



PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL UNTUK PROMOSI KESEHATAN BAHAYA MEROKOK

Adelia Dwi Syafa Windari^{1*}, Galang Agam Alamsyah², Dhimas Febriyanto³, Sindy Wahyu Tianingrum⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email: adwisya@gmail.com^{1*}

Abstrak

Merokok adalah aktivitas keseharian yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. aktivitas tersebut tidak jarang diketahui bahwa apa yang dilakukan berbahaya bagi diri dan orang lain. Zat adiktif yang dapat menimbulkan penyakit mengancam siapa saja yang mengonsumsinya. Teknologi mutakhir seperti media sosial sangat berpengaruh untuk promosi kesehatan tentang bahaya merokok. Media sosial bisa berdampak baik atau buruk. Era 4.0 Perpaduan antara Internet dan aktivitas manusia/sistem real-virtual/cyber-physical telah menciptakan banyak strategi komunikasi masyarakat di era 4.0 di Indonesia. Dampak positif media sosial terhadap promosi kesehatan menjadi penting. Banyak orang tidak dapat memisahkan aktivitas dengan media sosial. Menggunakan teknologi desain intuitif/visual, media sosial meningkatkan motivasi dan minat berhenti merokok, terutama di kalangan remaja. WhatsApp, Facebook, dan Line adalah contoh media sosial yang umum digunakan.

Kata Kunci: *Bahaya merokok, media sosial, promosi kesehatan.*

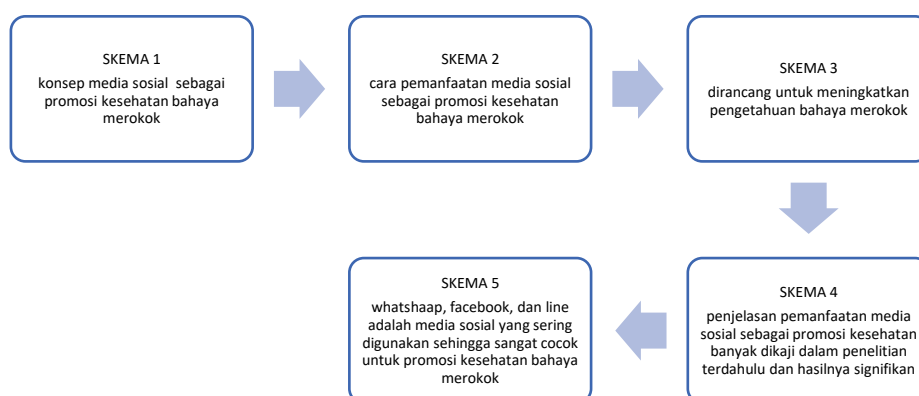
PENDAHULUAN

Merokok adalah salah satu kebiasaan yang paling umum dalam kehidupan sehari-hari. Sangat mudah untuk menemukan perokok, pria dan wanita, anak-anak dan orang tua, kaya dan miskin. Kebiasaan merokok disebabkan karena kandungan kimia rokok yang bersifat adiktif dan sulit untuk berhenti (Arifin & Yunasri, 2021). Rokok merupakan benda berbahaya dan adiktif yang dapat menimbulkan penyakit pada siapa saja yang mengkonsumsinya bahkan menjadi penyebab utama kematian di dunia ini. Rokok mengandung bahan kimia seperti tar, nikotin, arsenik, karbon monoksida, dan nitrosamin yang dapat berbahaya bagi perokok aktif. Asap rokok tidak hanya berdampak buruk bagi perokok aktif tetapi juga bagi perokok pasif. Banyak penyakit yang timbul akibat merokok dan menimbulkan berbagai penyakit antara lain gangguan kehamilan, malnutrisi janin dan gangguan pernafasan, asma, kanker paru-paru, penyakit jantung, stroke, impotensi, penyakit serebrovaskular, hipertensi dan bronkitis (Diana Kusumaningrum, 2020). (Nia P et al., 2022). Merokok merupakan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, namun banyak orang yang menjadi perokok, bahkan ada yang mulai merokok sejak remaja. Data yang disajikan oleh World Health Organization (WHO, 2020) atau Organisasi Kesehatan Dunia, menunjukkan bahwa 1 dari 10 kematian orang dewasa disebabkan oleh merokok dan hampir 5 juta kematian setiap tahunnya (Yusuf et al., 2021). Merokok masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang umum di Indonesia. Perilaku merokok dapat kita jumpai setiap hari di masyarakat, karena kebiasaan merokok sudah menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan para perokok terutama mereka yang selalu kecanduan rokok. (Purnawan et al., 2022). Ada 4 tahapan perilaku merokok sebelum menjadi perokok yaitu sebagai berikut (Hasriani, 2018); Tahap preparatory, Tahap initiation, Tahap becoming a smoker, dan Tahap maintenance of smoking (Nopianto & Yuliani, 2022).

