

# SOSIALISASI PIJAT AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI KEINGINAN MEROKOK PADA MASYARAKAT RT 05 RW 05 KELURAHAN NGINDEN JANGKUNGAN KOTA SURABAYA

Budhi Setianto, Dwi Handayani<sup>2</sup>, dan Indah Lestari<sup>3</sup>, Elva Apriliya Adella Rochmawati<sup>4</sup>, Naila Mafaza Ahsana<sup>5</sup>, Laila Alfi Nurin<sup>6</sup>, Laila Alfi Nurin<sup>7</sup>  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>  
*e-mail coresponding : Budhisetianto@yahoo.com*

## ABSTRACT

*Smoking behavior is still a problem in the community. Such behavior can certainly threaten the comfort and health of those around him, especially children. One of the effects of smoking too often is smoking can be attacked by lung cancer. Therefore, it is very important to provide information to residents around the dangers of smoking and make an effort to reduce the desire to smoke by means of acupressure massage. This community service activity was carried out in RT 05 RW 05, Nginden Jangkungan, Surabaya. This socialization was carried out using lecture, question and answer methods, watching videos, and acupressure massage practices. The target of the implementation of this service is to increase the understanding of citizens related to the dangers of smoking for the people around him and can practice acupressure massage that serves to reduce the desire to smoke. Outputs from this activity include publication in scientific journals, information on increasing target knowledge and the ability to do acupressure massage. Knowledge improvement is measured through pre-test and post-test. Socialization participants were 20 residents, most of them aged around 35-60 years. The results of the evaluation of the socialization participants' knowledge assessment found that most of the participants experienced an increase in knowledge about the dangers of smoking (10%). Besides that, acupressure massage technique training which is directly practiced by residents shows that the residents are very enthusiastic in practicing it. Because this acupressure massage is a new thing for residents and very easy to do. This socialization is carried out to provide understanding and alternative ways to reduce the desire to smoke in order to avoid the negative effects of smoking which can endanger yourself or others.*

**Keywords:** *Cigarettes, Acupressure Massage, desire to smoke*

## ABSTRAK

Perilaku merokok saat ini masih menjadi masalah di lingkungan masyarakat. Perilaku tersebut tentunya dapat mengancam kenyamanan dan kesehatan orang-orang yang ada disekitarnya terutama anak-anak. Salah satu dampak akibat terlalu sering menghisap asap rokok adalah dapat terserang penyakit kanker paru-paru. Oleh karena itu, sangat penting memberikan sosialisasi kepada warga sekitar mengenai bahaya rokok serta melakukan sebuah upaya guna menurunkan keinginan merokok dengan cara pijat akupresur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT 05 RW 05 Kelurahan Nginden Jangkungan Kota Surabaya. Sosialisasi ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, menonton video, serta praktik pemijatan akupresur. Target pelaksanaan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman warga terkait bahaya rokok bagi orang-orang disekitarnya serta dapat mempraktikkan pemijatan akupresur yang berfungsi menurunkan keinginan untuk merokok. Luaran dari kegiatan ini meliputi publikasi pada jurnal ilmiah, informasi peningkatan pengetahuan sasaran dan kemampuan dalam melakukan pijat akupresur. Peningkatan pengetahuan diukur melalui *pre-test* dan *post-test*. Peserta sosialisasi sebanyak 20 warga yang sebagian besar berusia sekitar 35-60 tahun. Hasil evaluasi penilaian pengetahuan peserta sosialisasi diketahui bahwa sebagian besar para peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai bahaya rokok (10%). Selain itu pelatihan teknik pemijatan akupresur yang langsung dipraktikkan oleh warga menunjukkan warga sangat antusias dalam mempraktikkannya. Karena pijat akupresur ini merupakan suatu hal yang baru bagi warga dan sangat mudah dilakukan. Sosialisasi ini dilakukan untuk memberikan pemahaman dan alternative cara mengurangi keinginan merokok guna menghindari dampak negatif dari rokok yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

**Kata kunci:** Rokok, Pijat Accupresure, keinginan merokok

## PENDAHULUAN

Rokok adalah salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu<sup>[1]</sup>. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan ada lebih dari 1,1 miliar perokok di seluruh dunia, dengan lebih dari 80% dari anggota yang tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah<sup>[2]</sup>. Terutama bermasalah adalah bahwa penggunaan tembakau, termasuk bentuk-bentuk penggunaan lain selain rokok, terus meningkat di kalangan remaja di banyak negara, serta cenderung membahayakan kemajuan dalam mengurangi penyakit kronis dan kematian yang berhubungan dengan tembakau<sup>[3]</sup>.

