dan berkembang sebagai komoditas yang berkaitan dengan budaya karena mudah ditemukan (Anhar et al., 2025). Fenomena tersebut juga sejalan dengan situasi nasional, yakni jumlah perokok aktif di Indonesia diperkirakan mencapai 70 juta orang berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Bahkan, secara nasional maupun global, prevalensi merokok pada laki-laki di Indonesia termasuk yang tertinggi di dunia (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pengurus RW dan kader kesehatan setempat, belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan yang secara khusus membahas strategi pengendalian kebiasaan merokok melalui pendekatan alternatif yang aplikatif dan berbasis kebutuhan masyarakat. Edukasi yang pernah dilakukan masih bersifat umum mengenai bahaya rokok tanpa memberikan alternatif praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan edukasi rokok pada umumnya yang berfokus pada penyampaian dampak kesehatan dan ajakan berhenti merokok secara langsung, kegiatan ini dirancang berdasarkan hasil pengkajian kebutuhan masyarakat setempat yang menunjukkan tingginya tingkat pengetahuan namun rendahnya kesiapan untuk berhenti merokok. Program ini pun memberikan informasi alternatif aplikatif berupa pemanfaatan permen Xylitol sebagai pengalihan ketika muncul keinginan merokok serta penanaman tanaman lidah mertua sebagai upaya pengendalian paparan asap rokok di lingkungan rumah. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukatif yang lebih kontekstual dan solutif sesuai dengan kondisi masyarakat RW 10 Perumahan Domas.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan dan sikap merupakan prasyarat penting dalam pembentukan niat seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Theory of Planned Behavior menjelaskan bahwa niat dipengaruhi oleh sikap terhadap suatu tindakan, norma subjektif, serta persepsi kontrol diri (Bosnjak et al., 2020). Maka edukasi kesehatan berperan dalam membentuk pemahaman dan sikap yang lebih positif terhadap upaya pengendalian kebiasaan merokok serta perlindungan anggota keluarga dari paparan asap rokok. Sebagai respon terhadap rendahnya kesiapan berhenti merokok, diperlukan pendekatan edukatif yang bersifat gradual dan tidak menuntut penghentian merokok secara langsung.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah pendekatan substitusi oral melalui penggunaan permen Xylitol. Xylitol merupakan pemanis alkohol gula (poliol) dengan lima atom karbon yang mampu memberikan sensasi segar pada rongga mulut serta meningkatkan pH saliva (Kurniawan et al., 2024). Sensasi menyegarkan tersebut dapat dimanfaatkan sebagai alternatif pengalihan ketika muncul keinginan merokok, dalam rangka mendukung upaya pengurangan frekuensi merokok secara bertahap. Efektivitas penggunaan Xylitol juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa

pemberian permen karet Xylitol pada perokok aktif meningkatkan pH saliva secara signifikan setelah intervensi (Setyowati & Tiana, 2024).

Selain pendekatan edukatif yang berfokus pada pengendalian kebiasaan merokok secara bertahap, diperlukan pula strategi pengendalian paparan asap rokok di lingkungan rumah sebagai bentuk perlindungan terhadap anggota keluarga yang merupakan perokok pasif. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah pemanfaatan tanaman lidah mertua (*Sansevieria trifasciata*). Tanaman ini bersifat resisten terhadap gas dan polutan aktif yang berbahaya serta diketahui mampu menyerap berbagai jenis polutan di lingkungan dalam ruangan. Penelitian menunjukkan bahwa tanaman lidah mertua setinggi 100 cm mampu mereduksi hingga 84,18% karbon monoksida, dan lima helai daun tanaman lidah mertua terbukti dapat membantu menetralkan ruangan penuh asap rokok (Riksanto et al., 2021). Pemanfaatan tanaman hias sebagai penyaring udara dapat menjadi pendekatan promotif-preventif yang sederhana dan mudah diterapkan pada rumah tangga dengan anggota keluarga perokok aktif.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengurangi dampak rokok melalui alternatif sederhana, yaitu penggunaan permen Xylitol sebagai pengalihan oral dan penanaman lidah mertua (*Sansevieria trifasciata*) untuk membantu memperbaiki kualitas udara di lingkungan terpapar asap rokok. Melalui pendekatan yang sederhana, mudah diterapkan, dan terjangkau, program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat sebagai prasyarat dalam pengendalian kebiasaan merokok serta perlindungan anggota keluarga dari paparan asap rokok.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan “Jaga Paru, Wujudkan Udara bersih” adalah metode *service-learning*. Metode *service-learning* merupakan salah satu strategi yang memungkinkan mahasiswa memadukan kegiatan akademik di kampus dengan keterlibatan langsung dalam komunitas masyarakat. Kegiatan penyuluhan “Jaga Paru, Wujudkan Udara bersih” dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana yang didampingi oleh dosen pembimbing keperawatan. Melalui pendekatan ini, mahasiswa keperawatan mampu mengimplementasikan kompetensi yang telah diperoleh selama perkuliahan hingga pembelajaran dari pengalaman nyata melalui interaksi dan partisipasi langsung dengan masyarakat. Selain itu, mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, kerja tim, dan empati sebagai persiapan untuk menjadi pemimpin yang berpengaruh dalam masyarakat (Nugroho et al., 2023; Zunaidi, 2024).

