

PENDIDIKAN SADAR DIRI “ NO SMOKING ” BAGI SANTRI DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH

Azam Syukur Rahmatullah¹⁾, Muhammad Azhar²⁾

¹⁾Magister Ilmu Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Kota, Yogyakarta, Indonesia

²⁾Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Kota, Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author : azam syukur rahmatullah

E-mail : azam.sy@umy.ac.id

Diterima 26 April 2022, Direvisi 12 Juni 2022, Disetujui 12 Juni 2022

ABSTRAK

Salah satu hal yang merugikan dan menjadi momok menakutkan serta mencemaskan bagi para orang tua adalah pengaruh rokok dan perilaku merokok dalam kehidupan anak dan remaja. Pengaruh rokok dan perilaku merokok ini memiliki efek mencandukan yang menjadikan rusaknya perilaku dan moralitasnya anak-anak jika tidak segera ditangani dengan baik. Pengaruh rokok dan perilaku merokok bahkan tidak hanya pada zona sekolah non pesantren, bahkan di kalangan pesantren pun rokok sudah menjadi tradisi dan budaya, terutama pada pesantren salafiyah. Oleh karenanya upaya-upaya pencegahan dan meminimalisir perilaku merokok di pesantren salafiyah harus diberdayakan di pesantren Salafiyah sejak dini, dengan didakannya program-program kegiatan berbasis pendidikan, dan pencegahan pengaruh maupun perilaku “ngrokok” alias “Ngudud”. Tujuan dari program ini adalah untuk memberikan penyadaran kepada para santri mengenai dampak dan pengaruh dari perilaku merokok. Program dilaksanakan di Pesantren Salafiyah Fathul Ulum Gandusari Kuwarasan Kebumen, dimana mempunyai sekitar 100 santri yang rata-rata belum pernah mendapatkan edukasi tentang kesadaran untuk tidak merokok. Di samping itu di Pondok ini juga belum marak dan dibudayakan kegiatan pencegahan tentang bahaya rokok. Metode yang digunakan dalam program ini adalah metode sosialisasi, penyuluhan dan pendekatan yang diselaraskan dengan santri yaitu menggunakan pendekatan berbagi pengalaman. Metode tersebut dikemas dalam program seminar dan lomba poster. Diadakannya program pendidikan sadar diri di pesantren Salafiyah Fathul Ulum Gandusari menjadikan para santri lebih sadar akan dampak dari perilaku merokok dan terbebas dari perilaku merokok yang mengarah pada kecanduan rokok.

Kata kunci: merokok; kecanduan; pendidikan sadar diri; pesantren

ABSTRACT

One of the things that is detrimental and becomes a frightening and worrying specter for parents is the influence of smoking and smoking behavior in the lives of children and adolescents. The influence of smoking and smoking behavior has an addictive effect that can damage children's behavior and morality if not handled it properly. The influence of smoking and smoking behavior is not even only in the boarding school, even among Islamic boarding schools smoking has become a tradition and culture, especially in salafiyah boarding schools. Therefore, efforts to prevent and minimize smoking behavior in Salafiyah Islamic boarding schools must be empowered in Salafiyah Islamic boarding schools from an early age, with education-based activity programs, and prevention of the influence and behavior of "smoking" aka "Ngudud". The purpose of this program is to provide awareness to the students about the impact and influence of smoking behavior. The program was implemented at the Salafiyah Fathul Ulum Gandusari Kuwarasan Kebumen Islamic Boarding School, which has about 100 students who on average have never received education about awareness not to smoke. In addition, this cottage is not yet widespread and prevention activities about the dangers of smoking are cultivated. The method used in this program is the method of socialization, counseling and an approach that is aligned with the students, namely using an experience-sharing approach. The method is packaged in a seminar program and poster competition. The holding of self-awareness education programs at the Salafiyah Fathul Ulum Gandusari Islamic boarding school made the students more aware of the impact of smoking behavior and free from smoking behavior that leads to cigarette addiction.

Keywords: smoking; addicted; self awareness education; boarding scholl

PENDAHULUAN

Salah satu perilaku yang sampai saat ini masih menjadi dilema bangsa dan cenderung merusak generasi muda adalah perilaku merokok. Hal tersebut menjadi dilemma karena adanya asumsi-asumsi yang menyatakan bahwa “merokok itu sehat, merokok itu memberikan semangat juang atau merokok itu mampu mengobati kegelisahan jiwa” (Komasari & Helmi, 2000). Namun, pengaruh rokok dan perilaku merokok cenderung memiliki lebih banyak sisi negatifnya terutama ketika dilakukan oleh kaum remaja maupun pelajar. Perilaku merokok tidak hanya ada di zona sekolah non pesantren, bahkan di kalangan pesantren pun rokok sudah menjadi tradisi dan budaya, terutama pada pesantren salafiyah (Rahmatullah & Purnomo, 2020). Bahkan adanya pembelaan diri dari para “generasi rokok” yang menyatakan bahwa “nyatanya banyak para kyai pesantren yang merokok juga tidak apa-apa, ada pula yang mengatakan bahwa banyak orang merokok sampai saat ini nyatanya masih hidup, tidak kenapa-napa”, serta berbagai alasan-alasan lainnya yang sengaja disampaikan sebagai bentuk “pembelaan diri” agar terus merokok, tanpa ada yang membatasi dan tanpa ada yang merasa merugikan diri mereka, karena mencegah perilaku merokoknya (Abdulloh, 2018).

