

SURAT TUGAS

Nomor: 53-R/UNTAR/Pengabdian/II/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : EDUKASI POLA HIDUP SEHAT TERKAIT BAHAYA MEROKOK, POLA TIDUR DAN POLA AKTIVITAS FISIK PADA DEWASA MUDA DI JAKARTA BARAT
Mitra : Tomang Pejagalan
Periode : Juli-desember 2024
URL Repository : <https://mail.google.com/mail/u/0/#search/abdimas%40untar.ac.id/FMfcgzQZSjmKFQcjBLWcKSKMDGhPqnvW?projector=1&messagePartId=0.2>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

20 Februari 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : beb5624f1d3bdb16407f09aa578f6f9e

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

**LAPORAN AKHIR SKEMA PORTOFOLIO
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**EDUKASI POLA HIDUP SEHAT TERKAIT BAHAYA MEROKOK, POLA
TIDUR DAN POLA AKTIVITAS FISIK PADA DEWASA MUDA DI JAKARTA
BARAT**

Disusun oleh:

Ketua Tim

dr.Susy Olivia, M.Biomed (0325107504/10401003)

Anggota:

Muhammad Dzakwan Dwi Putra (405210105)

Muhammad Naufal Razaan (405210101)

Anthon Eka Prayoga Khoto (405220232)

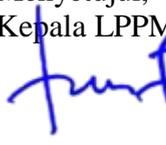
**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERA
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
DESEMBER 2024**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PKM PORTOFOLIO
Periode II Tahun 2024

1. Judul : Edukasi Pola Hidup Sehat Terkait Bahaya Merokok, Pola tidur dan Pola Aktivitas Fisik pada Dewasa Muda di Jakarta Barat
2. Nama Mitra : Pejagalan
3. Nama Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr.Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
 - b. NIDN/NIK : 0325107504/10401003
 - c. Jabatan/Golongan : Dosen tetap/IIIb
 - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
 - e. Fakultas : Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Ilmu Fisiologi
 - g. Nomor HP/Telpon : 0818813286
 - h. Email : susyo@fk.untar.ac.id
4. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Jumlah Anggota : 3 orang
 - Nama & NIM Mahasiswa 1 : Muhammad Dzakwan Dwi Putra (405210105)
 - Nama & NIM Mahasiswa 2 : Muhammad Naufal Razaan (405210101)
 - Nama & NIM Mahasiswa 3 : Anthon Eka Prayoga Khoto (405220232)
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Tomang-Pejagalan
 - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : Indonesia
6. Metode Pelaksanaan : Edukasi dan pengukuran
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi dan HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli – Desember 2024
9. Biaya Total : Rp 7.000.000, -
Biaya yang disetujui LPPM

Jakarta, 16 Januari 2025

Menyetujui,
Kepala LPPM



NIDN/NIK: 0316017903/10103030

Pelaksana



NIDN/NIK: 0325107504/10401003

RINGKASAN

Permasalahan rokok, pola tidur, dan aktivitas fisik pada dewasa muda saling terkait dan dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Perokok pada dewasa muda sering mengalami masalah tidur, termasuk insomnia dan kualitas tidur yang buruk. Nikotin dalam rokok dapat mengganggu siklus tidur, menyebabkan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan kelelahan, yang mengurangi kemampuan fisik dan minat dalam aktivitas fisik. Kombinasi merokok, kurang tidur, dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, obesitas, dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Penting untuk melakukan intervensi yang menargetkan perokok dewasa muda, dengan fokus pada peningkatan kualitas tidur dan promosi aktivitas fisik. Edukasi mengenai dampak negatif merokok terhadap kesehatan secara keseluruhan, termasuk kualitas tidur dan kebugaran fisik, dapat membantu mengurangi prevalensi merokok. Dengan memahami hubungan ini, upaya pengendalian tembakau dan program kesehatan dapat lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dewasa muda. Kegiatan edukasi kesehatan tanggal 20-21 Desember 2024 dapat terlaksana dengan baik dan didapatkan hasil tinggi prevalensi status gizi lebih, obesitas, tingkat aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan merokok menggunakan rokok elektrik yang lebih disukai, pola tidur yang kurang baik serta kurangnya waktu sebagai hambatan utama dalam berolahraga. Edukasi kesehatan dilakukan agar peserta menerapkan pola hidup sehat seperti lebih aktif berolahraga, menjaga berat badan ideal, pola tidur cukup, tidak merokok dan melakukan pemantauan secara berkala terhadap status kesehatan. Saran untuk kegiatan ini Pengembangan Program Lanjutan seperti kegiatan olahraga bersama secara rutin untuk memotivasi peserta agar lebih aktif, edukasi kesehatan berkelanjutan dengan tema nutrisi, manajemen stres, atau pentingnya tidur yang cukup dan pemantauan dan evaluasi berkala (misalnya, 1 bulan, 3 bulan, 6 bulan) untuk memantau perubahan perilaku peserta.

