

## WHATSAP (WANITA HAMIL TANPA ASAP ROKOK)

**Qurrotu Aini, Merlyna Suryaningsih, Luluk Fauziyah**  
<sup>1,2,3</sup> Program studi Keperawatan, STIKES Ngudia Husada Madura  
\*e-mail: [qurrotuaini@gmail.com](mailto:qurrotuaini@gmail.com)

### Abstract

*Cigarette smoke is smoke that is mixed between smoke and particles. This smoke consists of 4000 chemical compounds mixed, including poisonous substances and 69 of them are cancer-causing substances. Based on data and information obtained from the head of the PKK Perum Perumahan Graha Mentari, there were 8 pregnant women who reported being exposed to cigarette smoke. This happens because in his house there are family members who smoke*

*This community service will be carried out at Graha Mentari Housing with a series of activities as follows: pregnant women and families will be given material about the dangers of smoking through counseling activities, this counseling will be held for approximately 30 minutes with a 10-minute material delivery session and discussion session 20 minutes.*

*PKK and pregnant women at the Graha Mentari Housing participated in the activity. The activity was given material about the dangers of smoking through counseling activities. for pregnant women after counseling about the dangers of smoking and anemia in pregnant women, 100% of pregnant women already know well about the material presented, namely with an understanding level of 75%. With this we hope that there will be no interference with pregnancy, anemia in pregnant women and in general the health status of pregnant women can be improved, especially for pregnant women in Graha Mentari housing.*

*Keywords: Cigarette Smoke, Pregnant Women*

### Abstrak

*Asap rokok merupakan asap yang bercampur antara asap dan partikel. Asap ini terdiri dari 4000 senyawa kimia yang bercampur, termasuk didalamnya bahan beracun dan 69 diantaranya merupakan bahan penyebab kanker. Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh dari ketua PKK perum perumahan graha mentari terdapat 8 ibu hamil yang melaporkan terpapar oleh asap rokok. Hal tersebut terjadi karena di dalam rumahnya terdapat anggota keluarga yang merokok*

*Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Perumahan Graha Mentari dengan beberapa rangkaian kegiatan sebagai berikut: ibu ibu hamil dan keluarga akan di berikan materi tentang bahaya rokok melalui kegiatan penyuluhan, penyuluhan ini akan dilaksanakan kurang lebih selama 30 menit dengan sesi penyampaian materi 10 menit dan sesi diskusi 20 menit.*

*Peserta kegiatan diikuti oleh ibu PKK dan ibu hamil di Perumahan Graha Mentari, kegiatan diberikan materi tentang bahaya rokok melalui kegiatan penyuluhan. pada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan tentang bahaya rokok dan anemia pada ibu hamil 100% ibu hamil sudah mengetahui dengan baik terkait materi yang disampaikan yaitu dengan tingkat pemahaman 75%. Dengan ini kami berharap tidak terjadi gangguan pada kehamilan, anemia pada ibu hamil dan secara umum derajat kesehatan ibu hamil dapat ditingkatkan khususnya pada ibu hamil di perumahan Graha Mentari*

**Kata kunci:** Asap Rokok, Ibu Hamil

## I. PENDAHULUAN

Merokok selama kehamilan dapat berbahaya terhadap tumbuh kembang janin dalam kandungan. Menurut data World Health Organisation (WHO) pada tahun 2008 diperkirakan 45% wanita yang merokok, dan sebesar 27 % wanita hamil yang merokok. Ibu hamil yang merokok di Amerika Serikat sebesar 23,5 %, dan sebesar 20 % ibu hamil yang berhenti merokok selama kehamilan, pada ibu hamil yang merokok dapat menimbulkan komplikasi kehamilan, kesehatan reproduksi dan janin.<sup>1</sup> Data dari Global Adult Tobacco Survey wanita yang terpapar asap rokok di rumah sebesar 78,4%.<sup>2</sup> Asap rokok merupakan asap yang bercampur antara asap dan partikel. Asap ini terdiri dari 4000 senyawa kimia yang bercampur, termasuk didalamnya bahan beracun dan 69 diantaranya merupakan bahan penyebab kanker.<sup>3</sup> Kebiasaan merokok bagi sebagian besar masyarakat di Indonesia masih dianggap sebagai perilaku yang wajar, dan merupakan bagian dari kehidupan sosial dan gaya hidup. Sebagian besar dari para perokok aktif mengabaikan risiko dan bahaya paparan asap rokok terhadap diri sendiri dan orang di sekitarnya.