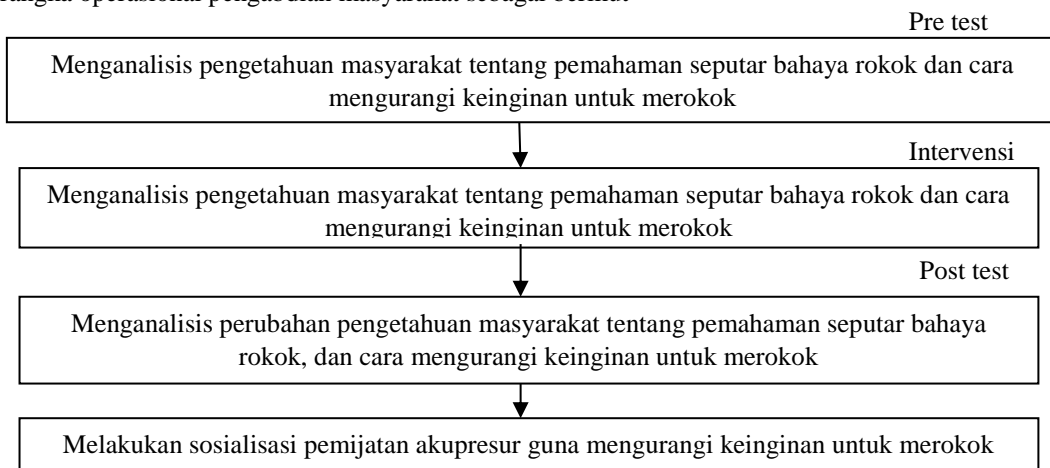
Angka prevalensi merokok di Indonesia merupakan salah satu yang tertinggi di dunia, yakni mencapai 62,8 juta. Kebiasaan merokok menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan menyebabkan lebih dari 200.000 kematian per tahunnya. Dampak dari perilaku merokok adalah gangguan kesehatan seperti kanker, hipertensi, gangguan jantung dan masih banyak lagi. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk mengurangi jumlah perokok, khususnya perokok usia dini<sup>[3][4]</sup>.

Rata-rata perilaku merokok di RT 05 RW 05 saat ini sebesar (70%), dengan jumlah rata-rata usia remaja, dewasa dan lansia. Remaja yang merokok dipengaruhi oleh persepsinya terhadap gaya hidup yang modern. Berdasarkan hasil pengamatan, alasan mereka merokok antara lain : coba-coba, ikut-ikutan, ingin tahu enaknya rokok, kesepian, agar terlihat gaya, meniru orang tua, iseng, menghilangkan ketegangan, mencari inspirasi, penghilang jenuh, penghilang stres serta rasa cemas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait bahaya rokok dan upaya untuk mengurangi keinginan untuk merokok dengan cara melakukan pelatihan pijat akupresur. Teknik akupresur merupakan teknik yang menekan titik-titik tertentu yang ada di telinga yang dipercaya bisa mengatasi penyumbatan aliran energi, mengembalikan keseimbangan energi di tubuh, mengurangi stres atau menenangkan pikiran. Dari data analisis situasi yang telah dipaparkan sebelumnya, maka permasalahan yang timbul lebih sering diakibatkan oleh (1) Pada lingkungan RT 05 RW 05 Kelurahan Nginden Jangkungan terdapat banyak perokok aktif yang merokok di sembarang tempat tanpa memperhatikan orang-orang yang ada di sekitarnya. Hal tersebut dapat membahayakan perokok pasif karena mereka yang menghisap asap rokok yang dihasilkan oleh perokok aktif, (2) Warga yang merokok sulit menghentikan kecanduannya terhadap rokok, (3) Kurangnya pengetahuan warga setempat terkait bahaya rokok serta cara mengurangi keinginan untuk merokok.

