

# Kegiatan *Peer Support Group Smoking Cessation* Bersama PT Kimia Farma Unit Bisnis Sumatera 5

<sup>1)</sup>Suryanti\*, <sup>2)</sup>Hamzah


<sup>1)</sup>Program Studi Kedokteran, Universitas Dian Nuswantoro, Semarang, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Email Corresponding: [suryanti\\_83@yahoo.com](mailto:suryanti_83@yahoo.com)\*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Berhenti Merokok Peer support Pendekatan Kelompok	Merokok menyebabkan kematian lebih dari 6 juta setiap tahunnya di seluruh dunia, dan akan meningkat menjadi lebih dari 8 juta pada tahun 2030. Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok terbanyak di Asia. Peer support group merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu individu berhenti merokok melalui pembelajaran bersama, berbagi pengalaman, dan dukungan emosional. Tujuan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memfasilitasi berhenti merokok pada karyawan perusahaan “XX” dengan metode peer group support. Metode Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode peer support group untuk memfasilitasi berhenti merokok pada karyawan perusahaan “XX” di Batam. Hasil follow up yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman karyawan terhadap bahaya merokok, manfaat berhenti merokok, dan solusi yang dapat ditempuh untuk mengatasi kendala di dalam upaya berhenti merokok. Peer support group merupakan metode yang terbukti efektif di dalam memfasilitasi berhenti merokok.
<b>Keywords:</b> Cessation Smoking Peer support Approach Group	<b>ABSTRACT</b>  Smoking causes more than 6 million deaths each year worldwide, and this number is expected to rise to over 8 million by 2030. Indonesia has the highest number of smokers in Asia. Peer support groups are an effective approach in assisting individuals to quit smoking through collaborative learning, sharing experiences, and emotional support. Objective This community service project aims to facilitate smoking cessation among employees of company “XX” using the peer group support method. Method This community service uses the peer support group method to facilitate smoking cessation among the employees of company “XX” in Batam. The follow-up results show an increase in the employees' understanding of the dangers of smoking, the benefits of quitting smoking, and solutions to overcome challenges in the effort to quit smoking. Peer support groups are a proven effective method in facilitating smoking cessation.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Merokok merupakan perilaku berisiko yang secara signifikan menyumbang pada peningkatan morbiditas dan mortalitas global. Secara definisi, merokok melibatkan pembakaran tembakau yang menghasilkan asap beracun, mengandung lebih dari 7.000 senyawa kimia, di mana banyak di antaranya bersifat karsinogenik dan toksik (Mohamed et al., 2021; Attalla et al., 2020; Bielecka-Kowalska et al., 2022). Riset menunjukkan bahwa komponen aktif utama, nikotin, menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius termasuk penyakit jantung, stroke, COPD, dan kanker (Raghu et al., 2015; Balatif, 2020).

Meskipun bahaya merokok sudah banyak diakui dan dokumentasikan, prevalensi merokok masih tinggi, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh WHO dan berbagai lembaga kesehatan lainnya menunjukkan bahwa penurunan tingkat merokok sangat lambat di negara-negara ini, yang dipicu oleh rendahnya minat untuk berhenti merokok dan kurangnya dukungan dalam program smoking cessation (Al-Kalif et al., 2021; Chan et al., 2022). Ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam implementasi program berhenti merokok yang efektif, khususnya di lingkungan kerja di mana prevalensi merokok relatif tinggi.



### III. METODE

Pengabdian masyarakat dikemas dalam bentuk kegiatan *peer support* dengan tujuan memfasilitasi program berhenti merokok karyawan perusahaan “XX”. Metode yang digunakan dalam kegiatan *peer support group* ini adalah *brain storming*, diskusi dan berbagi pengalaman berhenti merokok yang sudah pernah dilakukan, hasil, dan apa saja kendala dihadapi.

