

Inisiasi Pojok Konseling Berhenti Merokok Sebagai Upaya Menciptakan Kampus Sehat di Universitas Respati Yogyakarta

Heni Trisnowati^{1*}, Ariyanto Nugroho², Wahyu Rochdiyat³, Theresia Puspitawati⁴, Masrurroh⁵,
Rodiyah Soekardi⁶

¹*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, hentris27@gmail.com

²Universitas Respati Yogyakarta, ariyanto.nugroho1@gmail.com

³Universitas Respati Yogyakarta, Sleman wahyurm@respati.ac.id

⁴ Universitas Respati Yogyakarta, thpuspitawati@gmail.com

⁵Universitas Respati Yogyakarta, Irfanarvin77@gmail.com

⁶Universitas Respati Yogyakarta, rodiyahsoekardi@gmail.com

*penulis korespondensi

ABSTRAK

Perilaku merokok menjadi hal yang normatif pada sebagian besar laki-laki, baik dari kalangan mahasiswa, dosen, maupun tenaga kependidikan. Para perokok umumnya ingin berhenti merokok namun mereka merasa kesulitan untuk berhenti merokok. Paper ini bertujuan untuk memaparkan proses inisiasi pojok konseling berhenti merokok di Universitas Respati Yogyakarta (UNRIYO). Proses pengembangan pojok konseling berhenti merokok sebagai berikut : 1) menyiapkan sarana dan prasarana, 2) menyiapkan sumber daya manusia, 3) menyiapkan program dalam bentuk pelatihan untuk calon konselor upaya berhenti merokok, 4) Pengorganisasian dan Pelaksanaan pelatihan upaya berhenti merokok pada calon konselor berhenti merokok. Hasil: Pojok konseling berhenti merokok berhasil dan sudah terbentuk tim konselor berhenti merokok yang siap menjalankan tugasnya. Pojok konseling berhenti merokok memanfaatkan ruang klinik kampus 2 UNRIYO. Materi pelatihan mencakup : komunikasi informasi dan edukasi meliputi : Dampak Konsumsi Rokok Bagi Kesehatan, Tata Laksana Upaya Berhenti Merokok dan Manajemen layanan konseling UBM di Kampus. Proses inisiasi ini berkolaborasi dengan dinas kesehatan, puskesmas dan organisasi profesi perkumpulan promotor dan pendidik kesehatan masyarakat Indonesia (PPPKMI) cabang Sleman. Jumlah calon konselor berhenti merokok yang mengikuti pelatihan sebanyak 30 orang yang terdiri dan 25 orang mahasiswa dan 5 orang dosen, Untuk menjaga keberlangsungan program telah dibuat grup whatsapp konselor upaya berhenti merokok yang anggotanya terdiri dari mahasiswa dan dosen. Selanjutnya, penggunaan media sosial seperti instagram dan facebook sebagai media promosi kesehatan telah dimulai dengan melibatkan kader kesehatan mahasiswa sebagai konten kreator. Lebih jauh lagi, diperlukan komitmen yang kuat dari institusi dan dukungan dana demi keberlangsungan program pojok konseling berhenti merokok di lingkungan kampus.

Kata kunci: konseling berhenti merokok; kampus sehat; inisiasi

ABSTRACT

Smoking behavior is a normative thing for most men, students, lecturers, and education staff. Smokers generally want to quit smoking but they find it difficult to quit smoking. This paper aims to describe the process of initiating a smoking cessation counseling corner at Universitas Respati Yogyakarta (UNRIYO). The process for developing a smoking cessation counseling corner is as follows: 1) preparing facilities and infrastructure, 2) preparing human resources, 3) preparing a program in the form of training for prospective counselors to stop smoking, 4) organizing and conducting training to quit smoking for prospective counselors to stop smoking. Results: The smoking cessation counseling corner was successful and a team of cessation counselors who were ready to carry out their duties had been formed. The smoking cessation counseling corner utilizes UNRIYO's campus 2 clinic room. The training materials include information communication and education including the impact of cigarette consumption on health, management of quit smoking efforts, and management of UBM counseling services on Campus. This initiation process collaborated with the health office, Public Health Center, and professional organizations of the Sleman branch eg. the Indonesian Society for Health Promotion and Education. The number of prospective smoking cessation counselors who attended the training was 30 people consist of 25 students and 5 lecturers. To maintain the continuity of the program, a WhatsApp group for smoking cessation counselors has been created whose members consist of students and lecturers. Furthermore, the use of social media such as Instagram and Facebook as health promotion media