Rata-rata jumlah perokok tertinggi adalah di bawah usia 15 tahun dengan rata-rata 18 batang/hari dan terendah dengan rata-rata 10 batang/hari. Sementara itu, dengan rata-rata merokok 15 batang/hari, angka ini masih jauh lebih tinggi dari rata-rata nasional yang mencapai 12 batang/hari. Riskesdas tahun 2017 menunjukkan jumlah perokok di Indonesia mencapai 29,3%, menurut data perokok di Indonesia hingga 40% tergolong miskin. Dua dari tiga laki-laki di Indonesia adalah perokok dan 60% mulai merokok antara usia 9 dan 16 tahun. Selain itu, bila digabungkan, proporsi perokok perempuan di dunia cukup besar. Namun di Indonesia, jumlah perokok wanita tidak banyak tetapi meningkat 0,7-2,9% setiap tahunnya dan 60% pendapatannya digunakan untuk membeli rokok. Ini karena Indonesia memiliki harga rokok termurah. Sementara itu, sejak tahun 2013 prevalensi merokok di kalangan remaja (usia 10-18 tahun) terus meningkat dari 7,2% (Riskesdas 2013), 8,8% (Sirkesnas 2016) dan 9,1% (Riskesdas 2018). (Gafi et al., 2020). Menurut data dan informasi yang dirilis Kementerian Kesehatan tahun 2018, prevalensi penggunaan tembakau di kalangan orang dewasa dan remaja di Indonesia sangat tinggi sebesar 20% (7,2% pada tahun 2013 menjadi 9,1% pada tahun 2018). Kementerian Kesehatan RI menemukan prevalensi merokok di atas rata-rata (29,3) dari 31,3% (Hannaingtyas, 2021). (Nia P et al., 2022). Data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa 80% dari seluruh perokok di Indonesia mulai merokok sebelum mereka berusia 19 tahun. Di antara perokok aktif, kelompok umur dengan jumlah perokok terbanyak adalah sekitar 15-19 tahun, diikuti oleh kelompok umur 10-14 tahun. Menurut hasil Global Youth Tobacco Survey (GYTS), diketahui bahwa 19,2% pelajar merokok, dimana 38,3% laki-laki dan 2,9% perempuan (Kemenkes RI, 2019). (Handayani et al., 2022).

Indonesia menduduki peringkat ketiga sebagai negara dengan jumlah perokok terbanyak. Angka perokok di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 33,8% atau sekitar 65,7 juta orang. Oleh karena itu, kampanye tentang bahaya merokok perlu terus digalakkan untuk mencegah peningkatan jumlah perokok pemula, terutama di kalangan remaja. Di era 4.0 ini semua orang baik orang tua maupun anak muda sudah menggunakan gadget/media social (Septiani, 2022). Media sosial merupakan interaksi sosial antar individu dalam berbagi dan bertukar informasi. Media sosial dapat mencakup berbagai opini, pandangan, ide, dan konten dalam komunitas virtual serta dapat menghadirkan dan menerjemahkan cara komunikasi baru menggunakan teknologi yang sama sekali berbeda dari media tradisional (Watson, 2009). Perkembangan dunia teknologi yang semakin inovatif di era globalisasi berdampak langsung pada masyarakat, khususnya bagi generasi muda. Media sosial dapat dengan mudah diakses melalui telepon pintar (smartphone) dimanapun berada oleh pemiliknya (Primanda et al., 2023). Mengingat ukuran dan ruang lingkup penggunaan media sosial remaja, penulis ingin menggunakan media sosial di kalangan remaja untuk memerangi bahaya merokok (Putra et al., 2020).

KERANGKA PIKIR



Gambar 1. Bagan kerangka pikir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tidak terbendung, media sosial adalah contoh utama. Media sosial saat ini seperti pedang bermata dua. Bisa ada efek positif dan negatif. Era Industri 4.0 ditandai dengan kombinasi perangkat internet dan aktivitas manusia atau sistem real-virtual/cyber-physical system yang memang membawa banyak strategi komunikasi masyarakat untuk dikembangkan. Di era 4.0, masyarakat lebih mengandalkan internet dibandingkan dokter sebagai sumber informasi kesehatan. Situs media sosial populer telah terbukti menjadi sarana yang ampuh dan efektif untuk menyebarkan informasi (Septiani, 2022).