Indonesia itu sendiri merupakan negara dengan jumlah perokok tertinggi ketiga di dunia, di bawah China dan India. Prevalensinya mencapai 33,8 % atau sekitar 65,7 juta penduduk Indonesia adalah perokok (JPNN, 2021). Data konkret menyatakan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, bahwa prevalensi perokok di atas usia 15 tahun mencapai 33,8 persen dan penduduk usia 10-18 tahun meningkat dari 7,2 persen di tahun 2013 menjadi 9,1 persen di tahun 2018 (Pranita, 2020).

Data lain yakni berasal dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa penduduk umur lima belas tahun ke atas yang merokok mencapai 28,69% pada 2020 (Statistik, 2021). Angka tersebut memang secara grafik cenderung menurun jika dibandingkan pada tahun sebelumnya yang mencapai 29,03%, namun pada hakikatnya penurunan tersebut tidak berpengaruh besar terhadap keinginan masyarakat yang terus mengkonsumsi rokok dalam kehidupan keseharian. Hal yang demikian tentu saja mengkhawatirkan dan mencemaskan secara sosial, karena rokok seolah-olah menjadi tradisi dan budaya yang tidak bisa dihilangkan dan ditinggalkan oleh sebagian besar

masyarakat dunia khususnya Indonesia (Setyawan, 2018).

Sebagai bukti nyatanya, banyak semakin banyak rokok mempengaruhi masyarakat yang “masih hijau,” yakni yang tergolong usia sekolah, baik Sekolah Dasar, Menengah dan Atas. Data survei perilaku merokok di kalangan remaja yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan pada 2019 tercatat total anak yang terpapar asap rokok baik sebagai perokok aktif dan pasif anak mencapai 57,8 % (Indonesia, 2021)

Salah satu yang menjadi perhatian terkait budaya dan tradisi rokok ini adalah pada kaum santri yang ada di Pondok Pesantren Salafiyah, yang selama ini dimaknai oleh masyarakat sebagai pesantren yang seolah-olah melegalkan rokok, karena para kyai dan jajarannya juga merokok. Selain itu fakta menyatakan bahwa para santri yang senior di pesantren juga boleh merokok. Padahal para santri tersebut adalah para santri yang notabene masih tergolong hijau, dan mudah terpengaruh, dan pada akhirnya membawa dampak yang tidak sehat bagi diri mereka sendiri dan sekitarnya (Nakuloadi, 2021).

Kondisi yang demikian memang sejatinya menjadi hak mutlak dan mengikuti aturan yang disepakati di dalam pesantren, Meski sejatinya budaya yang demikian idealnya harus diputus, dan dihilangkan, dengan sabda dari kyai untuk memutus mata rantai tradisi rokok, demi kesehatan para santri dan tidak menjadi tradisi yang berkelanjutan setelah mondok. Karena hakikatnya, “sabda kyai” adalah bentuk dari sebuah hukum yang harus diterapkan oleh para santri dan seisi pondok (Aziz & Taja, 2016). Meski kenyataannya banyak pesantren- salafiyah yang mana kyainya “tidak bersabda” untuk memutus mata rantai perilaku rokok tersebut bagi seisi pondok, dan budaya rokok tetap berjalan sebagaimana biasanya.

Berangkat dari kegelisahan nyata di atas itulah, maka pengabdian bermaksud untuk melakukan pengabdian masyarakat (PKM) di salah satu Pondok Pesantren Salafiyah yang termasuk Pesantren yang kental dengan nuansa kepesantrenan dan spiritual. Pesantren yang dimaksud adalah Pesantren Salafiyah ‘Fathul Ulum. Bentuk pengabdian yang akan dilaksanakan adalah berkaitan erat dengan “sosialisasi dan pembudayaan iklim bebas rokok di wilayah Pesantren Salafiyah ‘Fathul Ulum. Ada beberapa hal yang menjadi alasan kemengapaan pengabdian ini dilakukan di Pesantren Salafiyah ‘Fathul Ulum, yakni :

1. Belum pernah adanya program yang berkaitan dengan sosialisasi “bahaya

merokok” bagi para santri yang ada di Pesantren tersebut. Dengan kata lain, jika program ini terlaksana berarti kegiatan ini menjadi kegiatan pertama yang ada dan diadakan di Pesantren Salafiyah ‘Fathul Ulum. Dengan demikian harapannya, dengan adanya sosialisasi ini dapat memberikan wacana para santri tentang pentingnya meninggalkan dan menaggalkan kebiasaan rokok.

2. Belum pernah diadakannya sosialisasi kepada dewan asatidz dan stake holder yang ada di Pondok tersebut, terkait dengan pentingnya menjaga lingkungan Pondok dan para santri dari adat kebiasaan merokok. Padahal para dewan asatidz ini adalah garda terdepan dari pesantren, sehingga apabila tidak ada pemahaman yang dalam kepada mereka, maka akan sulit menerapkan slogan kawasan bebas rokok di area pesantren.
3. Minimnya kajian –kajian kepada para santri tentang bahayanya rokok oleh para dewan asatidz sepuh.
4. Tidak adanya slogan-slogan yang berbasis bebas kawasan rokok di area pondok, sehingga tidak menjadikan motivasi untuk bebas rokok oleh para santri. Padahal dengan adanya slogan-slogan penting tersebut paling tidak dapat memberikan pencerahan secara nyata tentang bahayanya rokok, dan jadi motivasi mereka untuk tidak merokok.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode sosialisasi, penyuluhan serta aksi dengan pendekatan yang diselaraskan dengan santri, yakni menggunakan system sharing pengalaman, dengan harapan lebih mengena kepada santri, dikemas pula dengan seminar motivasi untuk berubah, yang tentu saja disesuaikan dengan umur santri. Aksi yang lain adalah dengan metode lomba poster, dengan tema yang berkaitan dengan bebas rokok.