has started by involving student health cadres as content creators. Furthermore, a strong commitment from the institution and financial support is required for the continuation of the smoking cessation counseling corner program on campus.

Keywords: *smoking cessation counselling; healthy campus; initiation*

1. PENDAHULUAN

Program kampus sehat atau *health promoting university* (hpu) merupakan upaya sistematis dan menyeluruh dalam mewujudkan perguruan tinggi sebagai suatu lembaga yang mengintegrasikan kesehatan dan upaya promosi kesehatan. Kampus sehat tercermin melalui kegiatan operasional sehari-hari, administrasi pengelolaan dan mandate akademis (1). Gerakan ini bertujuan untuk menjadikan masyarakat kampus menjadi sehat secara menyeluruh, melalui aktivitas yang difokuskan pada pencegahan, edukasi, dan promosi kesehatan.

Masalah kebiasaan merokok pada mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan akan berdampak pada menurunnya produktivitas kerja karena untuk para perokok umumnya berhenti bekerja ketika merokok. Aktivitas merokok tidak cukup dilakukan saat istirahat tetapi pada jam kerja juga. Waktu merokok ini menyita waktu yang seharusnya untuk bekerja. Selain itu asap rokok dari para perokok sangat mengganggu warga kampus yang tidak merokok seperti menimbulkan sesak nafas. Asap rokok tidak hanya berbahaya bagi penggunanya tetapi juga orang yang berada di sekitar perokok. Perokok pasif dewasa dapat menderita berbagai penyakit kronis seperti stroke, kanker paru (risiko meningkat 20-30%), penyakit jantung coroner (meningkat sebesar 25-30%) dan lain-lain (2). International labour organization (ILO) melaporkan bahwa 200.000 orang meninggal setiap tahunnya karena terpapar asap rokok di tempat kerja (3,4).

Rokok memiliki kekuatan adiksi yang besar. Orang yang terlanjur memiliki kebiasaan merokok, sulit untuk menghentikannya. Karena itu, apabila suatu saat seorang perokok menghentikan kebiasaannya, pasti ia akan terasa tersiksa baik fisik maupun mentalnya (5). Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar perokok berkeinginan untuk berhenti merokok (6).

Menghentikan perilaku merokok bukanlah usaha mudah, terlebih lagi bagi perokok di Indonesia. Hasil survei yang dilakukan oleh LM3 (Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok), dari 375 responden yang dinyatakan 66,2% perokok pernah mencoba berhenti merokok, tetapi mereka gagal. Kegagalan ini ada berbagai macam; 42,9% tidak tahu caranya; 25,7% sulit berkonsentrasi dan 2,9% terikat oleh sponsor rokok. Sementara itu, ada yang berhasil berhenti merokok disebabkan kesadaran sendiri (76%), sakit (16%), dan tuntutan profesi (8%). Terapi berhenti merokok yang merupakan bagian dari upaya berhenti merokok belum banyak dikenal. Padahal melalui upaya tersebut seseorang akan mendapat terapi berdasarkan tahap demi tahap serta konseling dari para ahli. Pelayanan kesehatan untuk berhenti merokok lebih banyak didasarkan pada pengalaman orang lain (5).