*Peer support group* ini juga menghadirkan praktisi medis (dokter) yang dapat berbagi pengetahuan medis beserta kiat-kiat berhenti merokok dari sudut pandang kedokteran. Peserta *peer support group* ini adalah karyawan perusahaan “XX”, tim manajemen, dan tim dari PT Kimia Farma Unit Bisnis Sumatera 5 selaku mitra CSR perusahaan “XX”.

*Peer support group* ini dilaksanakan dalam dua tahapan, yaitu:

1. *Peer support group* ke-1: untuk *brain storming* mengenai bahaya merokok, upaya berhenti merokok yang telah dilakukan, dan kendala yang dihadapi ketika mencoba berhenti merokok.
2. *Peer support group* ke-2: dilakukan 4 minggu pasca *peer support group* pertama. Dilakukan dalam rangka mengevaluasi upaya berhenti merokok yang telah dilakukan.

Metode yang digunakan dalam *peer support group* ini adalah metode diskusi dan berbagi pengalaman antar peserta support group mengenai berhenti merokok. Masing-masing peserta support group menceritakan pengalaman dirinya, mengenai usia mulai merokok, alasan mau berhenti saat ini, upaya yang telah dilakukan, dan kendala yang dihadapi dalam berhenti merokok.



Gambar 2. Kegiatan *peer support group* perusahaan “XX”

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Luaran yang diharapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan motivasi berhenti merokok. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan antusiasme peserta *peer support group*, yang meningkat dari 15 orang menjadi 40 orang pada sesi kedua. Selain itu, fokus group diskusi yang dilakukan setelah sesi *peer support group* juga menunjukkan adanya peningkatan motivasi berhenti merokok karyawan perusahaan “XX”. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan yang dikemukakan oleh peserta *peer support group*, yaitu, antara lain:

“Saya berpikir bahwa hanya saya saja yang mengalami kesulitan untuk berhenti merokok, ternyata, teman-teman yang lain juga mengalami hal yang serupa.” (P1)

“Saya telah berhasil mengurangi jumlah rokok yang dihisap dengan permen pedas seperti yang dokter sarankan tempo hari.” (P2)

“Saya telah berhasil mengurangi keinginan merokok dengan mengalihkan perhatian saya ke olahraga, seperti yang telah berhasil dilakukan oleh rekan kerja saya.” (P3)

Hasil yang dicapai oleh peserta *peer support group* menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan rekan kerja, keluarga, dan adanya wadah untuk berdiskusi, berbagai pengalaman sangat membantu di dalam berhenti merokok. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Rashidi M, dkk (2021) dimana pada budaya Asia yang lebih cenderung mengutamakan kebersamaan dan keluarga, metode dukungan sosial berbasis kelompok seperti terapi keluarga atau sistem 'buddy' mungkin lebih diminati oleh perokok daripada perawatan individual. Melalui intervensi berbasis kelompok, pasien memiliki kesempatan untuk belajar secara bersama-sama, seperti berbagi pengetahuan dan keterampilan tentang cara berhenti merokok, mengalami emosi bersama, dan

memberikan dukungan satu sama lain. Kajian ini juga menunjukkan bahwa terapi kelompok untuk berhenti merokok telah membuktikan efektifitas dan kecocokannya dalam pengobatan berhenti merokok berbasis kelompok dengan penggunaan obat-obatan pada kelompok tertentu. Selain itu, pendekatan berbasis kelompok mungkin lebih efisien dalam mencapai dan memberikan dukungan kepada jutaan perokok Asia yang ingin berhenti merokok, dibandingkan dengan pendekatan individual yang digunakan saat ini. Di beberapa tempat, terapi kelompok telah terbukti lebih efektif daripada tidak ada intervensi atau intervensi minimal, dan hampir sama efektifnya dengan intervensi individual yang intensif namun lebih ekonomis (Mohamed et al., 2021).