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada 8 November 2025 di Balai RW 10, Perumahan Domas, dengan melibatkan kader kesehatan serta tokoh masyarakat setempat guna memperkuat dukungan komunitas. Program ini dihadiri oleh delapan orang peserta kegiatan sebagai peserta dalam sesi penyuluhan. Program penyuluhan dilaksanakan melalui lima tahapan (Gambar 1), yakni:

a. Identifikasi masalah

Pada tahap ini, mahasiswa melakukan pengkajian terlebih dahulu dan peserta kegiatan yang dikaji adalah warga yang tinggal di perumahan Domas. Kriteria peserta kegiatan, yakni pria berusia 20–65 tahun yang tergolong sebagai perokok aktif dan perokok pasif. Pengkajian dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disusun oleh tim pelaksa penyuluhan dengan 30 pertanyaan semi-terbuka untuk mengkaji data diri dan kebutuhan informasi kesehatan untuk menangani kebiasaan merokok responden. Pengkajian ini dilakukan dua tahap. Pertama dengan pertemuan di GOR Perum Domas SALATIGA pada 11 Oktober 2025 dan 17 Oktober 2025. Kedua, dengan

kunjungan rumah ke rumah pada 31 Oktober 2025 dengan pendampingan oleh kader kesehatan setempat.

b. Integrasi pembelajaran akademis

Berdasarkan hasil pengkajian, sasaran yang awalnya direncanakan mencakup perokok aktif dan pasif ternyata menunjukkan hasil yang berbeda di lapangan yakni seluruh peserta kegiatan yang dikaji teridentifikasi sebagai perokok aktif. Selain itu, ditemukan bahwa seluruh peserta kegiatan telah memiliki tingkat pengetahuan mengenai bahaya merokok, namun tetap memilih untuk merokok sebagai bagian dari gaya hidup yang tidak sehat. "*Perilaku kesehatan cenderung beresiko*" pun diambil sebagai diagnosa keperawatan komunitas yang dimana sebagai prioritas masalah. Setelah prioritas masalah ditetapkan, mahasiswa keperawatan pun mulai menyusun materi penyuluhan yang lebih menyoroti terkait alternatif yang dapat digunakan sebagai langkah awal untuk mengurangi kebiasaan merokok serta menetralkan udara yang terpapar asap rokok. Materi penyuluhan disusun dengan menggunakan *powerpoint* yang berisi materi singkat beserta pernyataan "Mitos atau Fakta" terkait rokok, poster dan *leaflet* terkait kebiasaan merokok, dan media peraga BOPAS (Botol Paru Asap) yang mengilustrasikan mekanisme rokok masuk ke paru-paru. Selain itu, disediakan juga media pendukung berupa tanaman lidah mertua dan permen *Xylitol* yang dihadirkan sebagai alternatif bagi peserta. Tanaman dan permen ini pun diberikan ke responden setelah kegiatan.

c. Pelayanan kepada masyarakat

Pelayanan kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk kegiatan penyuluhan dengan tema "Jaga Paru, Wujudkan Udara Bersih" dan dilakukan pada tanggal 8 November 2025, di Balai RW 10, Perumahan Domas. Sebanyak 26 responden yang dikaji, hanya terdapat 8 responden yang mengikuti kegiatan penyuluhan dikarenakan faktor cuaca yang buruk. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah peserta kegiatan dan pengisian pre-test, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi. Pemaparan materi meliputi: mekanisme asap rokok masuk dalam paru-paru dalam bentuk alat peraga BOPAS (Botol Paru Asap) yang dipraktikkan bersama dengan salah satu peserta kegiatan, upaya meminimalisir asap rokok dengan menggunakan tanaman lidah mertua (*Sansevieria trifasciata*) yang dijelaskan oleh penyuluh, alternatif mengurangi konsumsi rokok dengan permen *Xylitol*, serta diskusi interaktif berupa pernyataan "Mitos atau Fakta" terkait kebiasaan merokok dengan memberikan peserta kegiatan kesempatan untuk memberi pendapat. Pada akhir kegiatan, penyuluh membuka sesi diskusi bersama para peserta kegiatan yang kemudian dilanjutkan dengan foto bersama dan diakhiri dengan pengisian post-test.

d. Kolaborasi dengan mitra masyarakat

Proses pengkajian dan penyuluhan tidak lepas dari kerjasama antara mahasiswa dengan mitra masyarakat di perumahan Domas. Kader kesehatan setempat beserta tokoh masyarakat seperti ketua RW dan pak Lurah dilibatkan dalam proses pengkajian dan penyuluhan. Materi penyuluhan berupa poster beserta laporan asuhan keperawatan diberikan kepada kader kesehatan setempat dengan harapan agar pemberian edukasi tetap diberikan secara berkelanjutan.