2. PERMASALAHAN MITRA

Hasil *need assesment* diperoleh informasi bahwa di lingkungan kampus masih ditemukan puntung rokok dan bau asap rokok terutama di area bawah tangga dekat toilet, di area pelayanan pelayanan umum dan sekitar kantin. Hal ini membuktikan bahwa masih ada yang merokok di area kampus. Disisi lain, UNRIYO telah mempunyai Surat Keputusan (SK) Dekan dan SK Rektor tentang Kawasan Tanpa Rokok, namun implementasinya belum optimal. Terdapat usulan untuk

menyediakan ruang khusus merokok bagi para perokok, namun hal ini tidak sesuai dengan aturan implementasi KTR di tempat belajar yang menyebutkan bahwa tidak boleh ada ruang merokok di area belajar (7)

Program PKM ini mencoba menginisiasi pojok konseling berhenti merokok di lingkungan kampus sebagai bagian upaya implementasi kampus sehat dan sebagai salah satu cara membantu para perokok yang ingin berhenti merokok. Metode konseling berhenti merokok menggunakan intervensi 5A (*Ask, Assess, Advise, Assist, Arrange*) untuk perokok yang sudah berniat berhenti merokok dan 5R (*Relevance, Risk, Rewards, Roadblocks, Repetition*) untuk perokok yang belum berniat berhenti merokok (8).

Tujuan dari PKM adalah untuk mengembangkan pojok konseling berhenti merokok melalui revitalisasi ruang layanan kesehatan yang sudah lama vakum. Harapannya ruang layanan kesehatan dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan dan kesejahteraan civitas kampus UNRIYO.

3. METODE PELAKSANAAN

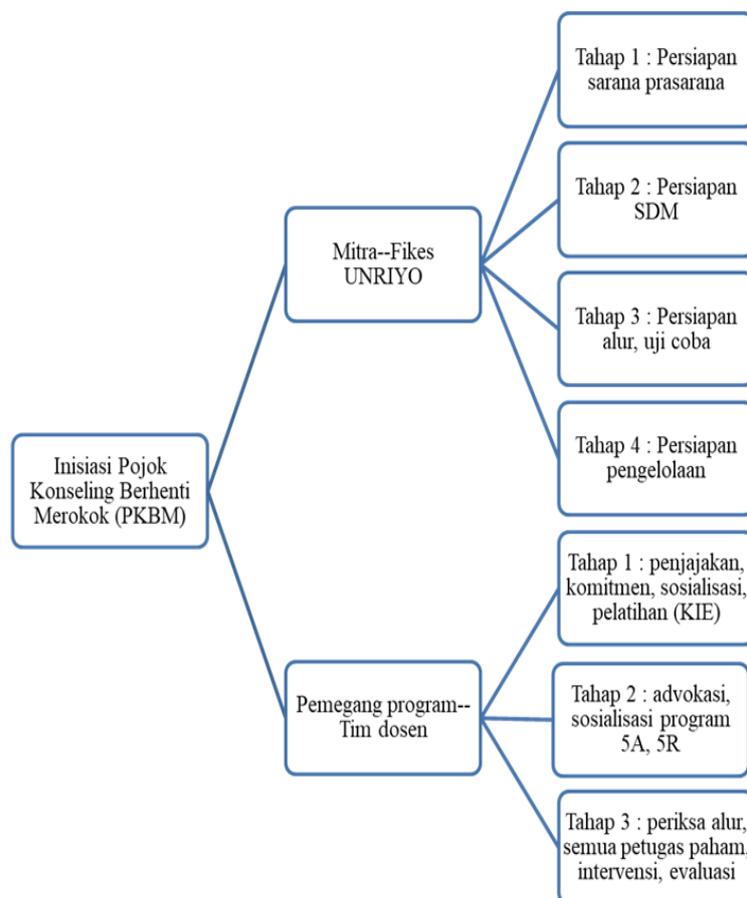
Pengembangan pojok konseling berhenti merokok dilakukan secara bertahap baik dari pemegang program (Tim PKM) maupun dari mitra (Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO). Pemegang program atau inisiator program dapat mengembangkan pojok konseling berhenti merokok melalui tiga tahap yaitu :