Saat ini Indonesia berada di era 4.0 yang memudahkan berkembangnya media promosi kesehatan melalui media sosial. Penulis menemukan bahwa dampak media sosial sangat penting untuk aktivitas sehari-hari. Pembuatan poster, iklan atau unggahan tentang bahaya rokok belum ditambahkan. Banyak orang yang tidak bisa lepas dari aktivitas dengan gadget. Menampilkan beberapa jenis iklan penting untuk dilakukan. Ini tentang membangun kesadaran perokok yang sudah kecanduan. Dengan bantuan teknologi desain visual yang canggih, penulis dapat menggunakannya untuk mengurangi tingkat merokok (Septiani, 2022).

Dari hasil analisis jurnal yang dilakukan, bahwa media sosial berpengaruh terhadap peningkatan motivasi dan minat berhenti merokok khususnya pada remaja. WhatsApp, Facebook, dan Line adalah contoh media sosial yang banyak digunakan (Astuti Alawiyah et al., 2016).

1. Media Sosial WhatsApp

Media sosial WhatsApp adalah salah satu aplikasi media sosial paling populer di kalangan remaja di samping Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, dan Line. Penggunaan WhatsApp di seluruh dunia telah meningkat secara dramatis, pada September 2015 WhatsApp mengumumkan memiliki 900 juta pengguna aktif. WhatsApp adalah teknologi pengiriman pesan cepat seperti SMS yang menggunakan data dari Internet dengan fitur pendukung yang lebih menarik dan mudah digunakan. Pembelajaran di era digital saat ini sangat dimudahkan dengan hadirnya aplikasi WhatsApp (Aziz, 2019).

Di Indonesia sendiri, hampir 40% penduduknya menggunakan WhatsApp sebagai sarana komunikasi. WhatsApp merupakan aplikasi yang paling banyak diunduh oleh masyarakat di Indonesia. Misalnya, anak-anak, remaja, dan orang tua memilih aplikasi ini sebagai sarana komunikasi dengan teman, keluarga, dan kolega mereka. Dengan pengguna yang sangat banyak, sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia, tentu memiliki banyak keuntungan. Keunggulan inilah yang mendorong masyarakat Indonesia untuk menggunakan WhatsApp. Intervensi yang diberikan oleh media sosial WhatsApp berupa artikel, gambar, video, audio dan pesan suara. Efektivitas intervensi penggunaan media sosial WhatsApp terbukti efektif. Hasil analisis menunjukkan adanya dampak promosi kesehatan melalui media sosial terhadap pengetahuan bahaya merokok pada tingkat pengetahuan yang lebih tinggi (Syafar & Agus, 2021).

Hasil yang diperoleh dari analisis dapat menunjukkan bahwa intervensi untuk kelompok kontrol dengan memberikan informasi kesehatan menggunakan media sosial WhatsApp memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan remaja dan terdapat perbedaan motivasi berhenti merokok yang berbeda secara signifikan di kalangan remaja (Gafi et al., 2019).

2. Media Sosial Facebook

Facebook merupakan salah satu media sosial yang paling populer di kalangan masyarakat. Pengguna media sosial Facebook memiliki banyak motivasi dan alasan berbeda mengapa mereka menggunakan media sosial ini. Mereka memiliki beberapa motivasi untuk menggunakannya, antara lain memperoleh informasi tentang inklusi dan interaksi sosial dengan orang lain, serta sebagai sarana hiburan (Thrul et al., 2020).

Miftah Rahmah (2018) menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan motivasi berhenti merokok antara remaja sebelum dan sesudah diintervensi oleh media sosial Facebook. Hal ini terjadi karena melalui grup komunikasi Facebook yang telah dibuat, responden dapat dengan mudah menerima informasi tentang bahaya merokok. Responden dapat mengakses aplikasi Facebook kapan

saja dan tidak perlu terpaku pada waktu tertentu untuk menerima dokumen karena dapat dilakukan dari jarak jauh dan dokumen disediakan dalam bentuk video untuk menambah penerimaan pengetahuan, minat belajar responden (Regmi et al., 2017).

Menurut Shintani (2016), keberhasilan suatu pendidikan dipengaruhi oleh strategi, metode dan alat penunjang pengajaran dan yang mempengaruhi keberhasilan suatu pendidikan adalah kurikulum, kondisi peserta didik, biologi, proses, fasilitas dan metode. Meningkatnya motivasi responden untuk berhenti merokok dikarenakan adanya penambahan media sosial (Facebook) sehingga responden dapat membacanya tidak hanya di sekolah tetapi juga di rumah.

Menurut Vankastewa (2017), salah satu upaya peningkatan pengetahuan dan motivasi tidak hanya dengan menawarkan metode melalui buku, tetapi metode melalui media sosial juga efektif dalam meningkatkan kesadaran pengetahuan tentang bahaya merokok bagi kesehatan tubuh.

3. Media Sosial Line

Line merupakan media sosial yang saat ini sedang populer di masyarakat. Pengguna Line di seluruh dunia pada tahun 2014 mencapai 300.000.000. Orang Indonesia juga merupakan pengguna media sosial Line dengan jumlah pengguna mencapai 14.000.000. Intervensi penggunaan media sosial untuk meningkatkan motivasi berhenti merokok pada remaja belum terbukti efektif dalam meningkatkan niat dan perilaku merokok seseorang. Menurut Aris Handoko (2016), dalam penelitiannya memberikan gambaran motivasi melalui media sosial online, tidak ada perbedaan motivasi sebelum dan sesudah intervensi, selain itu tidak ada peningkatan motivasi yang signifikan untuk berhenti merokok antara sebelum dan sesudah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial Line tidak berpengaruh terhadap peningkatan motivasi berhenti merokok di kalangan remaja (Handoko et al., 2016). (Astuti Alawiyah et al., 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang sudah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa merokok merupakan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, namun banyak orang yang menjadi perokok, bahkan ada yang mulai merokok sejak remaja. Media sosial adalah aplikasi yang dapat menghubungkan orang dengan orang lain melalui internet. Media sosial memiliki keterkaitan dengan meningkatkan motivasi dan keinginan untuk berhenti merokok melalui promosi kesehatan, contohnya adalah WhatsApp, Facebook, dan Line. Pemanfaatan media sosial berdampak pada peningkatan pengetahuan, motivasi dan niat remaja untuk mengurangi atau bahkan menghentikan perilaku merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti Alawiyah, W., Budi Musthofa, S., & Achadi Nugraheni, S. (2016). Study Literatur : Penggunaan Media Sosial Sebagai Media Edukasi Guna Meningkatkan Niat Berhenti Merokok. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(4), 1–23.
- Gafi, A. Al, Hidayat, W., & Tarigan, F. L. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Whatsapp Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Rokok Di Sma Negeri 13 Medan. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 3(2), 281. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v3i2.5656>
- Handayani, R., Nurmawaty, D., & Muda, C. A. K. (2022). Edukasi Kesehatan Mengenai Bahaya Merokok dan Minuman Keras pada Siswa SMP Taman Harapan 1 Bekasi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(6), 1628–1634. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.4997>
- Nia P, Noviana Nasriyanto, E., & Mei Winarni, L. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Dampak Merokok Bagi Kesehatan Dengan Motivasi Berhenti Merokok Di Sekolah Menengah Pertama SMPN 1 Sindang Jaya. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 10–15.
- Nopianto, P., & Yuliani, I. (2022). Efektivitas Penerapan Pengetahuan Dampak Bahaya Merokok terhadap Kesehatan Reproduksi pada Siswa/Siswi Kelas 10 di Sma Pusaka Nusantara 2 Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2233–2242. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6905>

- Primanda, D., Nur Azizah, E., Azkia Hanum, F., Mubarak Keliobas, F., Amaral Fiscal, M., Zahra Himayatun, A., Sobariyah, S., & Fadel. (2023). Model Collaborative Dalam Sosialisasi Bijak Bersosial Media Dan Bahaya Merokok Pada Anak Di SD Negeri 06 Ciputat Tangerang Selatan. *JURNAL FUSION* Vol 3 No 02, Februari 2023 E-ISSN: 2775-6440 | P-ISSN: 2808-7208 Jurnal Homepage <https://Fusion.Rifainstitute.Com>, 4(1), 88–100.
- Purnawan, S., Adu, A. A., Setyobudi, A., & Muntasir, M. (2022). Penyuluhan Pentingnya Kesadaran Tentang Bahaya Merokok Terhadap Kesehatan Bagi Siswa SMA Negeri 4 Kota Kupang Nusa Tenggara Timur. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)*, 6(1), 7. <https://doi.org/10.36339/je.v6i1.539>
- Putra, N., Jaya¹, K., Amiruddin², R., Saleh³ 1bagian Epidemiologi, L. M., Masyarakat, K., Hasanuddin, U., 2bagian Epidemiologi, M., 3bagian Kesehatan, M., & Kerja, K. (2020). Hubungan Media Sosial Dengan Awareness (Kesadaran) Bahaya Rokok Pada Siswa Sma Di Kota Makassar Correlation of Social Media With Awareness of Smoking Hazard Among High School Student in Makassar City. *34 Jkmm*, 3(1), 34–43.
- Septiani, C. A. (2022). Peranan Iklan Bahaya Merokok dalam Media Sosial pada Era 4.0 di Indonesia. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/pq97f>
- Yusuf, Y., Agus, N. I., & Syafar, M. (2021). Pengaruh Intervensi Media Sosial (Whatsapp) Dengan Flyer Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tomado Kecamatan Lindu. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 716–727. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.1883>