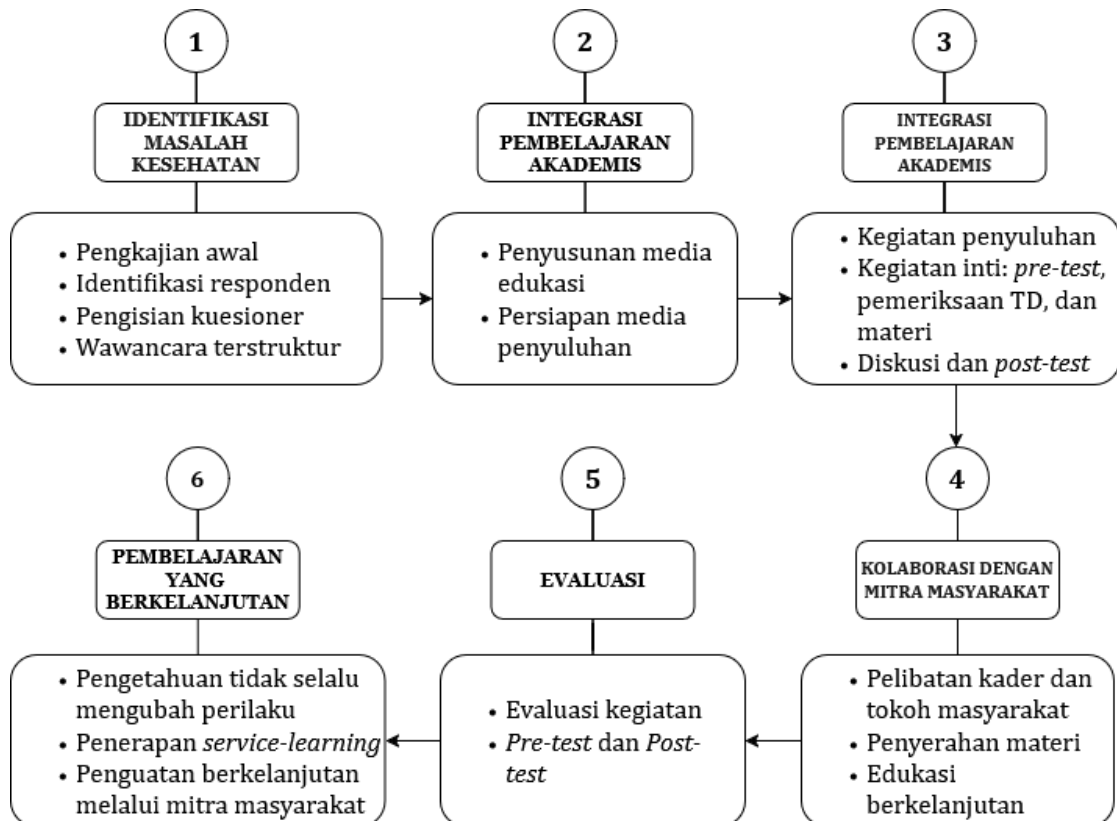
e. Evaluasi

Evaluasi kegiatan penyuluhan bertajuk "Jaga Paru, Wujudkan Udara Bersih" dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test. Instrumen evaluasi pre-test dan post-test terdiri dari lima butir pernyataan dengan format jawaban benar-salah yang dicetak dan dibagikan kepada responden sebelum serta sesudah pemaparan materi penyuluhan. Penyusunan butir pernyataan tersebut disesuaikan dengan konten edukasi agar dapat mengukur efektivitas peningkatan pengetahuan responden secara akurat. Kriteria keberhasilan literasi dalam kegiatan ini ditetapkan dengan ambang batas minimal tiga jawaban benar pada sesi pre-test, serta target pencapaian maksimal (seluruh jawaban benar) pada sesi post-test. Untuk menjaga kualitas dan

ketepatan konten, instrumen ini disusun secara mandiri oleh penulis dan telah melalui proses uji validitas oleh pakar keperawatan komunitas.

f. Pembelajaran yang berkelanjutan

Mahasiswa menyadari bahwa pengetahuan tentang bahaya merokok memerlukan intervensi efisien dan fleksibel untuk mengubah perilaku. Melalui *service-learning*, mahasiswa mengaplikasikan teori keperawatan menjadi solusi praktis bagi masyarakat. Keberlanjutan edukasi ini diperkuat melalui kolaborasi dengan kader kesehatan dan tokoh masyarakat setempat, yang berperan menjaga kontinuitas program demi meningkatkan kualitas hidup warga Perumahan Domas.



Gambar 1. Alur metode pengabdian kepada masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Persiapan Pelaksanaan Penyuluhan

Persiapan pelaksanaan penyuluhan mencakup pengkajian dimulai sejak 11 Oktober hingga 31 Oktober 2025 dengan pendampingan dari kader dan Ketua RW Perumahan Domas RW 10. Penentuan materi penyuluhan pun berdasarkan hasil pengkajian awal. Materi penyuluhan diberikan dalam bentuk power point, poster, serta leaflet yang diberikan kepada responden yang hadir. Setelah pelaksanaan penyuluhan, responden pun diberikan kenang-kenangan berupa permen Xylitol dan tanaman lidah mertua, serta responden juga diminta menyampaikan kesan dan pesan terkait penyuluhan yang telah terlaksana.

3.2. Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan Jaga Paru, Wujudkan Udara Bersih dilaksanakan pada 8 November 2025 di Balai RW Perumahan Domas RW 10. Kegiatan ini mengundang 26 peserta kegiatan, tetapi hanya delapan peserta kegiatan yang dapat hadir dikarenakan

cuaca yang tidak mendukung, sehingga banyak peserta kegiatan berhalangan hadir. Cuaca yang tidak mendukung juga membuat peserta kegiatan mulai berdatangan pada pukul 19.30 WIB. Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan pengisian daftar hadir oleh peserta kegiatan, pengecekan tekanan darah, hingga pengisian pre-test yang berisi pertanyaan terkait kebiasaan merokok. Tabel 1 menyajikan karakteristik dari delapan peserta kegiatan. Sebanyak empat orang dengan usia produktif, dan keempat lainnya dalam tahap usia lanjut. Mayoritas memiliki tekanan darah pre hipertensi (empat orang). Hanya dua orang dengan kategori tekanan darah normal.

Tabel 1. Profil Peserta Kegiatan

Nama Peserta Kegiatan	Usia	Tekanan Darah	Kategori Hipertensi
Bapak S	60 Tahun	120/70 mmHg	Normal
Bapak H	54 Tahun	136/85 mmHg	Pre Hipertensi
Bapak A	49 Tahun	136/65 mmHg	Pre Hipertensi
Bapak P	52 Tahun	125/70 mmHg	Pre Hipertensi
Bapak B	62 Tahun	156/94 mmHg	Hipertensi Derajat 1
Bapak L	47 Tahun	120/80 mmHg	Normal
Bapak K	65 Tahun	139/90 mmHg	Pre Hipertensi
Bapak T	52 Tahun	155/92 mmHg	Hipertensi Derajat 1

Media edukasi yang digunakan pun dirancang dengan desain yang menarik berupa poster, *power point*, serta *leaflet* yang didesain menggunakan aplikasi Canva. Gambar 2 menunjukkan media edukasi yang terdiri dari poster dan *leaflet* memiliki isi materi yang sama, namun poster diserahkan kepada pihak ILP dan *leaflet* diserahkan kepada peserta kegiatan yang datang.



Gambar 2. Media edukasi berupa *Leaflet* dan poster

Sebelum memulai kegiatan, peserta kegiatan pun mengisi daftar hadir, pengecekan tekanan darah serta pengisian lembar *pre-test*. Pengisian lembar *pre-test* didampingi oleh penyuluh, sehingga peserta kegiatan tidak kebingungan ketika menjawab setiap pernyataan yang ada. Penyuluhan dimulai pukul 20.30 WIB dengan diawali pembukaan dan doa yang dipimpin oleh satu moderator. Pemberian materi dilakukan oleh lima penyuluh yang memaparkan terkait simulasi paru-paru perokok menggunakan media peraga BOPAS (botol paru asap) seperti yang terlihat pada Gambar 3. Adapun informasi yang diberikan berupa strategi penanggulangan atau upaya meminimalisir asap rokok menggunakan tanaman lidah mertua, memberikan alternatif pengganti rokok dengan permen *Xylitol*, serta diskusi interaktif bersama peserta kegiatan berupa pernyataan “Mitos atau Fakta” terkait rokok.



Gambar 3. Peragaan BOPAS

Pada sesi diskusi interaktif yang ditunjukkan pada Gambar 4, peserta kegiatan diberikan dua pernyataan terkait rokok dan peserta kegiatan akan diminta berpendapat terkait pernyataan tersebut, apakah itu mitos atau fakta. Pernyataan pertama berupa, *“rokok elektrik atau vape lebih aman daripada rokok biasa”* dan pernyataan kedua berupa, *“perokok jaman sekarang bisa memiliki umur yang panjang seperti perokok jaman dahulu”*. Diskusi interaktif diakhiri dengan pemutaran video-video dari dua dokter spesialis yang mendukung argumentasi dari penyuluh tentang bahaya dari vape dan merokok. Pemanfaatan video yang menarik bertujuan memberikan persepsi yang benar terkait bahaya rokok.



Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan

3.3. Evaluasi Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan evaluasi yang berisi sesi tanya jawab serta diskusi dan pengisian *post-test* sebagai evaluasi dari kegiatan. Sesi tanya jawab pun di dampingi oleh dosen keperawatan spesialis medikal bedah untuk diskusi bersama peserta penyuluhan. Peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk bertanya terkait kebiasaan merokok juga diberi kesempatan untuk saling memberi argumen. Pertanyaan yang dilontarkan peserta kegiatan berupa pertanyaan terkait perbedaan asap rokok dengan asap lainnya, penelitian terkait permen *Xylitol*, kehadiran rokok sebagai penghilang stres, keberadaan penyuluhan terkait rokok kepada lingkungan atau keluarga perokok, serta fenomena orang sakit yang dilarang merokok. Berikut ungkapan dari peserta penyuluhan sebagai berikut:

“Bagaimana mengatasi stres akibat tidak diperbolehkan merokok, padahal rokok itu sendiri adalah penghilang stres?” (Bapak P)

“Mengapa ayah saya ketika sakit dilarang merokok, penyakitnya malah bertambah memburuk. Namun ketika oleh keluarga dibiarkan merokok, beliau sehat sampai saat ini?” (Bapak A)

Pertanyaan-pertanyaan pada sesi diskusi pun dijawab dengan bahasa sederhana yang mudah dipahami tanpa menyudutkan peserta karena perilaku merokok yang dimiliki. Pertanyaan pertama tentang perbedaan asap rokok dengan polutan pun dijawab oleh dosen keperawatan spesialis medikal bedah yakni asap rokok tentu berbeda dengan

polutan yang lain. Asap rokok mengandung lebih banyak bahan kimia dan memiliki kemampuan untuk menempel pada permukaan dalam ruangan juga debu dalam jangka waktu yang lama dibandingkan polutan lainnya. Hal tersebut menyebabkan risiko kesehatan yang lebih berbahaya karena zat yang menempel akan memberi paparan dosis rendah dalam jangka panjang (Wang & Gu, 2025). Pertanyaan kedua seputar permen *Xylitol* untuk mengurangi keinginan mengisap asap rokok pada bapak-bapak usia dewasa. Jawaban yang disampaikan pun selaras dengan penelitian tentang penggunaan *Xylitol* yang menunjukkan bahwa pemberian permen karet *Xylitol* pada perokok aktif meningkatkan pH saliva secara signifikan setelah intervensi, sehingga memperbaiki kondisi rongga mulut yang berkaitan dengan munculnya dorongan merokok kembali (Setyowati & Tiana, 2024).

Ketiga, pertanyaan cara mengatasi stres padahal rokok dirasakan sebagai pereda stres. Untuk itu, peserta penyuluhan pun disarankan untuk melakukan kegiatan lain sebagai distraksi, seperti berolahraga. Melakukan olahraga jangka pendek secara efektif dapat mengurangi keinginan untuk merokok dan meringankan gejala-gejala yang muncul akibat putus nikotin (Zhou et al., 2023). Disisi lain, penyuluhan tentang stres yang dirasakan perokok dapat meningkatkan empati, membuka ruang refleksi, serta mendorong komunikasi dalam keluarga, sehingga tumbuh komitmen untuk menciptakan lingkungan bebas asap rokok (Yunara et al., 2025). Untuk pertanyaan terakhir, mengenai kebutuhan pendekatan psikologis untuk mengetahui alasan berhenti merokok. Hal ini juga berhubungan dengan fenomena paradoks perokok, yakni perokok berada dalam situasi tertentu tampak memiliki kesehatan yang lebih baik daripada ketika tidak merokok padahal kondisi tubuh tidak memungkinkan, namun tidak menutup fakta bahwa rokok tidak sehat (Paradossi et al., 2024).