- a. Tahap pertama: terdiri dari beberapa kegiatan seperti penjajakan tempat, pendekatan dengan penanggung jawab tempat bila diperlukan dilakukan advokasi, komitmen institusi yaitu semua orang menyadari adanya pojok konseling berhenti merokok, pelatihan untuk petugas, sosialisasi pada calon pengguna yang ingin berhenti merokok (komunikasi informasi dan edukasi).
- b. Tahap kedua : Advokasi yaitu memaparkan fakta tentang tembakau seperti beban penyakit yang berhubungan dengan rokok, kebiasaan merokok merupakan salah satu PHBS yang harus diperbaiki, berhenti merokok juga sepenting pencegahan merokok karena 70% perokok ingin berhenti; mengajukan pentingnya layanan berhenti merokok bila perlu membawa policy brief.
- c. Tahap ketiga : memeriksa kembali alur, memastikan semua petugas memahami alur, pelaksanaan intervensi dan monitoring, evaluasi pelaksanaan setelah buka beberapa waktu, bila diperlukan ada pelatihan penguatan.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan institusi mitra dengan pendampingan dari tim PKM untuk pengembangan pojok konseling berhenti merokok adalah sebagai berikut :

- a. Persiapan sarana dan prasarana : ruang khusus, tempat duduk dan meja, media edukasi perokok, peralatan penunjang
- b. Persiapan SDM : identifikasi personnel yang akan dijadikan tim pelayanan berhenti merokok, pembentukan tim, pemilihan personel yang menjadi konselor, pelatihan, pemantapan/penguatan pelatihan
- c. Persiapan alur : pengamatan pelayanan, penyusunan alur, penjajagan (ujicoba) alur, revisi alur, pemantapan alur,
- d. Persiapan pengelolaan : Permanen tidaknya staf yang saat ini menjadi konselor, dosen, mahasiswa, tenaga kependidikan akan dilibatkan, deskripsi peran, pekerjaan dan tugasnya, pelatihan yang diperlukan, alokasi budget untuk reward.

Diakhir kegiatan PKM harapannya sudah tersedia pojok konseling berhenti merokok yang sudah siap dioperasikan. Alur pengembangan pojok konsultasi berhenti merokok ditunjukkan pada Gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Alur pengembangan pojok konsultasi berhenti merokok

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian dengan judul inisiasi pengembangan pojok konseling berhenti merokok di FIKES UNRIYO telah terlaksana dengan tahap, yaitu : 1) persiapan sarana dan prasarana; 2) persiapan SDM; 3)Pelatihan untuk calon konselor UBM; 4)Evaluasi proses; 5) Sosialisasi hasil kegiatan pada Civitas Kampus. Lebih detail ditampilkan pada Tabel dibawah ini

Tabel 1. Detail Aktivitas Program Pengembangan Pojok Konseling Berhenti Merokok di Fikes UNRIYO

No.	Aktivitas	Sasaran	Tanggal Pelaksanaan	Metode	Output Kegiatan
1	Persiapan sarana dan prasarana : ruang khusus, tempat duduk dan meja, media edukasi perokok, peralatan penunjang	Mitra : Tim PKM, tim (ZTT)	22 Juli 2022	Rapat Koordinasi dan FGD	Sarana dan prasarana siap
2	Persiapan SDM : pembentukan tim konselor berhenti merokok dari mahasiswa, dari dosen atau tenaga kependidikan	Mitra : Tim PKM, tim (ZTT)	22-30 Juli 2022	Rapat Koordinasi	Tim KBM siap
3	Pelatihan untuk calon petugas (Konselor UBM), menyiapkan media edukasi	Volunteer KBM	16 Agustus 2022	Pelatihan : Ceramah, Role play, diskusi, Tanya jawab	Pengetahuan meningkat terkait KBM
4	Evaluasi Proses	Program berjalan	16 Agustus 2022	Observasi, Tanya jawab	Proses Pelaksanaan Program
5	Sosialisasi pada hasil kegiatan pada civitas kampus	Civitas UNRIYO	18-24 Agustus 2022	Pengumuman pada media Sosial : whatsapp, instagram, Facebook	Adanya respon dari civitas berupa "like" atau "view" pada media sosial