## METODE PELAKSANAAN

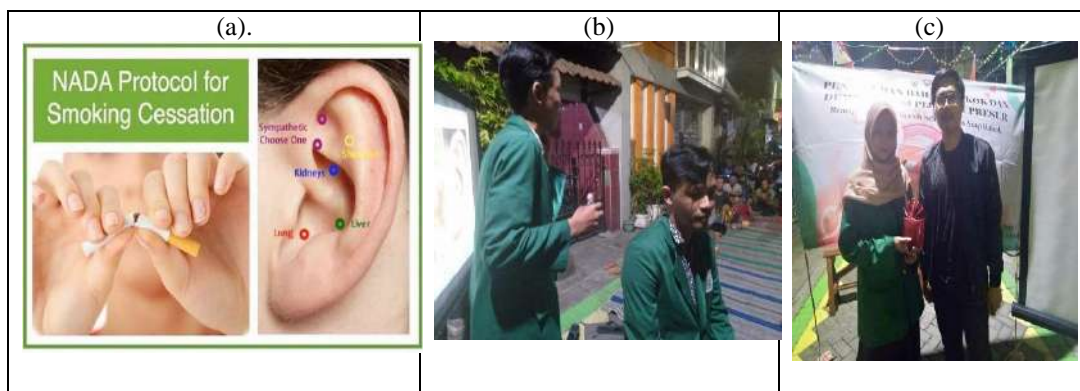
Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi pelatihan pemijatan akupresur untuk mengurangi keinginan merokok ini melalui 3 (tiga) tahap yaitu (1) Pra Kegiatan, (2) Pelaksanaan Kegiatan, (3) Pasca Kegiatan. Berikut adalah kerangka operasional pengabdian masyarakat sebagai berikut



Gambar 1 Kerangka Operasional Pengabdian Masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan dengan mekanisme sebagai berikut : (1) Menganalisis pengetahuan, wawasan, dan kesadaran siswa tentang bahaya rokok dan cara mengurangi keinginan untuk merokok. Sebelum dilakukan intervensi, pengabdian masyarakat ini akan memotret pengetahuan, wawasan, dan kesadaran yang saat ini dimiliki oleh masyarakat RT 05 RW 05 Kelurahan Nginden Jangkungan. Pemotretan kondisi awal ini dilakukan melalui (a) Melihat situasi lingkungan, dan (b) Mengukur pemahaman dan pengetahuan awal masyarakat tentang bahaya rokok dan cara mengurangi keinginan untuk merokok. (2) Intervensi dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan dua metode yakni pelaksanaan penyuluhan bahaya rokok dan sosialisasi pemijatan akupresur guna menurunkan keinginan merokok, (3) Menganalisis perubahan tingkat pengetahuan, wawasan, dan kesadaran para siswa setelah dilakukan intervensi penyuluhan bahaya rokok dan sosialisasi pemijatan akupresur guna menurunkan keinginan merokok. Evaluasi terhadap intervensi penyuluhan yang dilakukan sama seperti cara yang dilakukan untuk memotret kondisi awal sebelum intervensi.

Berikut adalah beberapa gambar kegiatan yang dilakukan saat pengabdian masyarakat



Sumber : dokumen pribadi redaksi

Gambar 2. a) Titik-titik dalam Teknik Pijat Akupresur, b) Praktik Pijat Akupresur, c) peserta workshop

## PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan yang dikemas dalam bentuk penyuluhan dan sosialisasi pemijatan akupresur ini mampu menarik minat masyarakat untuk terlibat langsung dalam proses pemijatan akupresur yang akan dilakukan secara rutin<sup>[4][5]</sup>. Berikut merupakan gambaran dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Tabel 1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia

No	Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	20-35 tahun	4	20,0
2	36-50 tahun	9	45,0
3	51-65 tahun	7	35,0
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100,0</b>

Sumber : diolah dari data survey

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diperoleh informasi bahwa peserta penyuluhan dan sosialisasi pemijatan akupresur hamper sebagian peserta berusia 35-50 tahun (45,0%), sedangkan paling sedikit peserta berusia 20-35 tahun (20,0%).

Tabel 2. Informasi Jumlah Peserta

No	Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	16	80,0
2	Perempuan	4	20,0
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100,0</b>

Sumber : diolah dari data survey

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh informasi bahwa jumlah peserta penyuluhan dan sosialisasi pemijatan akupresur sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (80%). Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebelum diberikan sosialisasi pemijatan akupresur peserta diberikan penyuluhan terkait bahaya rokok. Harapan dari pemberian penyuluhan tersebut adalah masyarakat dapat meningkatkan wawasan dan pemahamannya tentang pentingnya mengurangi konsumsi terhadap rokok. Selain itu penyuluhan ini diharapkan dapat membentuk sikap atau kesadaran masyarakat untuk tidak merokok di sembarangan tempat. (1) Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Penilaian *Pre Test*

Tabel 1 Distribusi Peserta Berdasarkan Hasil Penilaian Pre test

No.	Jumlah Jawaban Benar	Hasil Penilaian Pre test	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	6 soal	Nilai 60	2	10,0
2	7 soal	Nilai 70	7	35,0
3	8 soal	Nilai 80	5	25,0
4	9 soal	Nilai 90	4	20,0
5	10 soal	Nilai 100	2	10,0
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100,0</b>