Kata kunci: rokok, pola tidur, aktivitas fisik

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Ringkasan.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Tabel.....	v
Bab 1. Pendahuluan.....	1
1.1. Analisa Situasi.....	1
1.2. Permasalahan Mitra dan Tujuan Kegiatan PKM atau PKM sebelumnya.....	1
1.3. Uraian penelitian dan PKM terkait.....	2
1.3. Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar.....	3
Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....	4
2.1. Solusi Permasalahan.....	4
2.2. Rencana Luaran Kegiatan.....	5
Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....	6
3.1. Bentuk/Jenis Metode Pelaksanaan.....	6
3.2. Langkah – Langkah/Tahapan Pelaksanaan.....	6
3.3. Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM.....	7
Bab 4. Anggaran dan Jadwal.....	7
4.1. Anggaran.....	7
4.2. Jadwal.....	7
Daftar Pustaka.....	8
Lampiran.....	9

Daftar Tabel

Tabel 1. Rencana Luaran Kegiatan.....	5
Tabel 2. Anggaran.....	7
Tabel 3. Jadwal Kegiatan.....	7

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Gaya hidup sedentari dan ketidakaktifan fisik merupakan salah satu faktor risiko perilaku utama untuk banyak penyakit tidak menular (NCD) serta mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan. Data yang ada menunjukkan bahwa prevalensi ketidakaktifan fisik di kalangan orang dewasa adalah 15% dan di kalangan remaja mencapai 74% di Kawasan Asia Tenggara WHO. (WHO,2024)

Sebuah survei tentang kebiasaan merokok yang dilakukan oleh WHO di Indonesia pada tahun 2021 menemukan bahwa tiga persen dari populasi berusia 15 tahun ke atas saat ini menggunakan e-rokok secara harian atau tidak harian sedangkan tahun 2011, hanya 0,3 persen dari populasi Indonesia yang merokok e-rokok. Prevalensi perokok di Indonesia menduduki peringkat tertinggi di antara negara ASEAN. (CDC,2024),(Glantz 2018)

Dampak kesehatan dari merokok terlihat dari meningkatnya risiko penyakit terkait merokok. Satu dari setiap lima penyakit kardiovaskular (misalnya serangan jantung, stroke) atau 1 juta kematian terjadi setiap tahun di wilayah Asia Pasifik akibat merokok. (Jane,2023)

Rokok elektrik semakin populer di seluruh dunia terutama dikalangan dewasa muda. Penggunaan vaping melalui rokok elektrik (e-cigarette) berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir. Adopsi cepat produk baru ini oleh masyarakat terjadi tanpa memiliki pengetahuan atau pemahaman yang tepat tentang karakteristik, dampak kesehatan jangka panjang, dan implikasi penggunaan e-cigarette. (Purani,2019) Berdasarkan keadaan tersebut penting untuk dilakukan edukasi terkait pemakaian rokok elektrik.

Trend rokok elektrik (e-cigarette) dikalangan dewasa muda meningkat karena alternatif aman untuk rokok konvensional serta fitur inovatif lainnya, seperti penyesuaian kadar nikotin dan pilihan rasa yang menyenangkan, telah menarik banyak pengguna. Meskipun demikian, keamanan konsumsi e-cigarette dan potensinya sebagai metode penghentian merokok tetap kontroversial karena bukti yang terbatas. (Siahaan,2022)

Masalah tidur juga menjadi permasalahan dikalangan dewasa muda saat ini. Seseorang perokok lebih mungkin mengalami masalah tidur seperti gangguan pernapasan saat tidur, sleep apnea, insomnia, dan kualitas tidur yang buruk, yang ditandai dengan gangguan tidur seperti durasi tidur yang lebih pendek, peningkatan latensi tidur, kantuk di siang hari, dan kesulitan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang buruk merupakan faktor risiko untuk kondisi kronis seperti depresi, obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. (Siahaan,2022)