Berkaitan dengan hal tersebut, ada beberapa tahapan yang sudah peneliti lakasanakan dan akan dilaksanakan, yang antara lain adalah :

1. Tahapan Pertama, Tahapan observasi langsung dan Proses Identifikasi Masalah di Lapangan

Dalam hal ini peneliti sebelumnya melakukan observasi langsung ke Pondok Pesantren Salafiyah ‘Fathul Ulum Gandusari Kuwarasan Kebumen. dan tidak hanya sekali, yakni beberapa kali. Selama observasi memang tidak dijumpai slogan, pamflet dan poster yang berkaitan

dengan kawasan bebas rokok atau motivasi untuk tidak merokok di sekitar pesantren. Di sisi lain memang hasil wawanacara menyatakan tidak adanya kegiatan-kegiatan yang menunjukkan gerakan bebas merokok Berangkat dari kondisi real tersebut itulah, yang pada akhirnya menggerakkan hati pengabdian untuk melakukan pengabdian kemitraan masyarakat yang berkaitan dengan bebas rokok.

2. Tahapan Kedua, Tahapan Penanganan Lebih Lanjut di Madrasah

Setelah mendapatkan hasil nyata di lokasi Pengabdian, dengan data-data konkret, maka langkah selanjutnya adalah melakukan penanganan yang lebih lanjut di pondok tersebut, berkaitan dengan bagaimana upaya untuk memberikan pendidikan, pencerahan dan pemahaman atas bahayanya rokok, serta bagaimana upaya menjauhi hal-hal yang berkaitan dengan bahaya rokok kepada para santri yang masih belia.

3. Tahapan Ketiga, Tahapan Evaluasi Kegiatan

Tahapan ketiga adalah tahapan evaluasi atas segala upaya dalam menangani dan mencegah di Pesantren dari pengaruh dan perilaku kecanduan rokok kepada para santri. Dengan adanya evaluasi ini harapannya akan diketahui mana yang harus diperbaiki dan mana yang harus terus dikembangkan dengan baik. Sehingga nantinya berbagai bentuk pencegahan tetap maksimal, dan para peserta didik benar-benar aman dari pengaruh maupun perilaku merokok baik di dalam maupun di luar pondok pesantren.

Program pengabdian ini dilaksanakan selama tujuh bulan yaitu dimulai pada bulan desember tahun 2021 sampai dengan bulan mei 2022. Dimana selama enam bulan tersebut program dilakukan secara bertahap mulai dari koordinasi, survey lapangan, pelaksanaan kegiatan sampai dengan laporan.

Program pengabdian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Salafiyah Fathul Ulum Gandusari, Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen.

Pada pengabdian masyarakat ini yang menjadi objeknya adalah para asatidz, karyawan dan santri, karena mereka adalah para penggerak dan garda depan di pesantren. Para asatidz dan karyawan memerlukan banyak pengetahuan untuk menangani anak-anak dari pengaruh dan perilaku merokok. Selain itu adalah yang dikedepankan adalah

para santri untuk mengeduksi mereka dari bahaya rokok, dengan sharing pengalaman, dan lomba-lomba berbasis edukasi anti rokok.

Peserta seminar dan lomba poster merupakan santri yang berada di pondok pesantren Salafiah Fathul Ulum Gandusari. Santri di pondok tersebut yang mengikuti kegiatan sekitar 100 santri baik itu santriwan maupun santriwati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan Sadar Diri

Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik dibagian rohani atau dibagian jasmani (Maulana, 2018). Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi maju atau mundurnya suatu Negara. dengan pendidikan, kita bisa membentuk kemampuan, membentuk budi pekerti, dan mencerdaskan setiap individu. Jika suatu Negara kurang akan sumber daya manusia yang berkualitas, hal tersebut akan mengganggu kestabilan Negara tersebut. Sumber daya yang berkualitas tidak hanya diukur berdasarkan tinggi rendahnya kecerdasan seseorang (*Intelligence quotient*), namun ada aspek yang juga berpengaruh terhadap kualitas seseorang. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia adalah kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*). kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) dalam bahasa sederhana adalah sadar akan diri sendiri.

Kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan dan kenapa orang tersebut bisa merasakan hal seperti itu serta peneruh seseorang terhadap orang lain. Kemampuan kesadaran diri antara lain kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran, perasaan seseorang, membela diri, mempertahankan pendapat, kemampuan untuk mengarahkan, mengendalikan diri, mandiri, kemampuan untuk mengenali kekuatan, menyayangi diri sendiri, kemampuan mewujudkan potensi seseorang dan merasa senang dengan potensi seseorang yang diraih di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi (Steven & Book, 2003).

Kesadaran diri merupakan dasar kecerdasan emosional yang digunakan untuk memantau dan mengendalikan emosi kita dari waktu ke waktu. Seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik akan berusaha menyadari emosi dan berusaha mengendalikan emosinya ketika emosi tersebut menguasai dirinya. Jadi kesadaran diri sebenarnya merupakan keadaan ketika

seseorang dapat menyadari emosi yang sedang dialami orang tersebut karena permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi dan orang tersebut dapat menguasai emosi tersebut.