Sumber : diolah dari data survey

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat diperoleh informasi bahwa sedikit masyarakat yang dalam menjawab soal pre test memperoleh nilai 100 (10,0%). Namun masih ada yang memperoleh hasil penilaian pre test kurang dari nilai 70 (10,0%). Hasil penilaian pre test secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal masyarakat tentang bahaya rokok belum cukup baik. Berikut adalah Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Penilaian *Post Test*

Tabel 2 Distribusi Peserta Berdasarkan Penilaian Post test

No.	Jumlah Jawaban Benar	Hasil Penilaian Pre test	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	8 soal	Nilai 80	6	30,0
2	9 soal	Nilai 90	5	25,0
3	10 soal	Nilai 100	9	45,0
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100,0</b>

Sumber : diolah dari data survey

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat diperoleh informasi bahwa sebagian besar peserta yang dalam menjawab soal post test memperoleh nilai 100 (45,0%), dan tidak ada yang memperoleh penilaian *post test* kurang dari nilai 60. Nilai terendah dari post test adalah nilai 90 (25,0%). Hasil

penilaian *post test* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan siswa tentang jajanan sehat setelah penyuluhan sudah terjadi peningkatan yang lebih baik daripada saat evaluasi *pre test*. Berikut adalah hasil Klarifikasi Evaluasi Perubahan Penilaian Tingkat Pengetahuan  
Tabel 5 Klarifikasi Evaluasi Perubahan Penilaian Tingkat Pengetahuan

No.	Perubahan Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Pengetahuan turun	0	0,0
2.	Pengetahuan tetap	9	45,0
3.	Pengetahuan naik	12	60,0
	Jumlah	20	100,0

Sumber : diolah dari data survey

Berdasarkan Tabel 5.5 di atas diperoleh informasi bahwa hasil evaluasi penilaian pengetahuan para peserta penyuluhan menurut hasil evaluasi penilaian *pre test* dan *post test* diketahui sebagian besar masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan mengenai bahaya rokok dan teknik pijat akupresur (60,0%). Sedangkan para peserta yang memiliki hasil *post test* sama dengan *pre test* adalah sebanyak 9 peserta (45,9%). Arti tetap dalam hal ini adalah yang dari semula peserta tersebut telah mendapatkan nilai 100 dan setelah selesai penyuluhan mereka juga mendapatkan nilai 100. Hal ini menandakan telah terjadi peningkatan pengetahuan yang lebih baik setelah pelaksanaan penyuluhan.

Terjadinya perubahan pengetahuan menjadi lebih baik tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, penyuluhan tentang bahaya rokok dan teknik pijat akupresur perlu dilakukan secara rutin dan juga perlu adanya peranan kader dalam menjalankan program pelatihan ini, dimana masyarakat dilatih menjadi *peer educator* untuk orang-orang yang ada disekitarnya. Menurut Notoatmodjo (2007) bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh proses pembelajaran

## KESIMPULAN

Pelatihan Pemijatan Akupresur di RT 05 RW 05 Kelurahan Nginden Jangkungan Surabaya bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya mengurangi konsumsi terhadap rokok dan melatih masyarakat agar mau melakukan pijat akupresur guna mengurangi keinginan untuk merokok. Hal ini dilakukan sebagai bentuk kepedulian akan pentingnya memperhatikan kesehatan bagi diri sendiri maupun orang lain yang ada disekitarnya. Peserta Pelatihan Sebagian besar masyarakat berjenis kelamin laki-laki (80%) dan berusia 36-50 tahun (45%). Secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan para peserta mengenai bahaya rokok dan teknik pijat akupresur setelah mendapatkan penyuluhan terjadi peningkatan yang lebih baik daripada saat evaluasi *pre test*, Sosialisasi pijat akupresur sangat menarik minat masyarakat sebagai alternatif upaya menurunkan keinginan merokok

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Armstrong, Sue. 1991. Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan. Jakarta: Arean.
- [2] Nasution, Indri K. 2007. Perilaku Merokok Pada Remaja. Tesis. Medan : Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Program Studi Psikologi.
- [3] Sirait, Anna Maria., dkk. 2002. Perilaku Merokok di Indonesia. Buletin Penelitian Kesehatan. Jakarta : Vol.30 No.3
- [4] Sukanta, Putu. 2001. *Akupresur & Minuman untuk Mengatasi Gangguan Pencernaan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- [5] Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta