

Respon Masyarakat terhadap *Social Media Campaign* tentang Bahaya Merokok dan Pencegahan Penyakit Paru Obstruktif Kronis

Muhammad Fakhru Reyza, Nursiswati Nursiswati

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

Email: muhammad22174@mail.unpad.ac.id

Received: April 16, 2025, Accepted: August 13, 2025, Published: August 14, 2025

Abstrak

Rokok memiliki ribuan senyawa kimia bebas yang mengandung toksisitas berbahaya sehingga dapat menyerang sistem tubuh khususnya pada saluran pernapasan. Salah satu dampak merokok adalah timbulnya Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) yang berkontribusi terhadap angka penyakit penyebab kematian di dunia yang cukup tinggi. Sehingga diperlukan pendidikan kesehatan menggunakan *social media Instagram* dengan topik “Berhenti Merokok sebagai Pencegahan Penyakit Paru Obstruktif Kronis”. Pengabdian bertujuan untuk mengetahui respon masyarakat pada media sosial Instagram setelah menyaksikan konten pendidikan kesehatan akan bahaya merokok sebagai faktor risiko utama PPOK. Metode analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif berdasarkan jenis dan jumlah respon yang telah diberikan masyarakat pada kolom komentar. Konten disajikan dalam bentuk video, animasi, dan poster yang mencakup informasi mengenai definisi, prevalensi, penyebab, tanda dan gejala, faktor resiko, dampak, penanganan, serta bentuk pencegahan PPOK. Dalam waktu enam hari, terdapat 634 *likes* dan 106 komentar dari responden. Pada kolom komentar, sebanyak 82 responden (77%) menyatakan setuju dengan pesan yang disampaikan dalam konten tersebut. Sebanyak 7 responden (6,7%) mengaku masih sulit untuk meninggalkan rokok setelah menonton konten tersebut, dan sebanyak 17 responden (16%) menyatakan bahwa mereka adalah perokok pasif. Hasil kualitatif menunjukkan tiga tema di antaranya kesulitan berhenti merokok, kesadaran dan empati, serta apresiasi terhadap konten. Program edukasi kesehatan melalui media sosial mengenai PPOK ini mendapat tanggapan positif, memberikan pengetahuan baru mengenai penyakit ini dan pentingnya berhenti merokok kepada khalayak umum. Selain itu, disarankan untuk melakukan pendidikan kesehatan berkelanjutan dalam menurunkan angka perokok aktif dan pasif.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, kampanye, merokok, PPOK, sosial media

Abstract

Cigarettes have thousands of free chemical compounds that contain harmful toxicity so that they can attack the body system, especially in the respiratory tract. One of the effects of smoking is the onset of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) which contributes to the high number of diseases that cause death in the world. So that health education is needed using social media Instagram with the topic “Stop Smoking as Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease”. The service aims to determine the community's response on Instagram social media after watching health education content on the dangers of smoking as a major risk factor for COPD. The data analysis method used is descriptive quantitative and qualitative based on the type and number of responses that have been given by the community in the comments column. The content was presented in the form of videos, animations, and posters that included information on the definition, prevalence, causes, signs and symptoms, risk factors, impacts, treatments, and prevention of COPD. Within six days, there were 634 likes and 106 comments from respondents. In the comments section, 82 respondents (77%) agreed with the message conveyed in the content. A total of 7 respondents (6.7%) admitted that it was still difficult to leave cigarettes after watching the content, and 17 respondents (16%) stated that they were passive smokers. Qualitative results showed three themes including difficulties in quitting smoking, awareness and empathy, and appreciation of the content. This health education program through social media about COPD received positive responses, providing new knowledge about this disease and the importance of quitting smoking to the general public. In addition, it is recommended to conduct continuous health education to reduce the number of active and passive smokers.

Keywords: Health education, campaign, smoking, COPD, social media

Pendahuluan

Merokok dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, terutama pada sistem pernapasan. Salah satu dampak yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan merokok adalah munculnya Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK). PPOK adalah penyakit pernapasan kronis yang ditandai dengan gejala pernapasan yang menetap dan keterbatasan aliran udara yang disebabkan oleh kelainan saluran napas dan/atau alveolar, biasanya disebabkan oleh paparan yang signifikan terhadap partikel atau gas berbahaya yang mengakibatkan peningkatan respon inflamasi. Penyakit ini ditandai dengan adanya abnormalitas saluran udara dan/atau alveolar yang biasanya disebabkan oleh pajanan partikel atau gas-gas berbahaya (GOLD, 2021). PPOK merupakan suatu kondisi yang bersifat progresif dan *irreversible* yang ditandai dengan berkurangnya kapasitas inspirasi dan ekspirasi paru-paru (Cooper & Gosnell, 2022).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa penyakit paru obstruktif kronik merupakan penyebab kematian nomor empat di dunia dengan jumlah kematian mencapai 3,5 juta jiwa pada tahun 2021. *Global initiative for Chronic Obstructive Lung Disease* memperkirakan secara epidemiologi di tahun 2060 angka prevalensi PPOK akan terus meningkat menjadi 5,4 juta kematian karena meningkatnya jumlah orang yang merokok. Selain itu, polusi udara, baik di dalam maupun luar ruangan, juga menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian PPOK di seluruh dunia (WHO, 2024). Di Indonesia, angka PPOK mencapai 9,2 juta jiwa atau sekitar 3,7% pada kelompok usia 30 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Diperkirakan jumlah penderita PPOK mencapai 4,8 juta orang dengan prevalensi 5,6% menurut data dari Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan PPOK di Indonesia yang diterbitkan oleh Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) tahun 2023. Jumlah ini akan terus meningkat, seiring dengan pertumbuhan jumlah perokok dan kualitas udara yang kurang baik di beberapa wilayah Indonesia (PDPI, 2023).

Menurut *American Lung Association* (2024) sekitar 75% dari semua kasus PPOK terjadi pada individu dengan riwayat merokok. Di Indonesia, tingkat pengguna rokok masih tergolong tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan dari *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) tahun 2021, jumlah perokok mencapai 69,1 juta orang. Pada Maret 2022, jumlah pengguna rokok usia 15 tahun ke atas tercatat sebesar 28,26%, dengan Provinsi Lampung mencatat persentase tertinggi, yaitu 33,81% (Badan Pusat Statistik, 2022). Masalah tingginya pengguna rokok terus berlanjut setiap tahunnya tanpa perubahan yang signifikan. Kemudian data menunjukkan bahwa penggunaan rokok di Indonesia dimulai pada usia 15 hingga 19 tahun.

Hal ini tentu saja akan menjadi faktor pendorong terbesar peningkatan jumlah penderita PPOK di Indonesia yang berusia 40 tahun ke atas. Mengingat sifat adiktif dari rokok seperti nikotin yang dapat menyebabkan ketergantungan pada penggunaannya. Jika seseorang memulai kebiasaan merokok di usia remaja, durasi dan jumlah rokok yang dikonsumsi akan semakin meningkat. Sehingga besar kemungkinan pengguna akan menderita PPOK di kemudian hari.

Ketika sebatang rokok dibakar, asap rokok menghasilkan sekitar 7.000 senyawa kimia bebas yang terbentuk dalam bentuk gas atau partikel dan banyak di antaranya mengandung racun yang berbahaya. Bahan kimia dalam asap rokok seperti tar, nikotin, karbon monoksida dan sebagainya dapat melemahkan kekebalan paru-paru terhadap infeksi, mempersempit saluran udara, menyebabkan pembengkakan saluran udara dan menghancurkan kantung udara (American Lung Association, 2024). Sayangnya, risiko terkena PPOK tidak hanya terbatas pada orang yang merokok saja, namun paparan asap rokok juga akan berdampak pada orang yang menghirup di sekitarnya atau dalam istilah lain dikenal dengan perokok pasif. Selain itu, paparan polusi udara seperti debu, asap kendaraan bermotor, asap pabrik, pembakaran kayu, dan sebagainya dalam jangka panjang dapat memperburuk gejala dan mempercepat penurunan fungsi paru pada orang dewasa, terutama jika memiliki faktor risiko PPOK lainnya (WHO, 2024).

Salah satu studi kasus yang dilakukan oleh penulis terhadap pasien PPOK berusia 51 tahun yang baru saja didiagnosa menunjukkan bahwa pasien tersebut telah mengkonsumsi rokok selama lebih dari 30 tahun dengan rata-rata 24 batang per hari. Pasien tersebut adalah seorang pengemudi ambulans, yang mengatakan bahwa pekerjaannya sebagai pengemudi mendorongnya untuk terus merokok agar tidak mengantuk. Dapat dianalisis juga bahwa pekerjaannya sebagai sopir memungkinkan paparan polusi udara yang tinggi di jalan raya, saat pasien bekerja. Bagaimanapun juga, merokok dan polusi merupakan faktor yang sangat relevan dalam terjadinya obstruksi jalan napas kronis.

Merokok ditetapkan sebagai faktor risiko utama yang dapat menyebabkan PPOK diikuti oleh beberapa faktor risiko lain seperti paparan polusi di dalam dan luar ruangan, paparan di tempat kerja, genetik, usia dan jenis kelamin, status sosioekonomi, asma, bronkitis kronik, dan riwayat infeksi pada saluran pernafasan (GOLD, 2021). Sejumlah bahan kimia yang terkandung dalam asap rokok dapat melukai saluran udara dan paru-paru. Bahan kimia ini dapat mengiritasi dan merusak fungsi silia, melemahkan pertahanan paru-paru terhadap infeksi, mempersempit saluran udara, menyebabkan pembengkakan pada saluran udara dan menghancurkan kantung udara (American Lung Association, 2024). Sehingga bentuk gejala yang paling sering dialami oleh penderita PPOK adalah sesak nafas yang disertai dengan batuk-

batuk dalam waktu yang lama. Tidak jarang penderita PPOK juga merasakan kelelahan dan kekurangan energi yang berhubungan dengan kesulitan bernapas.

Efek dari asap rokok biasanya dirasakan setelah mengonsumsinya dalam jangka waktu yang lama. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa durasi dan jumlah konsumsi rokok berpengaruh signifikan terhadap risiko PPOK (Subroto et al., 2022). Oleh karena itu, penderita PPOK banyak ditemukan pada usia di atas 40 tahun hingga usia lanjut. Tentunya hal ini juga berkaitan dengan proses penuaan dan penurunan fungsi paru seseorang. Produk asap rokok diketahui merangsang produksi mukus dan menurunkan pergerakan silia, yang pada akhirnya menyebabkan akumulasi mukus dan partikel yang terperangkap di saluran udara. Hal ini menyebabkan peradangan kronis dan kerusakan jaringan paru-paru. Penelitian oleh Indira et al. (2023) menemukan 80% pasien PPOK yang disurvei memiliki riwayat merokok. Disamping itu, perokok pasif juga berisiko terkena PPOK karena peningkatan kerusakan paru-paru akibat keterpaparan partikel dan gas berbahaya pada rokok (Kusumawardani et al., 2017).

Berhenti merokok merupakan strategi yang paling efektif untuk memperlambat perkembangan PPOK dan mengurangi angka kematian sekitar 50% pasien PPOK yang merokok (Tashkin, 2015). Oleh karena itu, berhenti merokok dapat memperlambat penurunan fungsi paru, mengurangi gejala dan jumlah eksaserbasi, serta memperpanjang usia pasien PPOK. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang menunjukkan pasien PPOK yang berhenti merokok memiliki risiko lebih rendah terhadap kematian dibandingkan dengan yang tidak berhenti merokok (Doo et al., 2023). Seiring dengan bertambahnya durasi merokok, maka penurunan fungsi paru akan semakin meningkat dan kualitas hidup pasien PPOK akan semakin menurun. Perlu adanya pengendalian kebiasaan merokok yang berhubungan dengan perubahan gaya hidup pasien PPOK. Penulis juga menilai bahwa dalam mengubah kebiasaan seseorang untuk berhenti merokok dan mendorong mereka untuk menghindari rokok, perlu adanya sarana edukasi yang mudah diakses, mudah dimengerti, menarik, dan relevan dengan kondisi yang ada di masyarakat saat ini.

Beberapa laporan penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang pencegahan PPOK efektif dalam meningkatkan wawasan masyarakat (Tarigan et al., 2022; Yulanda et al., 2019). Kedua laporan penelitian tersebut masih menggunakan pertemuan tatap muka yang interaktif, dan belum ada yang melaporkan tentang penggunaan media sosial untuk mencegah PPOK. Studi penggunaan media sosial sebagai media edukasi telah dilakukan pada pendidikan kesehatan terkait konsumsi jus sayur melalui sosial media telah menunjukkan hasil yang baik ditunjukkan dengan angka respon disukai mencapai lebih dari 900 *likes* (Nursiswati et al., 2023). Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa hampir 40% sumber

pengetahuan tentang penyakit PPOK berasal dari media sosial dan internet (Rodríguez Hermosa et al., 2023).

Berdasarkan data tersebut, pemberian edukasi kesehatan melalui kampanye media sosial mengenai Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dan kaitannya dengan bahaya merokok belum ditemukan dan sangat diperlukan. Kampanye media sosial ini diharapkan dapat membuka wawasan dan pengetahuan masyarakat luas, khususnya pengguna media sosial Instagram, mengenai PPOK itu sendiri dan pentingnya menghindari rokok. Pengemasan konten yang menarik dan kreatif juga menjadi salah satu upaya untuk mempermudah penyampaian pesan kepada masyarakat. Diharapkan upaya penyebaran konten yang dilakukan selama proses kampanye dapat menjangkau khalayak yang lebih luas, mudah dan murah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan respon masyarakat setelah menonton edukasi kesehatan tentang bahaya merokok.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah *mixed-methods* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menganalisis jenis dan jumlah respon yang diberikan oleh masyarakat pada kolom komentar melalui data numerik seperti jumlah *like* dan komentar. Sementara itu, pendekatan kualitatif dilakukan melalui *content analysis* terhadap komentar-komentar yang masuk pada postingan. Komentar dari masyarakat dianalisis secara tematik untuk menggambarkan persepsi, pemahaman, dan respons emosional terhadap konten edukasi PPOK.

Konten yang disajikan dalam bentuk video, animasi, dan poster dan telah divalidasi oleh seorang ahli di bidang perawatan PPOK. Konten tersebut berisi tentang definisi, prevalensi, penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak, penanganan, dan bentuk pencegahan PPOK.

Edukasi kesehatan dilakukan menggunakan media sosial pada akun media sosial @KMB_FKep_Unpad dengan *link* Instagram <https://bit.ly/PostinganEdukasiPPOK>. Link tersebut juga disebarluaskan secara aktif melalui media sosial Whatsapp grup dan beberapa Instagram *stories*. Periode penayangan pada tanggal 11 Desember 2023, dan analisis data dilakukan pada tanggal 27 Desember 2023. Konten edukasi kesehatan ini berisi topik Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) yang disajikan melalui 3 bentuk media pembelajaran, yaitu video, animasi, dan poster.

Video berdurasi 4 menit tentang PPOK ini dibuat dengan konsep film dokumenter yang menampilkan pernyataan dari seorang ibu (Mae, 50 tahun) dan anaknya (Maya, 22 tahun), yang kehilangan suami atau ayah mereka (Yanto, 54 tahun) akibat PPOK. Melalui cerita tentang riwayat hidup penderita PPOK serta penggambaran bahaya penyakit ini, video ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penonton mengenai PPOK, termasuk penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta cara pencegahannya. Video dikemas dengan latar belakang dan permasalahan tokoh yang relevan dengan kondisi nyata di masyarakat.

Berikutnya, disajikan animasi seorang perawat yang memberikan penjelasan lebih lanjut tentang PPOK. Animasi ini dibuat untuk meningkatkan dan memfokuskan pemahaman penonton setelah menyaksikan video dokumenter sebelumnya. Dalam durasi 2 menit, animasi tersebut menjelaskan lebih rinci mengenai definisi, penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahan PPOK. Dengan demikian, setelah mendapatkan gambaran tentang dampak PPOK melalui penjelasan perawat dalam video animasi, penonton dapat memahami konsep PPOK secara lebih teoritis.

Pada konten terakhir, disajikan sebuah poster yang dirancang secara kreatif dan menarik untuk merangkum serta menjelaskan PPOK secara tertulis. Poster ini dibuat dengan pemilihan *font* dan warna yang jelas serta ringkas, sehingga penonton yang mungkin tidak menyaksikan video dokumenter maupun animasi hingga selesai tetap dapat memperoleh informasi melalui poster di akhir slide. Poster ini memuat informasi tentang definisi, prevalensi, penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko, pengobatan, serta upaya pencegahan PPOK. Bentuk konten:





Gambar 1. Poster Edukasi PPOK

Instrumen yang digunakan merupakan bagian dari metode evaluasi yaitu pertanyaan tertutup yang ditempatkan pada *caption* postingan media sosial. Masyarakat atau penonton dapat memberikan respon melalui kolom komentar. Selanjutnya, dilakukan analisis terhadap jumlah *like* dan komentar. Setelah konten diunggah, *caption* pada postingan tersebut mendorong masyarakat untuk memberikan tanggapan di kolom komentar Instagram dengan panduan yang telah disediakan, yaitu: ketik 1 jika setuju dengan pesan dari konten tersebut; ketik 2 jika masih merasa sulit untuk meninggalkan kebiasaan merokok; dan ketik 3 jika merupakan perokok pasif. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan penghitungan persentase dan analisis data kualitatif dilakukan melalui *content analysis* terhadap komentar-komentar yang masuk dalam kolom komentar.

Hasil

Materi pendidikan kesehatan mengenai penyakit paru obstruktif kronik dan bahaya merokok telah diunggah melalui akun Instagram @KMB_FKep_Unpad. Dalam waktu enam hari, terdapat 634 *likes* yang merupakan postingan dengan jumlah *likes* terbanyak di antara 16 postingan pendidikan kesehatan lainnya serta terdapat 106 komentar dari penonton yang dicantumkan di kolom komentar. Secara spesifik, menunjukkan bahwa 82 responden (77%) menyatakan setuju dengan pesan yang disampaikan dalam konten tersebut. Terdapat 7 responden (6,7%) mengaku masih sulit untuk meninggalkan kebiasaan merokok setelah menonton konten tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17 responden (16%) menyatakan bahwa mereka adalah perokok pasif. Tabel 1 menunjukkan semua tanggapan penonton.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tanggapan Masyarakat terhadap Unggahan Instagram yang terkait dengan Rokok dan PPOK (n=106)

Respon Masyarakat	Perempuan		Laki-Laki		Tidak Terkategori	
	f	%	f	%	f	%
Setuju dengan pesan dari konten tersebut	53	50%	16	15,09%	13	12,26%
Masih merasa sulit untuk meninggalkan kebiasaan merokok	0	0	5	4,71%	2	1,88%
Perokok pasif	11	10,37%	5	4,71%	1	0,94%
Total	64	60,37%	26	24,52%	16	15,09%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden menyatakan setuju dengan pesan yang disampaikan dalam unggahan Instagram terkait rokok dan PPOK. Dari total 106 responden, sebanyak 53 responden perempuan (50%), 16 responden laki-laki (15,09%), dan 13 responden yang tidak terkategori (12,26%) menyatakan setuju. Selain itu, terdapat sejumlah responden yang termasuk dalam kategori perokok pasif, yaitu 11 responden perempuan (10,37%), 5 responden laki-laki (4,71%), dan 1 responden yang tidak terkategori (0,94%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memahami dan menerima pesan yang disampaikan, namun masih terdapat kelompok yang terdampak sebagai perokok pasif.

Secara kualitatif, analisis terhadap komentar yang didapatkan menunjukkan beragam respons masyarakat terhadap konten edukasi yang diberikan. Tema pertama yang muncul adalah kesulitan dalam berhenti merokok, yang tergambar melalui pernyataan seorang pengguna, *"setelah ke sekian kalinya saya mencoba berhenti merokok dan pada akhirnya masih gagal juga :("*.

Selain itu, ditemukan pula tema kesadaran dan empati terhadap lingkungan sosial, seperti yang diungkapkan dalam komentar *"semoga dengan video ini banyak menyadarkan para perokok untuk lebih menyayangi diri sendiri dan sekitarnya akan bahayanya merokok"*. Komentar lain mengungkapkan *"keren.. semoga orang suka merokok bisa segera berhenti merokok, sayangilah keluarga, saudara, teman di sekitar kita."*

Beberapa komentar juga menunjukkan tema apresiasi terhadap media dan konten edukasi, seperti *"keren sekaliii, terima kasih edukasinya"*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, konten edukasi kesehatan mengenai penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dan bahaya merokok yang diunggah melalui media sosial Instagram mendapatkan respon yang positif dari masyarakat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (77%) menyatakan setuju dengan pesan edukasi yang disampaikan dalam konten media sosial, sementara 16% mengaku sebagai perokok pasif, dan 6,7% masih merasa sulit untuk berhenti merokok. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai media edukasi dapat meningkatkan niat individu untuk berhenti merokok khususnya pada kalangan remaja (Alawiyah et al., 2023).

Disamping itu, penelitian Lee juga menunjukkan bahwa sumber ahli dalam kampanye kesehatan memiliki pengaruh yang besar terhadap kredibilitas dan kepercayaan masyarakat terhadap pesan yang disampaikan (Lee et al., 2024). Selain itu, sebuah penelitian juga menemukan bahwa edukasi kesehatan melalui media sosial dapat meningkatkan *engagement* dengan masyarakat atau siswa (O'Connor et al., 2021). Dalam waktu 16 hari, *engagement* masyarakat mencapai lebih dari 600 *likes*, menunjukkan bahwa kampanye kesehatan yang konsisten dapat meningkatkan interaksi dengan audiens. Penelitian terdahulu menyampaikan bahwa sumber daya video online dapat memberikan kontribusi penting dalam mempromosikan kesadaran kesehatan masyarakat mengenai bagaimana pasien dapat mengatasi dan mengelola sendiri PPOK (Stellefson et al., 2014).

Disamping itu hasil penelitian menunjukkan terdapat 16% responden mengaku sebagai perokok pasif, dengan 10,37% di antaranya berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sharma & Khapre (2021) yang menunjukkan angka paparan rokok pada perempuan hamil mencapai 92% dengan faktor penyebabnya mencakup kurangnya pengetahuan, status sosial yang rendah, dan kekurangan dukungan dari anggota keluarga. Hal ini perlu menjadi perhatian karena perokok pasif juga beresiko terkena PPOK. Sebagaimana penelitian terkait yang menunjukkan bahwa paparan asap rokok (perokok pasif) yang berkepanjangan dan bertahap cenderung meningkatkan risiko PPOK dan tingkat peradangan saat ini sebelum timbulnya PPOK (Chen et al., 2024).

Hasil analisis kualitatif menunjukkan terdapat tiga tema yang muncul yaitu kesulitan berhenti merokok, kesadaran dan empati terhadap lingkungan sosial, serta apresiasi terhadap media dan konten edukasi. Tema kesulitan dalam berhenti merokok menandakan bahwa meskipun terdapat pemahaman tentang bahaya merokok, perubahan perilaku tetap menjadi tantangan, terutama bagi mereka yang sudah memiliki kebiasaan merokok dalam jangka waktu

lama. Sebuah studi menemukan bahwa hambatan seperti gejala putus nikotin, ketersediaan rokok yang mudah, dan kurangnya dukungan sosial menjadi tantangan umum yang dialami oleh perokok, terutama pada populasi dengan masalah adiksi (Hameed et al., 2024). Bahkan dalam menghadapi tantangan tersebut berbagai intervensi dilakukan termasuk pemberian insentif secara finansial untuk berhenti merokok (Valentelyte et al., 2024).

Kemudian pada tema kesadaran dan empati terhadap lingkungan sosial menunjukkan adanya kesadaran terhadap dampak merokok bagi orang lain. Beberapa komentar mengungkapkan kepedulian terhadap keluarga dan teman yang mungkin terdampak, menandakan bahwa konten edukasi juga mampu memperluas kesadaran sosial. Hal ini menjadi penting mengingat penelitian Artanti et al. (2024) menunjukkan bahwa lingkungan sosial seperti keluarga dan teman memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku merokok remaja, sehingga peningkatan empati terhadap orang terdekat melalui edukasi dapat menjadi salah satu strategi untuk mencegah perilaku merokok.

Pada tema terakhir yaitu apresiasi terhadap media dan konten edukasi menandakan bahwa media edukasi yang disajikan dapat diterima dan diapresiasi oleh masyarakat. Hal ini sejalan dengan Halim et al. (2024) yang menekankan pada peningkatan kesadaran masyarakat untuk berhenti merokok dan menciptakan komunitas anti merokok melalui kampanye.

Dalam menghadapi kesulitan berhenti merokok, perawat memiliki peran yang sangat signifikan, salah satunya melalui pemberian motivasi yang berkelanjutan dan metode 5A yaitu *ask, advise, assess, assist, and arrange* (Jiang et al., 2024), ataupun penerapan program inovasi remaja siaga asap rokok (RIAS) yang menitikberatkan pada upaya preventif dan kuratif (Rahayuwati et al., 2018). Kesadaran dan empati dari masyarakat sangat mendukung program berhenti merokok dan pencegahan PPOK. Apresiasi terhadap media dan konten menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan sosial media ini efektif.

Hal ini didukung oleh media dan konten yang komprehensif termasuk faktor risiko PPOK. Paparan inhalasi oleh partikel atau gas berbahaya, terutama dari asap rokok, merupakan penyebab utama penyakit ini. Diperkirakan bahwa 85-95% kasus PPOK pada laki-laki dewasa disebabkan oleh asap rokok. Namun, penelitian di Vietnam dan Indonesia menemukan bahwa faktor risiko PPOK pada bukan perokok meliputi paparan polusi udara, debu dan asap di tempat kerja, infeksi berulang saat anak-anak, riwayat tuberkulosis, asma kronik, serta kondisi sosial ekonomi rendah (Viet et al., 2015). Faktor risiko lainnya termasuk polusi udara luar ruangan seperti asap kendaraan, debu jalanan dan bahan kimia di tempat kerja serta polusi udara dalam ruangan seperti asap kompor dan bahan bakar biomassa (WHO, 2024). Paparan polusi udara secara berkelanjutan juga dapat meningkatkan risiko PPOK. Paparan kualitas udara yang buruk

memperburuk gejala dan mempercepat penurunan fungsi paru-paru, terutama bagi individu dengan faktor risiko lainnya (American Lung Association, 2024). Oleh karena itu, pengelolaan lingkungan yang sehat menjadi bagian penting dalam pencegahan PPOK.

Dalam materi edukasi yang digunakan dalam penelitian ini, video edukatif menampilkan gejala PPOK sejak awal hingga tahap lanjut, yang dapat berujung pada kematian. Gejala pertama yang sering muncul adalah batuk kronis yang berlangsung lebih dari tiga bulan dalam setahun. Batuk ini sering disertai produksi sputum akibat peningkatan mukus yang dipicu oleh paparan asap rokok. Sesak napas atau dispnea juga merupakan gejala umum PPOK, yang disebabkan oleh peradangan pada bronkus dan kerusakan bronkiolus terminalis, menghambat aliran udara ke alveolus (Rabe et al., 2007).

Gejala PPOK lainnya meliputi mengi, penggunaan otot aksesori untuk bernapas, serta peningkatan diameter anteroposterior dada (*barrel chest*) akibat inflasi berlebihan. Pasien juga dapat mengalami penurunan berat badan kronis dan kelelahan (Cooper & Gosnell, 2022). Gejala-gejala ini berkontribusi pada penurunan kualitas hidup, status kesehatan secara keseluruhan, dan prognosis klinis yang signifikan. Secara progresif, gangguan tersebut menghambat aktivitas sehari-hari, fungsi fisik, dan kualitas tidur. Selain itu, meningkatnya beban gejala dikaitkan dengan kecemasan, depresi, serta risiko eksaserbasi dan memburuknya prognosis penyakit (Miravittles & Ribera, 2017).

Dalam pengelolaan PPOK, pendekatan yang direkomendasikan oleh Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) meliputi evaluasi dan pemantauan penyakit, pengurangan paparan faktor risiko, penanganan PPOK stabil, serta pengelolaan episode eksaserbasi. Manajemen PPOK terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu non-farmakologi dan farmakologi. Manajemen non-farmakologi mencakup penghentian kebiasaan merokok, menjaga aktivitas fisik yang optimal, mengikuti program rehabilitasi paru, serta mempelajari teknik pernapasan seperti *Pursed Lip Breathing* (PLB). PLB telah dilaporkan memberikan manfaat dengan meningkatkan *walk distance* (Ju et al., 2020). Ketika PLB diterapkan pada pasien PPOK maka dapat meningkatkan kapasitas inspirasi paru (Visser et al., 2011). Penatalaksanaan PLB telah dicantumkan pada media poster dalam kampanye sosial media yang telah dilaksanakan pada studi ini.

Pemberian vaksin flu dan pneumokokus secara berkala juga dianjurkan untuk mencegah infeksi saluran pernapasan. Sementara itu, manajemen farmakologi bertujuan untuk meredakan gejala dan menghambat perkembangan penyakit melalui penggunaan obat-obatan tertentu. Obat yang umum digunakan mencakup bronkodilator dari kelompok agonis β_2 , yang dapat dikombinasikan dengan antikolinergik, metilksantin, kortikosteroid inhalasi atau

inhibitor PDE4. Selain itu, terapi anti-inflamasi, antibiotik, mukolitik dan antioksidan juga sering diberikan berdasarkan kondisi pasien dan tingkat keparahan penyakit (PDPI, 2023).

Pencegahan PPOK memiliki peran penting dalam menurunkan risiko perkembangan penyakit. Upaya pencegahan mencakup perbaikan kualitas udara, pengurangan paparan terhadap asap atau partikel berbahaya, serta pemberian vaksin secara rutin. Selain itu, perubahan gaya hidup sehat seperti berhenti merokok, menghindari polusi udara, menggunakan pelembap udara (*air humidifier*), menjaga pola makan yang seimbang, dan rutin beraktivitas fisik sangat dianjurkan. Pemeriksaan kesehatan secara teratur juga diperlukan untuk mendeteksi komplikasi atau eksaserbasi sejak dini, sehingga penanganan yang tepat dapat segera dilakukan. Dengan kombinasi pengelolaan yang baik dan gaya hidup sehat, risiko PPOK dapat diminimalkan, dan kualitas hidup pasien dapat ditingkatkan (Sari & Mayasari, 2020).

Meskipun edukasi kesehatan melalui media sosial terbukti efektif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekitar 6,7% responden masih merupakan perokok aktif dan merasa sulit untuk meninggalkan rokok. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan saja belum cukup untuk mengubah perilaku merokok. Oleh karena itu, diperlukan intervensi tambahan seperti rujukan ke klinik berhenti merokok untuk memberikan dukungan lebih lanjut bagi individu yang ingin menghentikan kebiasaan merokok.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui media sosial tentang bahaya merokok dan PPOK diterima dengan baik serta mendapatkan respon yang positif. Respon positif ini menunjukkan bahwa media sosial berpotensi menjadi sarana efektif dalam menyampaikan edukasi kesehatan, tentunya dengan memperhatikan pengemasan dan kualitas konten edukasi. Sejalan dengan penelitian ini, kualitas video pada konten juga akan menentukan penyampaian pendidikan kesehatan yang berkualitas dan sebaiknya disampaikan oleh tenaga Kesehatan serta mengandung edukasi tentang *self management* PPOK (Stellefson et al., 2014). Namun, diperlukan intervensi lebih lanjut untuk membantu perokok aktif berhenti merokok secara efektif. Selain itu, perhatian terhadap faktor risiko lingkungan dan strategi pencegahan yang komprehensif sangat penting dalam upaya mengurangi angka kejadian PPOK di masyarakat.

Simpulan

Sebagai kesimpulan, program edukasi kesehatan tentang PPOK yang disampaikan melalui akun Instagram @KMB_FKep_Unpad telah mendapat tanggapan positif dari masyarakat. Berdasarkan respon berupa komentar didapatkan tiga tema utama di antaranya

apresiasi terhadap konten edukasi, kesulitan dalam berhenti merokok, serta kesadaran dan empati terhadap lingkungan sosial. Selain itu, disarankan untuk melakukan pendidikan kesehatan berkelanjutan dalam menurunkan angka perokok aktif dan pasif. Secara spesifik dapat menggali lebih dalam respon masyarakat berdasarkan karakteristik perokok aktif atau pasif.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini hanya dapat terlaksana dengan baik dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada tim A4 Keperawatan Medikal Bedah 1 angkatan 2022 yang telah bekerja sama dalam merancang dan melaksanakan program Pendidikan Kesehatan ini, serta kepada Koordinator Program Studi dan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran atas dukungan yang diberikan.

Daftar Pustaka

- Alawiyah, W. A., Musthofa, S. B., & Nugraheni, S. A. (2023). Studi literatur: Penggunaan media sosial sebagai media edukasi guna meningkatkan niat berhenti merokok. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(4).
- American Lung Association. (2024). *What causes COPD*.
- Artanti, K. D., Arista, R. D., & Fazmi, T. I. K. (2024). The influence of social environment and facility support on smoking in adolescent males in Indonesia. *Journal of Public Health Research*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/22799036241228091>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2022*. <https://www.bps.go.id>
- Chen, L., Xiong, H., Wen, Q., Lv, J., Sun, D., Pei, P., Yang, L., Chen, Y., Du, H., Li, L., Yang, X., Avery, D., Chen, J., Chen, Z., Li, L., & Yu, C. (2024). The Role of Active and Passive Smoking in Chronic Obstructive Pulmonary Disease and Systemic Inflammation: A 12-year Prospective Study in China. *Journal of Epidemiology and Global Health*. <https://doi.org/10.1007/s44197-024-00290-w>
- Cooper, K., & Gosnell, K. (2022). *Adult health nursing* (8th ed.). Elsevier.
- Doo, J. H., Kim, S. M., Park, Y. J., Kim, K. H., Oh, Y. H., Kim, J. S., & Park, S. M. (2023). Smoking cessation after diagnosis of COPD is associated with lower all-cause and cause-specific mortality: a nationwide population-based cohort study of South Korean men. *BMC Pulmonary Medicine*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12890-023-02533-1>

- Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. (2021). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease Pocket Guide To COPD Diagnosis, Management, and Prevention, a Guide for Health Care Professionals. *Gold 2021*, 1–38.
- Halim, D., Adia Purna, Z., Arifai, M., Karmila, Y., & Asdar, M. (2024). Kampanye Anti Merokok Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat di Kabupaten Betoambari Anti-Smoking Campaign to Increase Public Awareness in Betoambari Regency. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Fatimah*, 1(1). <https://journal.iaifatifimah.ac.id/index.php/jpmaf14>
- Hameed, Z. M. S., Harjit Singh, K. K., Ng, C. W. L., & Low Tchern Kuang, L. (2024). Challenges to smoking cessation in patients with substance use disorders. In *Annals of the Academy of Medicine Singapore*, 53(2), pp. 124–126. Academy of Medicine Singapore. <https://doi.org/10.47102/annals-acadmedsg.2023213>
- Indira, T., Fazmi, K., Dwi Artanti, K., & Setiawan, H. W. (2023). Hubungan Perilaku Merokok Terhadap Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK). In *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 9(1).
- Jiang, Y., Zhao, Y., Tang, P., Wang, X., Guo, Y., & Tang, L. (2024). The role of nurses in smoking cessation interventions for patients: a scoping review. *BMC Nursing*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02470-2>
- Ju, C., Reimann, M., Krabbe, L., Gaede, K. I., Lange, C., Id, C. H., & Ru, S. (2020). *PLOS ONE Non-invasive ventilation with pursed lips breathing mode for patients with COPD and hypercapnic respiratory failure : A retrospective analysis*. 1–13.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Faktor risiko penyakit paru obstruktif kronis (PPOK)*. P2ptm.Kemkes.Go.Id.
- Kusumawardani, N., Rahajeng, E., & Mubasyiroh, R. (2017). Hubungan antara keterpaparan asap rokok dan riwayat penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) di Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 15(3), 160–166.
- Lee, D. N., Liu, J., Stevens, H., Oduguwa, K., & Stevens, E. M. (2024). Does source matter? Examining the effects of health experts, friends, and social media influencers on young adult perceptions of Instagram e-cigarette education messages. *Drug and Alcohol Dependence*, 258. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2024.111270>
- Miravittles, M., & Ribera, A. (2017). Understanding the impact of symptoms on the burden of COPD. In *Respiratory Research* 18,(1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12931-017-0548-3>
- Nursiswati, Harun, H., & Andhika, D. (2023). Social Media Campaign tentang Aktivitas Produksi dan Konsumsi Healthy Veggie Juice dalam Pencegahan Penyakit Kronis. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 20–29.
- O'Connor, S., Zhang, M., Honey, M., & Lee, J. J. (2021). Digital professionalism on social media: A narrative review of the medical, nursing, and allied health education literature.