Perilaku Merokok

Merokok adalah kegiatan menghisap bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh. Aktivitas merokok sudah menjadi hal yang dianggap wajar di masyarakat Indonesia karena hal tersebut sudah lumrah ditemukan dimanapun. Sebenarnya setiap orang mempunyai hak untuk merokok, namun aketika hal tersebut sudah dilakukan oleh individu yang seharusnya belum wajar melakukan hal tersebut, maka akan menjadi hal yang kurang baik, Perilaku merokok yang pada awalnya dilakukan oleh lelaki dewasa, saat ini sudah menjadi kewajaran bagi kaum remaja. Dalam lingkungan masyarakat, merokok adalah tolak ukur kedewasaan seseorang. Sehingga remaja mengikuti perilaku merokok (Nugroho, 2018). Awal mula remaja terpengaruh untuk merokok karena selain melihat dalam lingkungan masyarakat terutama laki-laki yang merokok, ajakan teman untuk merokok juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk merokok (Nugroho, 2018).

Terdapat 4 tahap dimana perilaku merokok dapat berubah menjadi perokok (Cahyani, 1995), tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tahap *Preparatory*

Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan tentang merokok dimana gambaran tersebut diperoleh dengan cara mendengar, melihat, atau hasil membaca. Gambaran yang menyenangkan ini akan memicu timbulnya minat untuk merokok

2. Tahap *Initiation*

Tahap ini merupakan tahap perintisan merokok dimana seseorang akan menentukan akan meneruskan untuk merokok atau tidak meneruskan perilaku merokok.

3. Tahap *becoming a smoker*

Seseorang sudah dapat dikatakan mempunyai kecenderungan menjadi perokok apabila orang tersebut sudah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang per hari.

4. Tahap *maintance of smoking*

Dalam tahap ini, merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self regulating*). Dalam tahap ini merokok merupakan cara untuk

memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.

Jumlah perokok pada usia remaja juga semakin meningkat, di satu sisi rokok juga merupakan penyebab utama terjadinya penyakit tidak menular. Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok antara lain adalah pengetahuan dan sikap terhadap perilaku merokok (Budiyati et al., 2021). Pengetahuan mampu mendasari perilaku seseorang. Pengetahuan juga akan lebih mengakar terhadap perilaku sehingga mempengaruhinya dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Jika remaja memiliki pengetahuan yang baik, diharapkan perilaku merokok akan berkurang (Prautami & Rahayu, 2018). Sedangkan sikap merupakan respon personal individu terhadap perilaku (Rachmat et al., 2013). Sikap terhadap merokok merupakan pendapat individu terhadap perilaku merokok (Wijayanti et al., 2017). Sikap ini juga sangat berpengaruh terhadap keputusan seseorang dalam memutuskan orang tersebut akan melakukan hal apa.

Faktor Penyebab perilaku Merokok

Ada beberapa faktor yang mendorong seseorang untuk merokok (P2PTM, 2018). Faktor tersebut antara lain :

1. Ingin mencoba cita rasa

Banyak orang apalagi remaja yang mencoba rokok karena varian rasa yang ditawarkan oleh berbagai jenis rokok. Rasa tersebut antara lain : *menthol*, *cappuccino*, the hitam, rasa buah, dan lain sebagainya. Cita rasa tersebut mendorong seseorang untuk mulai merokok karena penasaran dengan rasanya.

2. Ingin tampil *macho*, gaul, dan dianggap dewasa

Ada anggapan kalo merokok dapat meningkatkan tingkat percaya diri seseorang. Hal ini terbentuk karena persepsi anak muda yang menganggap bahwa merokok itu *macho*, gaul dan sudah di anggap dewasa di lingkungannya.

3. Setia kawan

Merokok juga dapat disebabkan oleh faktor dari luar. Ketika teman kita atau tempat tongkrongan kita rata-rata merokok, kita sebagai teman mereka pasti ditawari untuk merokok. Jika kita menolak, pasti akan timbul rasa tidak nyaman dengan teman kita.

4. Persepsi bahwa rokok dapat menghilangkan *stress*

Di masyarakat masih banyak persepsi yang kurang tepat. Salah satu persepsi itu adalah merokok dapat menghilangkan *stress*. Hal ini kurang tepat karena merokok tidak sepenuhnya menghilangkan *stress*, namun hanya membuat orang nyaman dalam waktu singkat.

5. Bersosialisasi, saat berada di komunitas yang sedang merokok

Ketika sedang berada di suatu komunitas, seseorang akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan komunitas tersebut. Adaptasi atau penyesuaian diri ini merupakan cara kita untuk bersosialisasi dengan orang lain. Untuk memperlancar sosialisasi biasanya seseorang akan melakukan kegiatan yang biasanya komunitas lakukan. Ketika komunitas tersebut banyak orang yang merokok, maka seseorang yang ada dalam komunitas tersebut mencoba untuk bersosialisasi dengan yang lain dengan cara yang sama yaitu merokok.

6. Mengusir rasa sepi, jenuh, dan galau

Ketika kita tidak melakukan kegiatan apapun, biasanya kita mencari cara untuk mengusir rasa sepi, jenuh dan galau tersebut. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengusir rasa tersebut, namun banyak orang yang mengusir rasa tersebut dengan merokok. Merokok merupakan cara yang banyak dipilih untuk mengusir rasa tersebut karena dianggap mudah untuk dilakukan.

