

## EDUKASI BAHAYA PAJANAN ASAP ROKOK DI LINGKUNGAN RUMAH TERUTAMA PADA LANSIA

**R. Mirsyam Ratri Wiratmoko<sup>1\*</sup>, Murni Sri Hastuti<sup>1</sup>, Moh. Adib Khumaidi<sup>1</sup>,  
Muhammad Fachri<sup>1</sup>, Farsida<sup>1</sup>, Fityaya Hajarani<sup>1</sup>, Ghea Setia Gemintang<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [mirsyam.ratriwiratmoko@umj.ac.id](mailto:mirsyam.ratriwiratmoko@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Latar Belakang Pajanan asap rokok di lingkungan rumah merupakan masalah kesehatan serius, terutama bagi lansia yang memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah. Menurut penelitian, asap rokok dapat menyebabkan berbagai penyakit pernapasan dan kardiovaskular pada lansia. Selain itu, Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan dan melarang tindakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, perlu adanya upaya edukasi dan tindakan preventif untuk melindungi kesehatan lansia dari bahaya asap rokok sesuai dengan ajaran Islam, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat, mengurangi pajanan asap rokok, dan menciptakan lingkungan sehat. Metode yg di gunakan adalah penyuluhan dan edukasi, konseling Kesehatan, pemeriksaan Kesehatan rutin, membuat area bebas rokok, serta Kerjasama dengan Lembaga Kesehatan atau puskesmas.

Kata kunci : pajanan, pernapasan, kardiovaskular, kesehatan

### ABSTRACT

*Background Cigarette smoke exposure in the home environment is a serious health concern, especially for the elderly who have weaker immune systems. According to research, cigarette smoke can cause various respiratory and cardiovascular diseases in the elderly. In addition, Islam teaches the importance of maintaining health and prohibits actions that harm oneself and others. Therefore, there is a need for educational efforts and preventive measures to protect the health of the elderly from the dangers of cigarette smoke in accordance with Islamic teachings, aiming to increase public awareness, reduce exposure to cigarette smoke, and create a healthy environment. The methods used are counseling and education, health counseling, routine health checks, creating non-smoking areas, and cooperation with health institutions or health centers.*

*Keywords : cigarette, respiratory, cardiovascular, health*

## 1. PENDAHULUAN

Pajanan asap rokok di lingkungan rumah merupakan salah satu masalah kesehatan yang mendesak dan perlu mendapatkan perhatian serius, terutama bagi lansia. Lansia memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, sehingga mereka lebih rentan terhadap efek negatif dari asap rokok. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa asap rokok dapat menyebabkan berbagai penyakit serius seperti bronkitis kronis, emfisema, penyakit jantung, dan kanker paru-paru. Kondisi ini semakin diperparah oleh fakta bahwa banyak perokok yang masih merokok di dalam rumah, yang akhirnya mengorbankan kesehatan anggota keluarga lainnya, termasuk lansia.

Dalam konteks ajaran Islam, menjaga kesehatan adalah bagian dari amanah yang diberikan oleh Allah SWT kepada setiap individu. Islam melarang tindakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain, serta mendorong umatnya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Prinsip "la dharar wa la dhirar" yang berarti "tidak boleh ada bahaya atau saling membahayakan" sangat relevan dalam konteks merokok dan pajanan asap rokok.

Oleh karena itu, program edukasi dan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada bahaya pajanan asap rokok di lingkungan rumah bagi lansia menjadi sangat penting. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak buruk asap rokok terhadap kesehatan, tetapi juga untuk mendorong tindakan preventif yang sesuai dengan ajaran Islam.

## 2. METODE

Untuk melaksanakan program edukasi dan pengabdian kepada masyarakat terkait bahaya pajanan asap rokok di lingkungan

rumah terutama bagi lansia, beberapa metode pelaksanaan dapat diterapkan sebagai berikut Metode yg di gunakan adalah penyuluhan dan edukasi, konseling Kesehatan, pemeriksaan Kesehatan rutin, membuat area bebas rokok, serta kerjasama dengan lembaga kesehatan atau puskesmas.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan Setelah mengikuti edukasi, pengetahuan masyarakat mengenai bahaya asap rokok meningkat secara signifikan. Banyak peserta yang awalnya tidak menyadari bahaya asap rokok bagi lansia kini menjadi lebih peduli dan memahami pentingnya menciptakan lingkungan bebas asap rokok.

Beberapa peserta melaporkan adanya perubahan perilaku setelah mengikuti kegiatan ini. Mereka mulai menerapkan kebijakan tidak merokok di dalam rumah dan memberikan perhatian lebih pada kesehatan lansia di lingkungan mereka. Kegiatan edukasi bahaya pajanan asap rokok di lingkungan rumah berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, terutama mengenai risiko yang dihadapi lansia. Meskipun ada tantangan, kegiatan ini menunjukkan potensi besar dalam menciptakan perubahan positif di Masyarakat.

## 4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini telah berhasil menciptakan perubahan positif dalam pemahaman dan perilaku terkait pajanan asap rokok. Evaluasi dari program ini menunjukkan bahwa peserta mendapatkan manfaat nyata dari informasi dan dukungan yang diberikan, dengan adanya pengurangan signifikan dalam paparan asap rokok di rumah dan peningkatan kesehatan lansia. Dukungan dari keluarga dan pihak-pihak terkait juga

semakin memperkuat dampak positif dari kegiatan ini.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amos, A., & Haglund, M. (2000). *From social taboo to "torch of freedom": the marketing of cigarettes to women*. *Tobacco Control*, 9(1), 3-8.
- Hoffman, D., & Hoffman, I. (1997). *The changing cigarette, 1950-1995*. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A*, 50(4), 307-364.
- Sofro, Z. M. (2013). *Kesehatan dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Prenada Media.
- World Health Organization. (2017). *Tobacco and its environmental impact: an overview*. Geneva: World Health Organization.
- Zellweger, J. P. (2012). *Passive smoking and COPD: a growing problem*. *European Respiratory Review*, 21(125), 154-161.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Rokok Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Bahaya Rokok*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2020). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2020: protecting youth from industry manipulation and preventing them from tobacco and nicotine use*. Geneva: World Health Organization.
- American Lung Association. (2020). *Health Effects of Secondhand Smoke*. Diakses dari <https://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/health-effects-of-secondhand-smoke>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Secondhand Smoke (SHS) Facts*. Diakses dari [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/secondhand\\_smoke/general\\_facts/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm).
- World Health Organization. (2019). *Tobacco*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.
- GATS Collaborators. (2019). *Global Adult Tobacco Survey: Indonesia Report 2019*. Jakarta: Ministry of Health Republic of Indonesia.
- Hoffmann, D., & Hoffmann, I. (1997). *The changing cigarette, 1950-1995*. *Journal of Toxicology and Environmental Health*, 50(4), 307-364.
- Oberg, M., Jaakkola, M. S., Woodward, A., Peruga, A., & Prüss-Ustün, A. (2011). *Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries*. *The Lancet*, 377(9760), 139-146.