Kegiatan diawali dengan rapat koordinasi dengan TIM PKM yang telah diselenggarakan pada tanggal 22 Juli 2022 dan didukung oleh dekan Fikes UNRIYO, Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Sleman, dan organisasi profesi Perkumpulan Promotor dan Pendidik Kesehatan Masyarakat Indonesia (PPPKMI) cabang Sleman. Bentuk dukungan yang diberikan oleh Dinkes Sleman dan PPPKMI berupa penyediaan sumber daya untuk pelatihan. Dukungan ini dapat diperoleh karena adanya lobbying ketua PKM terhadap Kasie Promkes Dinkes Sleman dan Ketua PPPKMI cabang Sleman. Inisiasi pojok konseling UBM juga menjadi tindak lanjut dari program HPU terutama untuk Pokja ZTT (*Zero Tolerance Tobacco*).

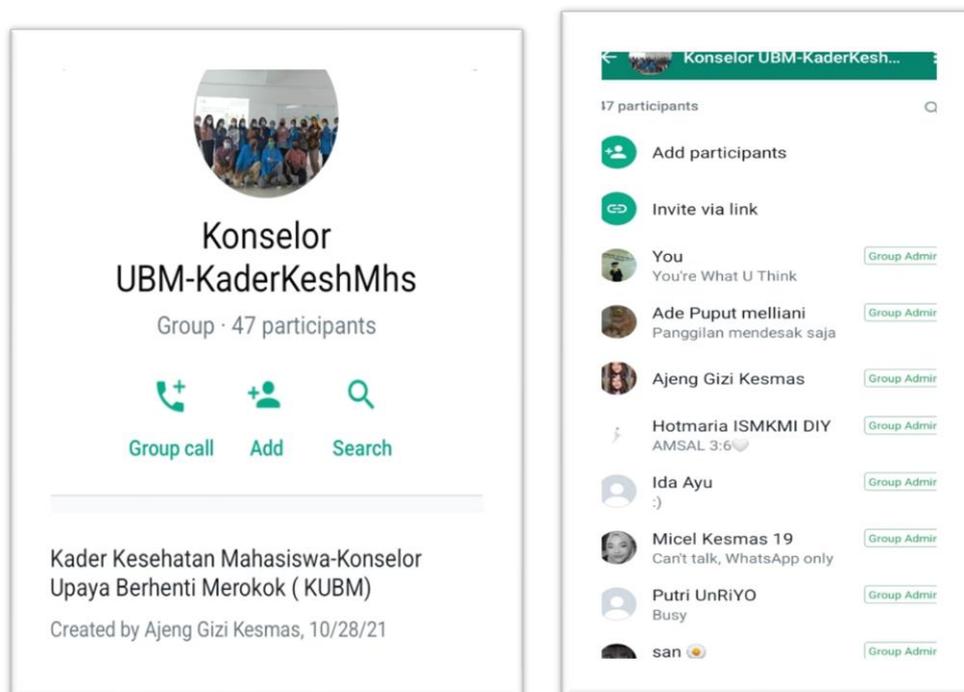
Sarana dan prasarana untuk pengembangan pojok konseling berhenti merokok terdiri dari ruang khusus yang akan memanfaatkan salah satu ruang di klinik UNRIYO, tempat duduk dan meja, media edukasi perokok berupa lembar balik yang dibuat oleh TIM PKM dan peralatan penunjang seperti CO analyser. Untuk saat ini pemeriksaan CO dapat dilakukan di Puskesmas Depok 1 karena secara wilayah, FIKES UNRIYO berada pada area kerja puskesmas tersebut. Begitu pula untuk kegiatan rujukan, bila terdapat Civitas UNRIYO yang memerlukan tindakan lebih lanjut dapat dirujuk ke Puskesmas Depok 1. Jadi sarana dan prasarana untuk pelaksanaan konseling UBM sudah cukup memadai. Berikut ini tampilan depan lembar balik sebagai media promosi kesehatan untuk proses konseling UBM (Gambar 1).