Dampak dari merokok

Kandungan yang terdapat di dalam rokok kebanyakan mempunyai sifat racun yang berpotensi merusak sel-sel tubuh. Seperti dijelaskan diawal, kanker dipicu oleh senyawa dalam rokok yang bersifat karsinogenik dimana senyawa ini berasal dari bahan baku rokok yaitu tembakau. Adapun kandungan dari asap rokok yang bersifat merusak tubuh antara lain adalah sebagai berikut (Agustini, 2021) :

1. Karbon monoksida

Karbon monoksida juga dikenal sebagai gas beracun yang tiak memiliki rasa dan bau. Efek yang ditimbulkan dari menghirup gas karbon monoksida secara berlebihan adalah sel-sel darah merah akan lebih banyak mengandung karbon monoksida dibandingkan dengan oksigen. Hal ini akan menyebabkan menurunnya fungsi otot dan jantung. Menurunnya fungsi otot dan jantung

akan mengakibatkan kelelahan, lemas, dan pusing. Jika seseorang menghirup gas karbon monoksida dalam jumlah banyak, orang tersebut akan mengalami koma atau bahkan meninggal dunia.

2. Nikotin

Nikotin merupakan kandungan di dalam rokok yang paling sering dibicarakan atau paling umum diketahui. Seperti yang kita ketahui bahwa nikotin memiliki efek yang membuat seseorang menjadi kecanduan. Cara kerja zat nikotin adalah menjadi perantara dalam system syaraf otak yang akan menyebabkan berbagai reaksi, termasuk reaksi menenangkan dan menyenangkan.

Nikotin yang dihisap atau terhisap oleh perokok akan masuk ke aliran darah yang kemudian akan merangsang tubuh untuk memproduksi lebih banyak hormon adrenalin. Meningkatnya hormon adrenalin akan menyebabkan meningkatnya tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan.

3. Tar

Tar juga merupakan salah satu kandungan dari rokok yang bersifat karsinogenik. Tar beresiko tinggi untuk menyebabkan penyakit pada paru-paru seperti penyakit kanker paru-paru dan emfisema. Selain masuk dan mengendap ke paru-paru, tar juga akan masuk ke peredaran darah dan meningkatkan resiko terjadinya penyakit diabetes, jantung, hingga gangguan kesuburan. Selain menyebabkan penyakit yang sudah disebutkan diatas, tar juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan gusi dan mulut.

4. Hydrogen sianida

Hydrogen sianida biasanya digunakan dalam industry tekstil, plastik, kertas, dan bahan pembuat asap pembasmi hama. Senyawa ini dapat mencegah tubuh untuk menggunakan oksigen dengan baik sehingga dapat membahayakan otak, jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Efek jangka pendek dari senyawa ini adalah dapat menyebabkan kelelahan, sakit kepala, mual, hingga dapat menyebabkan kehilangan kesadaran.

5. Benzene

Benzene sebenarnya merupakan sisa-sisa atau residu dari pembakaran rokok. Terpapar benzene dalam jangka waktu yang lama dapat menurunkan jumlah sel darah merah dan dapat merusak sumsum tulang. Ketika benzene sudah merusak sumsum tulang, hal tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia dan pendarahan.

6. Formaldehida

Sama seperti benzene, formaldehida juga merupakan sisa-sisa atau residu dari pembakaran rokok. Dalam jangka pendek, zat ini dapat mengakibatkan iritasi pada mata, hidung, dan tenggorokan. Dalam jangka panjang, zat ini dapat meningkatkan resiko terkena kanker nasofaring.

7. Arsenic

Terpapar zat arsenic dalam tingkat yang tinggi dapat meningkatkan resiko terjadinya berbagai penyakit antara lain : kanker kulit, kanker paru-paru, kanker saluran kemih, kanker ginjal, dan kanker hati. Arsenic yang terdapat didalam rokok karena pestisida yang digunakan dalam pertanian tembakau.

8. Cadmium

Zat cadmium dalam kadar yang tinggi di dalam tubuh dapat menyebabkan muntah, diare, penyakit ginjal, tulang rapuh, dan meningkatkan resiko terkena kanker paru-paru.

9. Amonia

Seperti yang kita tahu ammonia merupakan gas beracun yang sangat berbahaya, tidak berwarna, namun berbau tajam. Untuk industry rokok sendiri, ammonia digunakan untuk meningkatkan tingkat kecanduan terhadap nikotin. Dalam jangka pendek, ammonia dapat menyebabkan sesak napas, iritasi mata dan sakit tenggorokan ketika terhirup dan terpapar.

Merokok memiliki banyak dampak negative yang berbahaya bagi kesehatan seseorang. Kebiasaan merokok tidak hanya merugikan orang yang merokok, tetapi juga merugikan orang-orang yang berada disekitar orang yang merokok. Kandungan yang terdapat pada rokok dapat menyebabkan kerusakan dan

berbagai macam penyakit. Penyakit yang disebabkan oleh rokok antara lain penyakit pada mulut, penyakit pada kerongkongan, penyakit dalam.