Selain sesi tanya jawab, keberhasilan kegiatan pun diukur dengan kuisioner. Hasil *pre-test* dan *post-test* pada kegiatan penyuluhan bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan delapan peserta kegiatan masyarakat Perumahan Domas RW 10 terkait kebiasaan merokok. Tabel 2 menunjukkan perubahan saat dilakukan penyuluhan.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kegiatan Penyuluhan (*n* = 8)

Pernyataan	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)
Vape lebih sehat dari rokok biasa.	87.5	100
Perokok jaman sekarang juga bisa panjang umur seperti perokok jaman dahulu.	25	62.5
Sering makan permen <i>Xylitol</i> untuk membantu berhenti merokok bisa berisiko menyebabkan diabetes.	50	75
Helai daun lidah mertua bisa membantu menyaring udara.	87.5	87.5
Asap rokok bisa mengendap di dalam paru-paru dalam waktu yang lama.	100	100

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan pada hampir seluruh indikator dengan rata-rata seluruh persentase antara 12.5% hingga 37.5%. Pada pernyataan vape lebih sehat dari rokok biasa, sebelum dilakukan penyuluhan hanya 87.5% atau tujuh orang yang menjawab benar, setelah dilaksanakan penyuluhan jawaban yang benar meningkat menjadi 100%. Masih banyak yang beranggapan bahwa vape lebih baik dari rokok biasa, ini dikarenakan vape sebagai rokok elektrik disebarluaskan melalui media massa sebagai pengganti rokok tembakau dengan aroma-aroma yang menarik sehingga muncul persepsi bahwa vape lebih aman daripada rokok tembakau (Aly et al., 2022).

Butir kedua pada kusioner tentang “*perokok jaman sekarang juga bisa panjang umur seperti perokok jaman dahulu*”. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan dari 25% meningkat menjadi 62,5%. Hal ini dikarenakan persepsi masyarakat menganggap bahwa

orang jaman dahulu yang berumur panjang akan sama dengan orang jaman sekarang. Padahal kenyataannya, lingkungan jaman sekarang memperburuk kondisi tubuh para perokok, dikarenakan jaman sekarang terjadi perubahan iklim ekstrem yang berdampak pada kesehatan manusia dan memperburuk ketidaksetaraan kesehatan yang ada (Melo & Rahmadani, 2022). Kesehatan seorang perokok yang bertambah buruk juga dikarenakan gaya hidup yang berubah, prevalensi konsumsi olahan cepat saji dan berkurangnya aktivitas fisik karena kemajuan teknologi dan urbanisasi telah membuat masyarakat jaman sekarang lebih malas bergerak daripada jaman dahulu (Belinchón-deMiguel et al., 2023). Peningkatan pengetahuan pada pernyataan kedua dapat membuktikan bahwa penyuluhan berhasil meskipun pengetahuan yang mendalam belum tentu mengubah perilaku responden.

Selanjutnya butir ketiga dengan pernyataan *“sering makan permen Xylitol untuk membantu berhenti merokok dapat berisiko menyebabkan diabetes”*. Awalnya, hanya 50% atau empat orang saja dengan jawaban yang benar. Namun setelah dilakukan penyuluhan jawaban benar meningkat menjadi 75% atau menjadi enam orang. Peningkatan terjadi karena sebelumnya peserta kegiatan beranggapan bahwa permen *Xylitol* tidak ada bedanya dengan permen lainnya. Padahal kenyataannya, permen *Xylitol* merupakan tidak memiliki kandungan gula yang dapat menyebabkan diabetes (Kurniawan et al., 2024).

Sementara pada pernyataan butir keempat yaitu *“helai daun lidah mertua dapat membantu menyaring udara”* tidak terjadi perubahan. Sebelum dan sesudah penyuluhan jawaban benar tetap 87,5% atau 6 orang. Hal ini dikarenakan banyak peserta kegiatan yang memang menganggap bahwa tanaman dapat membantu menyaring udara. Hal ini dikarenakan banyak responden yang memang menganggap bahwa tanaman dapat membantu menyaring udara. Namun meskipun begitu, responden belum sepenuhnya menyadari bahwa tanaman lidah mertua memiliki kandungan yang dapat menyerap asap rokok berbeda dengan tanaman lainnya. Padahal, disebutkan bahwa tanaman lidah mertua memiliki kandungan senyawa antioksidan yang mampu menyerap polutan seperti asap rokok dengan maksimal (Riksanto et al., 2021). Terakhir, pada pernyataan kelima tentang *“asap rokok dapat mengendap di dalam paru-paru dalam waktu lama”* sejak awal seluruh peserta telah mengetahui yaitu sebesar 100% dan tetap 100% setelah penyuluhan. Peserta kegiatan sudah memiliki cukup pemahaman bahwa asap rokok mengendap di dalam paru-paru dalam waktu yang lama, meskipun peserta kegiatan belum berkeinginan mengurangi asupan rokok.

Penyuluhan strategi pencegahan perilaku merokok sejak dini oleh Anhar et al., (2025) didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku anti-rokok pada remaja dan masyarakat tanpa memberikan alternatif untuk masyarakat yang telah merokok. Begitu juga pada penyuluhan terkait kesehatan dan testimoni penyintas sebagai strategi penguatan komitmen keluarga terhadap larangan merokok yang dilakukan oleh Yunara et al., (2025), didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan komitmen keluarga tanpa memberikan alternatif untuk mengurangi perilaku merokok. Terdapat celah dari penyuluhan yang sudah ada, yaitu terjadi peningkatan pengetahuan namun tidak adanya alternatif untuk mengurangi perilaku merokok. Maka melalui pelaksanaan penyuluhan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran perokok aktif dengan memanfaatkan permen *Xylitol* dan tanaman lidah mertua sebagai pengurangan dampak rokok.

Penyuluhan menghasilkan peningkatan pengetahuan kepada responden, namun terdapat keterbatasan pada penyuluhan yang hanya dihadiri delapan responden dari 26 responden. Hal ini juga dipengaruhi karena ketergantungan responden pada nikotin, sehingga responden memilih untuk tidak menghadiri pelaksanaan penyuluhan yang berhubungan dengan perilaku merokok. Ketergantungan hingga tidak adanya keinginan untuk berhenti merokok dipicu dari lingkungan yang ramah pada perokok dan tekanan psikologis dari sekitar (Bokemeyer et al., 2025). Keterbatasan pada akhir pelaksanaan terdapat pada tidak adanya follow up perubahan pola perilaku responden setelah diberikan penyuluhan. Selanjutnya hasil dari pengkajian dan penyuluhan telah diberikan

kepada tim kader Perumahan Domas RW 10 guna keberlanjutan pemanfaatan permen Xylitol dan tanaman lidah mertua.

4. KESIMPULAN

Terjadi meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengurangi dampak rokok melalui alternatif sederhana, yaitu penggunaan permen Xylitol sebagai pengalihan oral dan penanaman lidah mertua (*Sansevieria trifasciata*) untuk membantu memperbaiki kualitas udara di lingkungan terpapar asap rokok. Terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan pada hampir seluruh indikator dengan rata-rata seluruh persentase antara 12.5% hingga 37.5% pada pre dan post penyuluhan. Sebesar 12.5% peningkatan skor dari pre-post pada pengetahuan tentang vape lebih sehat dari rokok biasa. Berikutnya, sebanyak 25% peningkatan pemahaman tentang sering makan permen Xylitol untuk membantu berhenti merokok bisa berisiko menyebabkan diabetes. Terakhir, sebanyak 35% peningkatan pengetahuan tentang perokok jaman sekarang juga bisa panjang umur seperti perokok jaman dahulu. Namun, informasi terkait manfaat daun lidah mertua bisa membantu menyaring udara (87.5%) dan asap rokok bisa mengendap di dalam paru-paru dalam waktu yang lama (100%) tidak ada peningkatan karena penerima penyuluhan sudah memahami tentang manfaat. Kelebihan utama penyuluhan berupa pendekatan yang mudah dijangkau oleh masyarakat, yakni pengenalan tanaman lidah mertua sebagai penetral udara dan permen Xylitol sebagai alternatif pengalih keinginan merokok. Kegiatan ini pun memberikan permen Xylitol dan tanaman lidah mertua sebagai upaya dukungan peningkatan pengetahuan responden.

Meski demikian, kegiatan ini memiliki kekurangan dalam jumlah partisipan yang belum mencapai target awal akibat kendala cuaca, serta tantangan berupa belum selarasnya perilaku responden dengan pemahaman mereka yang sudah baik terkait bahaya merokok. Oleh karena itu, pengembangan selanjutnya perlu difokuskan pada pendampingan berkelanjutan melalui pemantauan berkala oleh kader setempat dan perangkat desa, serta perluasan sasaran edukasi yang mencakup anggota keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam mewujudkan lingkungan rumah yang bebas asap rokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Urzula, Yurike, Hendri, Yunita, Dorci, Ahmad, Novalia, Benselina, Desi, dan Septo yang telah membantu melaksanakan kegiatan sejak pengkajian hingga kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Serta terima kasih Ners. Fiane de Fretes, S.Kep., MAN., Sp.Kep.MB selaku dosen keperawatan spesialis medikal bedah yang mendampingi selama diskusi pada pelaksanaan penyuluhan. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada kader kesehatan dan tokoh masyarakat Perumahan Domas RW 10 yang memberi fasilitas untuk kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aly, A. S., Mamikutty, R., & Marhazlinda, J. (2022). Association between Harmful and Addictive Perceptions of E-Cigarettes and E-Cigarette Use among Adolescents and Youth—A Systematic Review and Meta-Analysis. *Children*, 9(11), 1–22. <https://doi.org/10.3390/children9111678>
- Amelia, S. P., Sopiah, P., & Ridwan, H. (2023). Hubungan Patologi dan Patofisiologi pada Individu Akibat Normalisasi Perilaku Merokok di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 07(01), 23–28. <https://doi.org/10.36341/jka.v7i1.3360>