Hasil yang serupa juga ditunjukkan oleh Westmaas, dkk (2022), dimana menunjukkan bahwa peer support group berhasil meningkatkan kejadian abstinensia (berhenti merokok) 4 kali lebih besar pada perokok wanita. Hasil kajian oleh Sari (2022) juga menunjukkan adanya peningkatan motivasi berhenti merokok pada perokok yang mengikuti peer support group (Sari, 2022; Westmaas et al., 2022).

## V. KESIMPULAN

*Peer support group* (dukungan sebaya) merupakan sebuah sistem dimana, pemberian dan penerimaan bantuan yang didasarkan pada prinsip-prinsip penting tentang penghormatan, tanggung jawab bersama, dan kesepakatan bersama tentang apa yang bermanfaat. Pendekatan melalui sistem ini memberikan peluang bagi peserta untuk belajar bersama-sama, berbagi pengetahuan dan keterampilan tentang strategi perilaku untuk menghentikan kebiasaan merokok, serta memberikan dukungan emosional yang saling menguntungkan. Peer support group yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan antusiasme dan motivasi berhenti merokok pada karyawan perusahaan “XX”. Hal ini menunjukkan bahwa peer support group merupakan metode yang terbukti cukup efektif di dalam memfasilitasi berhenti merokok.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pihak manajemen perusahaan “XX” dan PT Kimia Farma Unit Bisnis Sumatera 5 yang telah memfasilitasi keseluruhan penyelenggaraan kegiatan, baik dari lokasi peer support group dan sarana prasarana yang dibutuhkan. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Dian Nuswantoro yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan di dalam pelaksanaan kegiatan peer support group ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mas, P. Y., Westmaas, J. L., Thrul, J., Toussaert, S., Dsc, J. F. H., & White, J. S. (2023). *Effectiveness of Peer-Support Interventions for Smoking Cessation : A Systematic Review and Meta-analysis*. *April*, 1515–1524.
- Mersha, A. G., Bryant, J., Rahman, T., Mcguffog, R., Maddox, R., & Kennedy, M. (2023). *What Are the Effective Components of Group-Based Treatment Programs For Smoking Cessation? A Systematic Review and Meta-Analysis*. *April*, 1525–1537.
- Mohamed, R., Bullen, C., Hair, F. M., & Nordin, A. S. A. (2021). A systematic review of group therapy programs for smoking cessation in Asian countries. *Tobacco Induced Diseases*, *19*(August), 1–15. <https://doi.org/10.18332/TID/140089>
- Murphy-hoefer, R., Davis, K. C., King, B. A., Beistle, D., Rodes, R., & Graffunder, C. (2020). *Association Between the Tips From Former Smokers*. 1–5.
- Sari, I. W. (2022). The Effect of Peer Group Support on Motivation to Quit Smoking Among Adolescents. *JURNAL OF HEALTH SCIENCE*, *15*(02), 120–125.
- Seo, H. J., Kim, S. Y., Park, D., Sheen, S. S., Choi, M., Jang, B. H., Lee, S. J., & Cha, Y. (2021). Peer support for smoking cessation: a protocol of systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, *10*(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01850-y>
- Thomson, B., Emberson, J., Lacey, B., Lewington, S., Peto, R., Jemal, A., & Islami, F. (2022). Association between Smoking, Smoking Cessation, and Mortality by Race, Ethnicity, and Sex among US Adults. *JAMA Network Open*, *E2231480*. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.31480>
- Westmaas, J. L., Chantaprasopsuk, S., Bontemps-jones, J., Stephens, R. L., Thorne, C., & Abrams, L. C. (2022). Longitudinal analysis of peer social support and quitting Smoking : Moderation by sex and implications for cessation interventions. *Preventive Medicine Reports*, *30*(July), 102059. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.102059>
- Zhu, D., Zhao, G., & Wang, X. (2021). Association of Smoking and Smoking Cessation With Overall and Cause-Specific Mortality. *American Journal of Preventive Medicine*, *60*(4), 504–512. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.11.003>