Kultur di Pondok Pesantren Gandusari

Pondok pesantren sejatinya tempat untuk menimba ilmu agama dan merupakan tempat untuk menempa diri menjadi lebih baik. Namun, terlepas dari itu semua terdapat aktifitas yang cukup kontra dengan tempat menimba ilmu yaitu merokok. Merokok seperti kegiatan yang sudah mendarah daging di pesantren. Di dalam pondok, selain orang dewasa, para santri remaja juga sudah tidak asing dengan perilaku merokok.

Pondok Pesantren Fathul Ulum beralamat di Meton, Menjangan, Desa Gandusari, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen terletak lumayan jauh dari jalan provinsi. Lokasi pondok pesantren yang lumayan terpencil dan berada di daerah pedesaan membuat kultur budaya di pondok pesantren juga terpengaruh oleh budaya masyarakat sekitar yang lumayan kuat. Masyarakat desa Gandusari merupakan masyarakat yang majemuk dengan berbagai latar belakang profesi. Adat istiadat masyarakat disana juga masih cukup kental. Merokok merupakan bagian dari kebiasaan masyarakat disana. Dalam keseharian, acara formal maupun non formal, merokok sudah menjadi hal yang dianggap sebagai hal biasa.

Edukasi Tentang Rokok

Tingkat remaja yang merokok di Indonesia semakin hari semakin meningkat dan dapat dianggap sebagai kondisi yang sudah memprihatinkan. Remaja sepantasnya belum melakukan perilaku merokok. Banyak remaja yang menganggap merokok itu adalah hal biasa dan tidak berbahaya bagi kesehatan mereka. Banyak upaya yang sudah dilakukan untuk mengedukasi dan mencegah para remaja untuk tidak merokok, namun usaha tersebut belum membuahkan hasil yang memuaskan.

Belum maksimalnya usaha tersebut terjadi karena berbagai sebab, baik dari pihak yang pro ataupun pihak yang kontra. Dari pihak yang menganggap rokok itu berbahaya, sudah banyak cara yang dilakukan antara lain mengedukasi para remaja tentang bahaya dari rokok itu sendiri, membatasi akses remaja untuk membeli rokok, dan lain sebagainya. Namun, faktor yang menghambat suksesnya hal tersebut juga banyak seperti banyaknya billboard yang dipasang di sepanjang jalan

yang mana bisa memberikan gambaran dan memancing remaja untuk melakukan perilaku merokok. Disamping itu, pihak produsen rokok biasanya masuk ke dalam sebuah acara dengan menjadi sponsor acara tersebut. Hal tersebut menjadi suatu cara yang ampuh untuk menarik para remaja untuk melakukan perilaku merokok karena acara yang biasanya produsen rokok sponsori adalah acara anak muda.

Ketika kita menginginkan edukasi yang maksimal dan tepat sasaran, kita tidak perlu melakukan hal tersebut dalam lingkup yang luas. Dimulai dari lingkup yang paling kecil, kita dapat memberikan edukasi yang mendetail mengenai perilaku merokok, mulai dari dampak yang ditimbulkan dan bagaimana cara menyikapinya.

Tindakan penyadaran Merokok di pondok gandusari

1. Mensosialisasikan bahaya dan dampak dari merokok kepada para santri di Pesantren Salafiyah Fathul Ulum Gandusari

Sosialisasi mengenai bahaya dan dampak dari merokok yang ditujukan kepada santri di pesantren salafiyah Fathul Ulum Gandusari dilakukan dalam beberapa tahap. Pelaksanaan sosialisasi tidak hanya melibatkan para santri saja, namun juga melibatkan beberapa pihak terkait seperti pihak pondok dan pihak ustad.

Sosialisasi dilaksanakan di pondok pesantren Salafiyah Fathul Ulum Gandusari, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen. Proses pelaksanaan sosialisasi ini dilaksanakan di dalam lingkungan pondok pesantren salafiyah Fathul Ulum Gandusari. Hal ini dimaksudkan supaya meminimalisir penyebaran virus corona yang masih mewabah. Untuk peserta yang berpartisipasi dalam sosialisasi mengenai bahaya dan dampak dari merokok adalah para santri pondok pesantren salafiyah fathul ulum gandusari. Para santri ini mempunyai umur diatas 10 tahun dan sudah masuk dalam kategori remaja.

Dalam sosialisasi yang diadakan di pondok pesantren salafiyah fathul ulum gandusari dihadirkan narasumber yang sudah berkompeten dengan bidangnya. Berikut adalah dokumentasi dari acara sosialisasi tersebut :



Gambar 1. Narasumber mensosialisasikan bahaya dan dampak dari merokok



Gambar 2. Sosialisasi bahaya dan dampak rokok di Pondok Pesantren Salafiyah Fathul Ulum Gandusari

2. Gerakan anti rokok di pondok pesantren salafiyah Fathul Ulum Gandusari Kuwarasan Kebumen

Dalam sosialisasi yang dilakukan di pondok pesantren salafiyah fathul ulum gandusari dilakukan transfer ilmu dan pengetahuan mengenai bahaya dan dampak dari rokok itu sendiri. Para santri diberikan penjelasan secara terperinci oleh narasumber mengenai dampak dan bahaya yang ditimbulkan dari perilaku merokok. Harapan dari sosialisasi ini adalah para santri paham dan sadar betul akan bahaya dari perilaku merokok dan menghindari perilaku tersebut.

Santri yang ikut dalam sosialisasi ini bukan hanya santri laki-laki, namun santri perempuanpun ikut serta dalam sosialisasi ini. Harapannya, santri perempuan juga mendapat informasi yang jelas mengenai dampak dan bahaya dari perilaku merokok. Ketika mereka paham dengan dampak dan bahaya yang ditimbulkan, mereka bisa menjadi seseorang yang menyadarkan keluarga atau orang-orang disekitar mereka tentang bahaya dari perilaku merokok.

Materi yang disampaikan dalam sosialisasi ini juga materi yang cukup mudah untuk dipahami oleh kaum remaja. Dengan bahasa yang sederhana tetapi mengena, diharapkan informasi yang diberikan oleh narasumber bisa lebih mudah dipahami oleh para peserta sosialisasi. Selain dijelaskan secara langsung oleh narasumber, sosialisasi ini juga dilengkapi dengan materi yang disajikan secara visual. Harapannya, materi juga akan lebih mudah diserap oleh peserta.



Gambar 3. Mensosialisasikan gerakan anti rokok di Pondok Pesantren Salafiyah Fathul Ulum Gandusari

Berikut merupakan beberapa dokumentasi yang diambil saat dilaksanakannya sosialisasi di pondok pesantren salafiyah fathul Ulum Gandusari ;



Gambar 4. Para santri sedang mengikuti sosialisasi sadar rokok



Gambar 5. Para santri sedang mengikuti sosialisasi sadar rokok



Gambar 7. Sesi Tanya jawab sosialisasi dan edukasi sadar rokok

3. Forum diskusi dan Tanya jawab

Dalam rangkaian acara sosialisasi di pondok pesantren salafiyah fathul ulum gandusari terdapat satu sesi khusus dimana para peserta dapat bertanya seputar masalah atau materi yang sudah disampaikan. Sesi Tanya jawab dibuat menjadi beberapa sesi. Sesi pertama dibuka 3 (tiga) pertanyaan untuk tiga orang penanya. Pembatasan ini dilakukan supaya pertanyaan yang diajukan tidak terlalu banyak dan tidak membuat bingung. Seperti forum Tanya jawab pada umumnya, penanya akan menanyakan pertanyaan kepada nara sumber, dan narasumber juga akan menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini juga berlaku untuk sesi selanjutnya sampai tidak ada pertanyaan lagi atau sampai waktu habis.

Berikut adalah dokumentasi dari sesi Tanya jawab dalam rangka sosialisasi sadar bahaya rokok bagi kaum santri di pondok pesantren fathul ulum gandusari :



Gambar 6. Sesi Tanya jawab sosialisasi dan edukasi sadar rokok

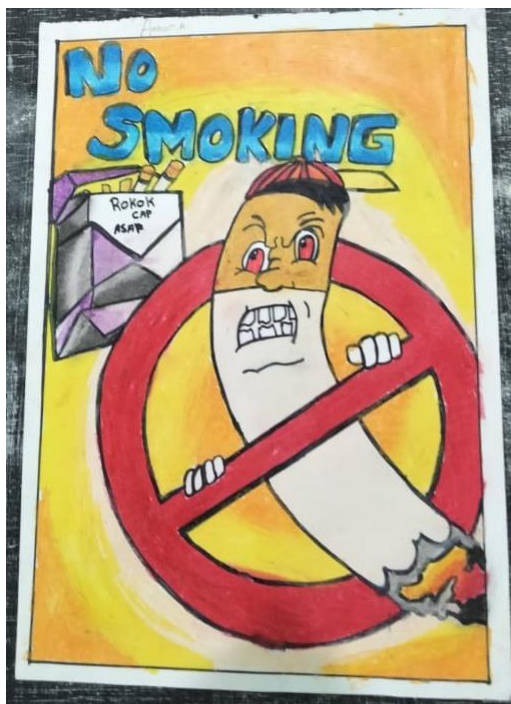
4. Membuat poster gerakan anti merokok

Setelah berakhirnya sosialisasi sadar bahaya rokok untuk santri di pondok pesantren fathul ulum gandusari, ada kegiatan lain yang dilakukan oleh para santri yaitu kegiatan membuat poster gerakan anti merokok. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran yang lebih kepada para santri dengan mencurahkan apa yang mereka pikirkan ke dalam suatu media. Media yang dipilih adalah media kertas karena media ini merupakan media yang paling mudah didapat dan paling mudah untuk menggambarkan sesuatu.

Dalam membuat poster gerakan anti merokok, para santri bebas menggambar apapun yang ada di dalam pikiran mereka mengenai bahaya akan merokok. Hal yang ditekankan dalam membuat poster adalah poster tersebut dapat menyampaikan pesan mengenai dampak dan bahaya dari perilaku merokok. Berikut merupakan beberapa karya santri dalam gerakan anti merokok :



Gambar 8. Poster gerakan anti merokok



Gambar 9. Poster gerakan anti merokok

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pendidikan sadar diri bahaya merokok di pondok pesantren salafiyah fathul ulum gandusari, kecamatan Kuwarasan, kabupaten Kebumen dapat diambil kesimpulan bahwa sosialisasi mengenai dampak dan bahaya perilaku merokok di pondok pesantren salafiyah fathul ulum gandusari, kecamatan kuwarasan, kabupaten Kebumen mendapatkan apresiasi

yang sangat positif baik dari santri maupun dari pengampu pondok pesantren. Pihak pondok pesantren dan santri merasa terbantu dan teredukasi tentang bahaya dari perilaku merokok itu sendiri. Sehingga mereka mempunyai gambaran jelas tentang perilaku merokok. Tindakan edukasi sadar rokok yang dilakukan di pondok pesantren salafiyah fathul ulum terdiri dari beberapa sesi yaitu : Mensosialisasikan bahaya dan dampak dari merokok kepada para santri, mengaktifkan gerakan anti rokok di pondok pesantren, melakukan diskusi dan Tanya jawab terkait bahaya dan dampak dari perilaku merokok, serta membuat poster oleh santri