- Anhar, V. Y., Navijay, A., Maulidya, D. A., Alkamaliah, F. H., & Wulandari, S. T. (2025). SAHARA (Sahabat Remaja Anti Asap Rokok) sebagai Strategi Pencegahan Perilaku Merokok Sejak Dini di Desa Sungai Tabuk Keramat, Kab. Banjar, Kalimantan Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(4), 1339–1348. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1920>
- Belinchón-deMiguel, P., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2023). Exploring the Evolutionary Disparities: A Case Study on the Psychophysiological Response to Recreating the Hunter–Gatherer Lifestyle through Physical Activity and Caloric Restriction. *Applied Sciences (Switzerland)*, 13(20), 1–12. <https://doi.org/10.3390/app132011140>
- Bokemeyer, F., Kiefer, P., Schmidt, L., & Gali, K. (2025). Facilitators and barriers to smoking cessation: a qualitative study among health professionals in Germany. *BMC Health Services Research*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-025-12646-4>
- Bosnjak, M., Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). The theory of planned behavior: Selected recent advances and applications. *Europe's Journal of Psychology*, 16(3), 352–356. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i3.3107>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*. Kemenkes.
- Kurniawan, P. T., Kurniawati, R., & Parmila. (2024). Penggunaan Permen Karet Xylitol untuk Mengurangi Perilaku Kesehatan Resiko Merokok pada Remaja Dengan ISPA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar*, 3. <https://doi.org/10.64314/jikka.v3i1.146>
- Melo, R. H., & Rahmadani, N. A. (2022). Dampak Perubahan Iklim Terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Penelitian Geografi (GeoJPG)*, 1(1), 40–45. <https://doi.org/10.34312/geojpg.v1i1.26522>
- Nguyen, T. N. P., Love, J., Hunsberger, M., Tran, T. P. T., Nguyen, T. L., Phan, T. H., Luong, N. K., Hoang, V. M., & Ng, N. (2023). Individual-, social- and policy- factors associated with smoking cessation among adult male cigarette smokers in Hanoi, Vietnam: a longitudinal study. *BMC Public Health*, 23(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16781-7>
- Nugroho, F. A., Iqbal, M., Ramadhan, F., Swastika, A., & Hidayat, O. T. (2023). Implementasi Service Learning di SD Muhammadiyah Program Khusus Ampel, Boyolali. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(1), 65–73. <https://doi.org/10.23917/bkknndik.v5i1.22008>
- Paradossi, U., De Caterina, A. R., Trimarchi, G., Pizzino, F., Bastiani, L., Dossi, F., Raccis, M., Bianchi, G., Palmieri, C., de Gregorio, C., Andò, G., & Berti, S. (2024). The enigma of the 'smoker's paradox': Results from a single-center registry of patients with STEMI undergoing primary percutaneous coronary intervention. *Cardiovascular Revascularization Medicine*, 69, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.carrev.2024.06.007>
- Pemerintah Kota Salatiga. (2025). *Naskah Akademik Rancangan Peraturan Daerah Kota Salatiga Tentang Kawasan Tanpa Rokok*.
- Riksanto, R., Fadli, D., Furqan, E., Amalia, C., Syamsir, N., & Padmawijaya, G. (2021). Pengaruh Ekstrak Lidah Mertua (Sansevieria Trifasciata) dalam Menurunkan Kadar Karbon Monoksida Akibat Asap Sidestream Rokok Filter. *Al-Iqra Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 4(2), 71–83. <https://doi.org/10.26618/aimj.v4i2.6810>
- Setyowati, J. D., & Tiana, M. (2024). Pengunyahan Permen Karet yang Mengandung Xylitol Terhadap Peningkatan pH Saliva. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 5(1), 51–57. [10.37160/jikg.v5i1.416](https://doi.org/10.37160/jikg.v5i1.416)

- Wang, Y., & Gu, J. (2025). The Physical Processes and Chemical Transformations of Third-Hand Smoke in Indoor Environments and Its Health Effects: A Review. *Atmosphere*, 16(4), 1–15. <https://doi.org/10.3390/atmos16040370>
- World Health Organization. (2023). *WHO Global Report on Trends in Prevalence of Tobacco Use 2000-2025*. World Health Organization.
- Yunara, Y., Febriana, A., Az-zahrawi, F., & Febrianty, A. U. (2025). Edukasi Kesehatan dan Testimoni Penyintas sebagai Strategi Penguatan Komitmen Keluarga terhadap Larangan Merokok di Dalam Rumah. *Humanity: Journal of Innovation and Community Service*, 1(2), 38–44. <https://doi.org/10.64621/hjics.v1i2.48>
- Zhou, Y., Feng, W., Guo, Y., & Wu, J. (2023). Effect of exercise intervention on smoking cessation: a meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 14, 1. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1221898>
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi Pengabdian Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.