Gambar 1. Media lembar balik untuk konseling berhenti merokok

Persiapan Sumber Daya Manusia (SDM) dilakukan secara sukarela dari kelompok kader kesehatan mahasiswa (KKM) yang sudah terbentuk sejak kegiatan HPU (*health promoting university*) atau kampus sehat UNRIYO. KKM ini menjadi cikal bakal lahirnya konselor UBM dari komunitas pemuda di Kampus. KKM mempunyai grup *whatsapp* sebagai sarana komunikasi dan koordinasi kegiatan. KKM juga mempunyai susunan pengurus.

Selain dari mahasiswa, calon konselor UBM juga ada dari dosen yang mempunyai latar belakang dan *passion* dalam pelayanan konseling berhenti merokok. Lima orang dosen ini dipilih oleh Tim PKM kemudian berkomitmen menjadi konselor UBM. Jumlah calon konselor UBM sebanyak 25 mahasiswa dan 5 dosen sehingga total calon konselor UBM ada 30 orang. Selanjutnya calon konselor UBM mendapatkan pelatihan sehari dari narasumber yang berpengalaman dibidang pengendalian tembakau. Berikut ini Gambar screenshot whatsapp grup Kader Kesehatan Mahasiswa—Konselor UBM (Gambar 2).



Gambar 2. Screenshot grup whatsapp kader kesehatan mahasiswa—konselor UBM.

Pelatihan konselor upaya berhenti merokok bagi kader kesehatan mahasiswa, dan dosen FIKES UNRIYO dilaksanakan pada hari Selasa, 16 Agustus 2022 di Kampus 2 UNRIYO, Pukul : 08.00 -15.30 WIB. Pelatihan ini dihadiri oleh *volunteer* atau calon konselor UBM sebanyak 25 mahasiswa dan 5 orang dosen. Peserta pelatihan diharapkan dapat menjadi pionir dilaksanakannya pojok konseling berhenti merokok baik secara langsung maupun tidak langsung. Narasumber terdiri dari tiga orang dari akademisi dan praktisi dibidang pengendalian tembakau khususnya untuk upaya berhenti merokok. Materi pelatihan terdiri dari KIE Dampak Konsumsi Rokok Bagi Kesehatan, Tata Laksana Upaya Berhenti Merokok dan Manajemen layanan konseling UBM di Kampus. Peserta juga mengikuti senam peregangan diantara sesi pelatihan. Pelatihan berjalan dengan lancar dan peserta mengikuti pelatihan dengan antusias.

Pelatihan upaya berhenti merokok bertujuan agar peserta dapat menjadi konselor berhenti merokok dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, Hasil pelatihan dapat diketahui dari nilai pretest dan posttest peserta. Berdasar hasil pretest-posttest, hampir semua peserta mengalami peningkatan nilai. Hal ini menunjukkan bahwa para peserta mampu memahami materi pelatihan yang diberikan dengan baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Pelatihan konseling berhenti merokok dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang bahaya merokok dan pentingnya membantu para perokok yang ingin berhenti, serta memberikan keterampilan yang diperlukan sebagai konselor berhenti merokok (9). Peneliti lain menyebutkan bahwa bahwa banyak kalangan remaja yang sudah merokok dan pernah mencoba berhenti merokok dengan mengandalkan diri sendiri, namun gagal selama proses berhenti merokok, sehingga disarankan kepada pihak sekolah terkait untuk melakukan kerjasama lintas sektor dalam mengurangi dampak negatif merokok melalui UKS sekolah (10). Berkaitan dengan hal tersebut Kampus dapat melakukan kerjasama dengan puskesmas di wilayah setempat untuk mengaktifkan program konseling berhenti merokok dengan sasaran warga kampus seperti mahasiswa, dosen dan tenaga kependidikan.