Di Indonesia, lebih dari 57% dalam sebuah rumah tangga mempunyai sedikitnya satu orang perokok, dan hampir semua perokok 91,8% merokok di rumah. Prevalensi perokok pasif laki-laki di Indonesia 31,8% dan perempuan 66%. Rata-rata rokok yang dikonsumsi 1-10 batang per hari sebesar 51,7% dan rata-rata konsumsi rokok 11-20 batang per hari sebesar 42,6%.<sup>4</sup> Hasil data dari Indonesia wanita yang merokok sekitar 2,3%, sedangkan pada ibu hamil sekitar 1,7%, dari data ini telah membuktikan untuk menambah kemungkinan ibu hamil yang merokok akan dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti kelahiran sebelum waktunya (prematurnya), berat badan lahir kurang, mortalitas perinatal dan gangguan-gangguan perkembangan janin. Selain itu rokok juga dapat menyebabkan keguguran, gangguan tumbuh kembang anak, gangguan oksigen pada janin, dan gangguan pernapasan. Jika ibu merokok 10 batang per hari, maka kemungkinan anaknya akan menderita asma dua kali lebih besar.

Akibat terpapar asap rokok pada saat hamil dapat menimbulkan efek buruk pada janin dalam kandungannya, pada wanita hamil yang merokok dapat berpotensi melahirkan bayi yang meninggal dibandingkan dengan wanita hamil yang tidak merokok (perokok pasif), selain itu gizi ibu perokok biasanya lebih buruk dibandingkan yang tidak merokok karena kebiasaan merokok dapat mengurangi nafsu makan, selanjutnya nikotin merupakan zat vasokonstriktor yang berakibatkan metabolisme protein dalam tubuh janin yang sedang berkembang, dan detak jantung janin berdenyut lebih lambat yang akan menimbulkan gangguan sistem saraf janin.

Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 dan PP Nomor 19 tahun 2003 tentang larangan merokok di lingkungan seperti tempat umum, sarana kesehatan, tempat kerja, tempat proses belajar mengajar, karena kegiatan anak, tempat ibadah dan angkutan umum dinyatakan sebagai kawasan tanpa rokok. Sehingga pengamanan rokok bagi kesehatan khususnya pada ibu hamil yang berada di sekitar lingkungan tersebut dapat terpapar oleh asap rokok sebaiknya untuk menghindari asap rokok karena dengan asap rokok pun dapat mengakibatkan ibu hamil dan janin beresiko akan kesehatannya. Tidak merokok didalam rumah juga salah satu penerapan pola hidup bersih dan sehat di rumah tangga

Berdasarkan hasil laporan dari Bidan ponkesdes Mlajah terdapat 10 ibu yang sedang hamil dan dari 10 ibu hamil tersebut terdapat 8 ibu hamil yang mempunyai anggota

keluarga yang merokok di dalam rumahnya. Mereka merasa kuatir dan cemas terhadap kehamilannya akibat dari terpapar asap rokok tersebut.

Berdasarkan permasalahan yang ada, kami dari prodi kebidanan Stikes Ngudia Husada Madura tertarik melakukan pengabdian masyarakat sebagai suatu solusi dalam mengatasi masalah tersebut. Pengabdian masyarakat ini mengambil tema WHATSAP (Wanita Hamil Tanpa Asap Rokok) dimana kegiatan ini akan diikuti oleh seluruh ibu ibu PKK khususnya yang sedang hamil juga di dampingi oleh keluarga (suami).

## 2. METODE

Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Perumahan Graha Mentari dengan beberapa rangkaian kegiatan sebagai berikut: ibu ibu hamil dan keluarga akan di berikan materi tentang bahaya rokok melalui kegiatan penyuluhan, penyuluhan ini akan dilaksanakan kurang lebih selama 30 menit dengan sesi penyampaian materi 10 menit dan sesi diskusi 20 menit, selain materi tentang bahaya rokok juga akan diberikan materi tentang anemia pada kehamilan. Penyuluhan tentang anemia akan dilaksanakan selama 30 menit yang terdiri dari sesi penyampaian materi 10 menit dan sesi tanya jawab selama 20 menit. Pada sesi Tanya jawab audien yang bertanya dan menjawab akan kami berikan reward. Tidak hanya penyuluhan kami juga akan mengadakan screening anemia pada ibu hamil yaitu dengan wawancara, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan Hb (Hemoglobin), serta pengukuran status gizi dengan cara pengukuran LILA. Kegiatan ini akan diawali oleh permintaan izin kepada RT dan RW perumahan Graha Mentari yang dilakukan oleh Qurrotu Aini yang didampingi oleh ketua PKK Perum Graha Mentari, setelah mendapatkan izin maka kami mulai menyiapkan materi, materi 1 dan penyuluhan 1 (bahaya rokok) oleh qurrotu aini, materi 2 dan penyuluhan 2 (anemia pada kehamilan) oleh Qurotu Aini, screening dan pemeriksaan Hb oleh qurrotu aini, tim dari RSU Anna Medika, kegiatan ini juga di bantu oleh mahasiswa Stikes Ngudia Huasada Madura.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Pengabdian masyarakat ini di laksanakan selama 1 hari dengan beberapa rangkaian kegiatan yang meliputi :

- a. Penyuluhan Tentang Bahaya Rokok Pada Ibu Hamil dan Penyuluhan Tentang Anemia Pada Ibu Hamil



Gambar 1 : kegiatan penyuluhan bahaya rokok pada ibu hamil dan anemia pada ibu hamil

b. Pengukuran Tekanan Darah, Screening Anemia, Pemeriksaan Hb



Gambar 2 : pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan Hb pada ibu hamil

c. Pengukuran Status Gizi Pada Ibu Hamil



## PEMBAHASAN

### Karakteristik Ibu

Berdasarkan hasil laporan dari Bidan ponkesdes Mlajah terdapat 10 ibu yang sedang hamil dan dari 10 ibu hamil tersebut terdapat 8 ibu hamil yang mempunyai anggota keluarga yang merokok di dalam rumahnya. Mereka merasa khawatir dan cemas terhadap kehamilannya akibat dari terpapar asap rokok tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan mayoritas ibu antusias dan fokus mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai akhir. Kondisi ini juga didukung oleh pekerjaan ibu terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga sehingga bisa meluangkan waktu dan tidak terganggu dengan aktivitas lain.

### Pengetahuan ibu setelah mengikuti Pelatihan

Pada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan tentang bahaya rokok dan anemia pada ibu hamil 100% ibu hamil sudah mengetahui dengan baik terkait materi yang disampaikan yaitu dengan tingkat pemahaman 75%. Dengan ini kami berharap tidak terjadi gangguan pada kehamilan, anemia pada ibu hamil dan secara umum derajat kesehatan ibu hamil dapat ditingkatkan khususnya pada ibu hamil di perumahan Graha Mentari

### Bahaya Asap Rokok

Berdasarkan hasil laporan dari Bidan ponkesdes Mlajah terdapat 10 ibu yang sedang hamil dan dari 10 ibu hamil tersebut terdapat 8 ibu hamil yang mempunyai anggota keluarga yang merokok di dalam rumahnya.

Kemungkinan terpapar asap rokok semakin besar jika semakin banyak jumlah perokok aktif di sekitar ibu hamil karena perokok berumur 10 tahun ke atas menyatakan bahwa mereka di rumah ketika sedang bersama anggota keluarga. kemungkinan korelasi antara merokok dengan hemolisis atau penghancuran sel darah merah. Paparan asap rokok memengaruhi insiden serta diagnosis anemia, serta adanya penurunan hormon erythropoietin pada perokok dibandingkan dengan bukan perokok pada kehamilan.

## KESIMPULAN

- a. Kegiatan Pelatihan dihadiri oleh ibu-ibu hamil
- b. Berdasarkan hasil laporan dari Bidan ponkesdes Mlajah terdapat 10 ibu yang sedang hamil dan dari 10 ibu hamil tersebut terdapat 8 ibu hamil yang mempunyai anggota keluarga yang merokok di dalam rumahnya.
- c. Pada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan tentang bahaya rokok dan anemia pada ibu hamil 100% ibu hamil sudah mengetahui dengan baik terkait materi yang disampaikan yaitu dengan tingkat pemahaman 75%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, Ridwan. *Status Gizi Ibu Hamil, Rokok, dan Efeknya*. Makasar: Universitas Hassanudin; 2007
- Kemenkes RI. Aliansi Bupati/Walikota Dalam Pengendalian Masalah Kesehatan Akibat Tembakau Dan Penyakit Tidak Menular. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. Vol 2: Semester 2; 2012.
- RISKESDAS. *Hasil riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI; 2013.
- Sinclair C. *Buku saku kebidanan*. Jakarta: EGC; 2009.
- WHO. *WHO Report On The Global Tobacco Epidemic. Warning about the dangers of tobacco*; 2011.