1.2. Permasalahan Mitra dan Tujuan Kegiatan PKM atau PKM sebelumnya

Permasalahan rokok, pola tidur, dan aktivitas fisik pada dewasa muda saling terkait dan dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Perokok pada dewasa muda sering mengalami masalah tidur, termasuk insomnia dan kualitas tidur yang buruk. Nikotin dalam

rokok dapat mengganggu siklus tidur, menyebabkan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan kelelahan, yang mengurangi kemampuan fisik dan minat dalam aktivitas fisik. Kombinasi merokok, kurang tidur, dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, obesitas, dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Penting untuk melakukan intervensi yang menargetkan perokok dewasa muda, dengan fokus pada peningkatan kualitas tidur dan promosi aktivitas fisik. Edukasi mengenai dampak negatif merokok terhadap kesehatan secara keseluruhan, termasuk kualitas tidur dan kebugaran fisik, dapat membantu mengurangi prevalensi merokok. Dengan memahami hubungan ini, upaya pengendalian tembakau dan program kesehatan dapat lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dewasa muda.

1.3. Uraian penelitian dan PKM terkait

Sebuah penelitian Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kebiasaan Merokok Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022 Hasil penelitian rentang usia responden penelitian ini adalah 18-23 tahun dengan rerata 20,03 tahun. Responden yang merokok sebanyak 38 (62,3%) mahasiswa dan mahasiswa yang tidak merokok 23(37,7%) mahasiswa. Gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara yang rendah sebanyak 32 (52,5%) mahasiswa, 20 (32,8%) mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang dan 9 (14,8%) aktivitas fisik tinggi. Tingkat kebiasaan merokok pada mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara yang rendah sebanyak 59 (96,7%) mahasiswa dan 2 (3,3%) tingkat rokok sedang. (Nafis,2024)

1.4. Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar

Topik pada kegiatan pengabdian adalah pemeriksaan kadar kecanduan nikotin, tingkat aktivitas fisik dan tingkat pola tidur serta edukasi terkait bahaya merokok dan pentingnya pengaturan aktivitas fisik dan pola tidur sesuai dengan RIP Penelitian dan PKM terkait upaya peningkatan layanan kesehatan Masyarakat.

BAB 2

SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

2.1. Solusi Permasalahan

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecenderungan untuk merokok. Olahraga membantu melepaskan endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres, yang sering menjadi pemicu bagi banyak orang untuk merokok. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi hasil terkait merokok adalah kualitas tidur. Individu yang mengalami gangguan tidur dan ketergantungan nikotin yang lebih besar (misalnya, bangun di malam hari untuk merokok) lebih cenderung mengalami relaps dalam merokok dalam waktu enam minggu. Edukasi dan konseling tidur dan penghentian merokok menghasilkan kualitas tidur yang lebih baik, durasi tidur yang lebih lama, lebih sedikit gejala insomnia, dan lebih banyak hari sebelum relaps. Berdasarkan keadaan di atas maka diperlukan edukasi untuk memahami dampak kualitas tidur terhadap perilaku merokok. Olahraga adalah faktor lain yang diketahui memengaruhi hasil terkait merokok. Latihan aerobik akut terkait dengan pengurangan yang signifikan dalam keinginan merokok, gejala putus nikotin, dan keinginan untuk merokok serta pola tidur. Salah satu mekanisme yang mungkin mendasarinya adalah pengurangan stres – efek olahraga pada perilaku merokok mungkin merupakan efek tidak langsung dari pengaruh olahraga terhadap kualitas tidur pada perokok. (Seiler,2021) Maka tim pengabdian masyarakat FK UNTAR melakukan kegiatan edukasi pentingnya aktivitas fisik, pola tidur yang baik serta pemantauan kadar nikotin dan bahaya rokok. Sasaran kegiatan adalah seluruh dewasa muda yang diduga resiko perokok, jarang aktivitas fisik dan pola tidur yang kurang baik.

2.2. Rencana Luaran Kegiatan

Tabel 1. Rencana Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Draft
Luaran Tambahan (wajib ada)		
1	Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atau	Sertifikat

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1. Bentuk/Jenis Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan adalah pemeriksaan kadar nikotin, aktivitas fisik, pola tidur dan edukasi kesehatan.

3.2. Langkah-Langkah/Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan merencanakan kegiatan dan berkoordinasi persiapan sarana dan prasarana serta melakukan pendataan peserta pengabdian.
2. Tahap Pelaksanaan : dilakukan pengukuran dan pencatatan kadar nikotin, aktivitas fisik dan pola tidur dan memberikan informasi terkait hasil pemeriksaan dan edukasi pentingnya aktivitas fisik, hindari rokok dan pola tidur yang kurang baik.



3. Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM

Mitra edukasi diikutsertakan pada persiapan serta sosialisasi serta pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan edukasi dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah kegiatan edukasi sebelumnya memberikan manfaat bagi mitra. Target yang diharapkan terkait pelaksanaan adalah peserta memahami pentingnya maksud dan tujuan dilakukan pemantauan kadar nikotin, pola tidur dan aktivitas fisik. Manfaat yang didapatkan dari kegiatan adalah peserta dapat mengetahui hasil kadar nikotin, pola tidur dan aktivitas fisik serta meningkatkan kesadaran pentingnya pola hidup sehat hindari merokok, rajin aktivitas fisik dan pola tidur yang baik.

3. Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim

No	Nama	Kepakaran	Tugas
1	Susy	Ilmu	1. Mencari mitra yang bersedia untuk melakukan

	Olivia	Fisiologi	<p>pengabdian kepada masyarakat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang sedang dihadapi 3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra. 4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat. 5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke LPPM. 6. Menyerahkan proposal ke LPPM. 7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada mitra. 8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada mitra. 9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. 10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada mitra. 11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di mitra sesuai dengan jadwal kegiatan. 12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi. 13. Menyerahkan laporan kemajuan ke LPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi. 14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan. 15. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke LPPM. 16. Mengkoordinir pembuatan manuskrip, yang akan
--	--------	-----------	--

			diseminarkan di Serina ataupun forum lainnya, dan poster untuk <i>Research Week</i> .
2		Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang sedang hadapi. 2. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan. 3. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada mitra 4. Bersama dengan ketua memberikan pembekalan kepada mitra. 5. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi. 6. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper. 7. Bersama ketua membantu mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada mitra.
3			

BAB 4

HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 20 dan 21 desember 2024 dapat dilihat pada tabel 1. Tabel 1 menggambarkan profil karakteristik peserta pengabdian yaitu demografi, antropometri, status gizi, kebiasaan olahraga, pola tidur, dan kebiasaan merokok. Jumlah peserta kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari 24 peserta. Jumlah peserta laki-laki sebanyak 16 orang (66,67%) dan perempuan sebanyak 8 orang (33,33%). Rentang usia 18-20 tahun. Antropometri: Rata-rata berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT) peserta menunjukkan variasi yang cukup besar. Rerata berat badan peserta adalah 59,1 kg, berat badan terendah adalah 46 kg, sedangkan berat badan tertinggi adalah 85 kg. Rerata tinggi badan peserta adalah 162,8 cm, dengan rentang tinggi badan peserta 150 cm-180 cm. Rerata indeks massa tubuh (IMT) peserta adalah 21,5. Berdasarkan kategori status gizi, terdapat 8,33% peserta yang termasuk kategori kurang, 20,83% termasuk kategori normal, dan 70,83% termasuk kategori obesitas. Berdasarkan frekuensi olahraga didapatkan hasil 15 peserta (62,5%) berolahraga 1-2 kali dalam seminggu dan 4 peserta (16,67%) yang berolahraga 5 kali atau lebih dalam seminggu. Berdasarkan durasi olahraga 14 peserta (58,4%) melakukan olahraga kurang dari 30 menit dalam setiap sesi dan 21 peserta (87,5%) memilih tidak ada waktu menjadi hambatan utama bagi peserta dalam berolahraga secara rutin. Berdasarkan kesulitan tidur maka 20 peserta (83,4%) menyatakan mengalami kesulitan tidur. Kebiasaan Merokok hampir semua peserta (83,4%) tidak merokok. Peserta yang merokok menggunakan jenis rokok elektrik.

Edukasi kesehatan yang dipaparkan pada peserta terkait program yang mendorong peserta untuk pola hidup sehat seperti lebih aktif berolahraga, menjaga berat badan ideal, pola tidur cukup, tidak merokok dan melakukan pemantauan secara berkala terhadap status kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan status gizi, pola tidur, olahraga dan kebiasaan merokok

Variabel	Proporsi N = 24 (%)	Mean ± SD	Median Min - Maks
Jenis kelamin			
Laki – laki	16 (66,7)		
Perempuan	8 (33,3)		
Usia		18,4 ± 0,6	18 (18 – 20)
Berat Badan (kg)		59,1 ± 11,7	60 (46 – 85)
Tinggi Badan (cm)		162,8 ± 7,1	163 (150 – 180)
IMT (kg/m ²)		21,5 ± 4,4	21,1 (16,9 – 32,5)
Status Gizi			
Kurus (< 18,5)	2 (8,3)		
Normal (18,5 – 25,0)	5 (20,8)		
Lebih (> 25,0)	17 (70,9)		
Durasi sesi olahraga			
30-60 menit	10 (41,6)		
Kurang 30 menit	14 (58,4)		
Frekuensi olahraga(perminggu)			
1-2 kali	15(62,5)		
3-4 kali	5(20,8)		
Lebih dari 5 kali	4 (16,7)		
Kesulitan Tidur			
Ya	20(83,4)		
Tidak	4(16,6)		
Kebiasaan merokok			
Ya	4(16,6)		
Tidak	20(83,4)		
Jenis Rokok			
Elektrik	4(100)		
Hambatan Olahraga			
Tidak ada motivasi	3(12,5)		
Tidak ada waktu	21(87,5)		