Pelaksanaan program upaya berhenti merokok menghadapi berbagai tantangan seperti belum banyaknya perokok yang sadar akan pentingnya berhenti merokok dan kurangnya dukungan dari stakeholder. Hal ini sejalan dengan program KBM di Puskesmas Banjarangkan 2 sudah berjalan dengan baik namun belum maksimal. Hal-hal yang belum maksimal yaitu: berkaitan dengan ruangan yang pemanfaatannya terintegrasi dengan program pelayanan lainnya, ada petugas Promkes yang rangkap jabatan menjadi pemegang jabatan UKP dan UKM. Selain itu adanya hambatan yang ditemukan dalam pelaksanaan konseling seperti ada klien yang tidak bersedia untuk diarahkan berhenti merokok karena memiliki motivasi yang rendah untuk berhenti merokok (11).

5. KESIMPULAN

Pojok konseling berhenti merokok telah berhasil diinisiasi. Pojok konseling berhenti merokok memanfaatkan ruang klinik kampus 2 UNRIYO. Evaluasi proses menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta pelatihan. Untuk menjaga keberlangsungan program telah dibuat grup whatsapp konselor upaya berhenti merokok yang anggotanya terdiri dari mahasiswa dan dosen. Penggunaan media sosial seperti instagram dan facebook sebagai media promosi kesehatan telah dilakukan dengan melibatkan kader kesehatan mahasiswa sebagai konten kreator. Demi keberlangsungan program diperlukan komitmen yang kuat dari institusi dan dukungan dana.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada : a) Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (PPPM) UNRIYO yang telah mendanai kegiatan ini dengan no kontrak 01/PKM/Hibah/Int/PPPM/VI/2022; b) Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO yang telah menjadi Mitra dalam kegiatan PKM; c) Perkumpulan Promotor dan Pendidik Kesehatan Masyarakat (PPKMI) cabang Sleman dan Dinas Kesehatan kabupaten Sleman atas dukungan sumber daya.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Kemenkes RI. Pedoman Teknis Penyelenggaraan Kampus Sehat. Jakarta, Indonesia; 2019.
- (2) World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic, 2017: monitoring tobacco use and prevention policies. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2017.
- (3) Cvetković VM, Nikolić N, Nenadić UR, Öcal A, Noji EK, Zečević M. Preparedness and Preventive Behaviors for a Pandemic Disaster Caused by COVID-19 in Serbia. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 Jun 1 [cited 2022 Feb 21];17(11):1–23. Available from: [/pmc/articles/PMC7313005/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3513005/)
- (4) Millar D. Environmental Tobacco Smoke in the Workplace | NIOSH | CDC [Internet]. 2022 [cited 2022 Feb 15]. Available from: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/91-108/default.html>
- (5) Fawzani N, Triratnawati A. Terapi Berhenti Merokok. *Makara Kesehat*. 2005;9(1):15–22.
- (6) Sulastri S, Herman D, Darwin E. Keinginan Berhenti Merokok Pada Pelajar Perokok Berdasarkan Global Youth Tobacco Survey di SMK Negeri Kota Padang. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(2):205.
- (7) Permendikbud. Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2015 Tentang Kawasan Tanpa Rokok Di Lingkungan Sekolah. 2015.
- (8) QTI. Quit Tobacco International [Internet]. 2022 [cited 2022 Feb 15]. Available from: <http://www.quittoaccointernational.net/indonesia-cessation-training.php>
- (9) Rahayu JD. Pelatihan Konseling Berhenti Merokok Quit Tobacco Indonesia. In: *Proceeding 1st ICTOH 2014 Indonesian Conference on Tobacco or Health 2014* [Internet]. Jakarta, Indonesia: TCSC IAKMI; 2014. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0042-96862000000700007>
- (10) April Wulandari I, Wahyudi Y, Susilo IS. Upaya Berhenti Merokok Pada Remaja Di Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang. *Stikeswch-MalangE-JournalId* [Internet]. 2019;3(5):1–9. Available from: www.stikeswch-malang.ac.id.
- (11) Pramana GAI, Aryani P, Yuliyatni PCD, Ani LS. Evaluasi program klinik berhenti merokok (KBM) di Puskesmas Banjarangkan 2. *J Med Udayana*. 2021;10(3):58–67.