In *International Journal of Medical Informatics* (Vol. 153). Elsevier Ireland Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2021.104514>

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI). (2023). *Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK): Pedoman diagnosis dan penatalaksanaan di Indonesia*. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.

Rabe, K. F., Hurd, S., Anzueto, A., Barnes, P. J., Buist, S. A., Calverley, P., Fukuchi, Y., Jenkins, C., Rodriguez-Roisin, R., Van Weel, C., & Zielinski, J. (2007). Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease: GOLD executive summary. In *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 176(6), pp. 532–555. <https://doi.org/10.1164/rccm.200703-456SO>

Rahayuwati, L., Lukman, M., Rahayu, E., & Ridwan, M. (2018). Program RIAS (Remaja Siaga Asap Rokok): Mencegah dan Mengatasi Adiksi Rokok pada Remaja. *Media Karya Kesehatan*, 1(1), 79–89.

Rodríguez Hermosa, J. L., Miravittles, M., López-Campos, J. L., & Calle Rubio, M. (2023). Smoking and COPD Knowledge in the General Spanish Population: A CONOCEPOC Study. *Journal of Clinical Medicine*, 12(13). <https://doi.org/10.3390/jcm12134473>

Sari, R. P., & Mayasari, D. (2020). Penatalaksanaan Holistik Penyakit Paru Obstruktif Kronik pada Lansia dengan Riwayat Merokok dan Paparan Polusi Udara. *Medula*, 10, 257–266

Sharma, T., & Khapre, M. (2021). Exposure of second hand smoke in women and children: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone>

Stellefson, M., Chaney, B., Ochipa, K., Chaney, D., Haider, Z., Hanik, B., Chavarria, E., & Bernhardt, J. M. (2014). YouTube as a source of chronic obstructive pulmonary disease patient education: A social media content analysis. *Chronic Respiratory Disease*, 11(2), 61–71. <https://doi.org/10.1177/1479972314525058>

Subroto, G., Arifanto, A., & Retnaningsih, D. (2022). Hubungan derajat berat merokok (Indeks Brinkman) dengan derajat obstruksi pada pasien PPOK stabil di RSPAW Salatiga. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9, 169–176.

Tarigan, A. P., Pandia, P., & Pradana, A. (2022). Edukasi pencegahan COVID-19 dan penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) menuju masyarakat sehat paru di Desa Telagah, Langkat. *TALENTA Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts*, 5(3). <https://doi.org/10.32734/lwsa.v5i4.1413>

Tashkin, D. P. (2015). Smoking cessation in chronic obstructive pulmonary disease. *Seminars in Respiratory and Critical Care Medicine*, 36(4), 491–507. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1555610>

Valentelyte, G., Sheridan, A., Kavanagh, P., Doyle, F., & Sorensen, J. (2024). Financial incentives to stop smoking: Potential financial consequences of different reward schedules. *Tobacco Prevention and Cessation*, 10(July). <https://doi.org/10.18332/tpc/190617>

Viet, N. N., Yunus, F., Phuong, A. N. T., Bich, V. D., Damayanti, T., Wiyono, W. heru, Billot, L., Jakes, R. W., & Kwon, N. (2015). The prevalence and patient characteristics of chronic obstructive pulmonary disease in non-smokers in Vietnam and Indonesia: An observational survey. *Respirology (Carlton, Vic.)*, 20(4), 602–611. <https://doi.org/10.1111/resp.12507>

Visser, F. J., Dekhuijzen, P. N. R., & Heijdra, F. (2011). *Pursed-Lips Breathing Improves Inspiratory Capacity in Chronic Obstructive Pulmonary Disease*. 372–378. <https://doi.org/10.1159/000319036>

World Health Organization. (2024). *Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)*.

Yulanda, N. A., Ridhowati, E. R., Mita, & Larasati, A. (2019). *Self Care Education Terhadap Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. 10(2), 125–131. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.128>