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecenderungan untuk merokok. Olahraga membantu melepaskan endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres, yang sering menjadi pemicu bagi banyak orang untuk merokok. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi hasil terkait merokok adalah kualitas tidur. Individu yang mengalami gangguan tidur dan ketergantungan nikotin yang lebih besar (misalnya, bangun di malam hari untuk merokok) lebih cenderung mengalami relaps dalam merokok dalam waktu enam minggu. Edukasi dan konseling tidur dan penghentian merokok menghasilkan kualitas tidur yang lebih baik, durasi tidur yang lebih lama, lebih sedikit gejala insomnia, dan lebih banyak hari sebelum relaps. Berdasarkan keadaan di atas maka diperlukan edukasi untuk memahami dampak kualitas tidur terhadap perilaku merokok. Olahraga adalah faktor lain yang diketahui memengaruhi hasil terkait merokok. Latihan aerobik akut terkait dengan pengurangan yang signifikan dalam keinginan merokok, gejala putus nikotin, dan keinginan untuk merokok serta pola tidur. Salah satu mekanisme yang mungkin mendasarinya adalah pengurangan stres – efek olahraga pada perilaku merokok mungkin merupakan efek tidak langsung dari pengaruh olahraga terhadap kualitas tidur pada perokok. (Seiler,2021)

BAB 4

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan tanggal 20-21 Desember 2024 dapat terlaksana dengan baik dan didapatkan hasil tinggi prevalensi status gizi lebih, tingkat aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan merokok menggunakan rokok elektrik yang lebih disukai, pola tidur yang kurang baik serta kurangnya waktu sebagai hambatan utama dalam berolahraga. Edukasi kesehatan dilakukan agar peserta menerapkan pola hidup sehat seperti lebih aktif berolahraga, menjaga berat badan ideal, pola tidur cukup, tidak merokok dan melakukan pemantauan secara berkala terhadap status kesehatan. Saran untuk kegiatan ini Pengembangan Program Lanjutan seperti kegiatan olahraga bersama secara rutin untuk memotivasi peserta agar lebih aktif , edukasi kesehatan berkelanjutan dengan tema nutrisi, manajemen stres, atau pentingnya tidur yang cukup dan pemantauan dan evaluasi berkala (misalnya, 1 bulan, 3 bulan, 6 bulan) untuk memantau perubahan perilaku peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- CDC. Smoking and tobacco use. 2024. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html>
- Glantz, S. A., & Bareham, D. W. (2018). E-Cigarettes: Use, Effects on Smoking, Risks, and Policy Implications. *Annual review of public health*, 39, 215–235. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040617-013757>
- Jane Ling, M. Y., Abdul Halim, A. F. N., Ahmad, D., Ahmad, N., Safian, N., & Mohammed Nawi, A. (2023). Prevalence and Associated Factors of E-Cigarette Use among Adolescents in Southeast Asia: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 3883. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053883>
- Nafis Abubakar Jindan, & Susy Olivia Lontoh. (2024). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kebiasaan Merokok Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022 . *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(3), 09–16. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i3.268>
- Purani, H., Friedrichsen, S., & Allen, A. M. (2019). Sleep quality in cigarette smokers: Associations with smoking-related outcomes and exercise. *Addictive behaviors*, 90, 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.10.023>
- Seiler-Ramadas, R., Sandner, I., Haider, S., Grabovac, I., & Dorner, T. E. (2021). Health effects of electronic cigarette (e-cigarette) use on organ systems and its implications for public health. *Wiener klinische Wochenschrift*, 133(19-20), 1020–1027. <https://doi.org/10.1007/s00508-020-01711-z>
- Siahaan, W., & Malinti, E. (2022). Hubungan Kebiasaan Merokok dan Gangguan Pola Tidur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 627-634. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.949>
- WHO. Electronic cigarettes (E-cigarettes). 2024. <https://www.who.int/publications/i/item/WPR-2024-DHP-001>