Selain itu, tindakan preventif seperti kegiatan sosialisasi dampak dan bahaya dari perilaku merokok ini sangat perlu dilakukan karena para santri yang masih remaja sangat rentan terpengaruh dan masih labil. Kondisi remaja yang mudah terpengaruh dan labil ini seringkali ingin mencoba hal-hal baru yang sebenarnya sangat berbahaya bagi mereka. Program sosialisasi ini sangat penting untuk membentengi mereka dari hal-hal yang merugikan dan membahayakan mereka. .

DAFTAR RUJUKAN

- Abdulloh, C. (2018). *Internalisasi Budaya Merokok Di Pesantren (Studi di Pondok Pesantren Putra Putri Al-Lukmaniyyah Yogyakarta)* [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/30327/1/13720047_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf
- Agustin, S. (2021). *9 Kandungan Rokok yang Berefek Mengerikan untuk Tubuh*. Alodokter.Com. <https://www.alodokter.com/9-kandungan-rokok-yang-berefek-mengerikan-untuk-tubuh>
- Aziz, H., & Taja, N. (2016). Kepemimpinan kyai dalam menjaga tradisi pesantren (studi deskriptif di Pondok Pesantren Khalafi Al-Mu'awanah kabupaten Bandung Barat). *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 9–18.
- Budiyati, G. A., Sari, D. N. A., & Suryanti. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stiker Kendal*, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i1.1079>
- Cahyani, B. H. (1995). *Hubungan antara Persepsi terhadap Merokok dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Merokok pada Siswa STM*

- Muhammadiyah Pakem Sleman Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Indonesia, K. K. R. (2021). *Peringati Hari Tanpa Tembakau Sedunia, Kemenkes Targetkan 5 Juta Masyarakat Berhenti Merokok*. Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21060100002/peringati-hari-tanpa-tembakau-sedunia-kemenkes-targetkan-5-juta-masyarakat-berhenti-merokok.html>
- JPNN. (2021). *Data Mengejutkan tentang Perokok di Indonesia, Sungguh Mengkhawatirkan*. Jpnn.Com. <https://www.jpnn.com/news/data-mengejutkan-tentang-perokok-di-indonesia-sungguh-mengkhawatirkan>
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor - faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi UGM*, 27(1), 37–47.
- Maulana, A. H. (2018). *Rendahnya Tingkat Pendidikan dan Peran Orang Tua (Studi Kasus di Desa Banyuneng laok, Kecamatan Geger, Kab. Bangkalan, Madura, Jawa Timur)* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/41375/>
- Nakuloadi, H. (2021). Dampak Kebiasaan Merokok pada Alokasi Pengeluaran Santri di Pondok Pesantren (Suatu Studi Kualitatif di Pondok Pesantren API Tegalrejo). *Prima Ekonomika : Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 31–47. <https://doi.org/10.37330/prima-ekonomika.v12i2.122>
- Nugroho, R. S. (2018). Perilaku Merokok Remaja (Perilaku Merokok Sebagai Identitas Sosial Remaja Dalam Pergaulan di Surabaya) [Universitas Airlangga]. In *Respository Universitas Airlangga*. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/68283>
- P2PTM. (2018). *Apa faktor yang mendorong seseorang merokok?* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/apa-faktor-yang-mendorong-seseorang-merokok>
- Pranita, E. (2020). *Jumlah Perokok di Indonesia Tinggi, Ahli Desak Pemerintah Lakukan 5 Hal*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/09/25/200500823/jumlah-perokok-di-indonesia-tinggi-ahli-desak-pemerintah-lakukan-5-hal>
- Prautami, E. S., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Merokok pada Remaja di SMA PGRI 2 Palembang Tahun 2017. *Nursing Inside Community*, 1(1), 27–32. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/nic/article/view/10>
- Rachmat, M., Thaha, R. M., & Syafar, M. (2013). Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(11), 502–508. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i11.363>
- Rahmatullah, A. S., & Purnomo, H. (2020). Kenakalan Remaja Kaum Santri di Pesantren (Telaah Deskriptif-Fenomenologis). *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 222–245. <https://doi.org/10.21274/taalum.2020.8.2.222-245>
- Setyawan, A. (2018). Kretek Sebagai Budaya Asli Indonesia: Telaah Paradigmatik Terhadap Pandangan Mark Hanusz Mengenai Kretek di Indonesia. *Muharrir - Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 1(1), 67–85.
- Statistik, B. P. (2021). *Persentase Merokok Pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun Menurut Daerah Tempat Tinggal (Persen), 2018-2020*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1436/1/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-daerah-tempat-tinggal.html>
- Steven, J. S., & Book, H. E. (2003). *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses* (T. R. Januasari & Y. Murtanto (eds.)). Bandung: Kaiifa.
- Wijayanti, E., Dewi, C., & Rifqatussa'adah, R. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Remaja Kampung Bojong Rawalele, Jatimakmur, Bekasi. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 5(3), 194–198. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v5i3.2298>