

Cegah Dampak Merokok Terhadap Remaja, FKM UNDANA Adakan Pengabdian Masyarakat di SMPN 20



[Kupang, nwartapedia.com](https://www.nwartapedia.com) – Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Nusa Cendana (UNDANA) mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi dampak merokok terhadap kesehatan remaja di SMP Negeri 20 Kota Kupang yang berlangsung pada Kamis, (06/06/2024).

Tim yang terdiri dari Ketua Pelaksana Pengabdian masyarakat, Deviarbi Sakke Tira, SKM., M. Kes., sebagai dosen tetap PNS pada Program studi Kesehatan Masyarakat; sedangkan pemateri tunggal dari kegiatan ini adalah Yuliana Radja Riwu, S, KM., M.Si yang juga adalah dosen tetap PNS pada prodi Kesehatan Masyarakat dan juga dihadiri oleh beberapa staf dosen FKM UNDANA dan beberapa mahasiswa aktif pada FKM UNDANA.

Ketua Pelaksana Pengabdian masyarakat, Deviarbi Sakke Tira, SKM., M. Kes mengatakan bahwa Rokok adalah penyebab kematian dini yang bisa dicegah.

Sudah banyak terbukti dari hasil penelitian bahwa racun dalam rokok dapat membahayakan Kesehatan seseorang (Cahyono, 2008).

“Menurut Partodiharjo (2006) rokok mengandung zat psikoaktif bernama nikotin dan 4000 zat kimia yang berbahaya, yaitu 20 macam diantaranya adalah toksik atau zat racun yang mematikan,”ungkapnya.

Ia menjelaskan, usia remaja merupakan usia yang penuh gejolak dan cenderung lebih menuruti kemauan mereka yang cenderung menuntun mereka untuk mengambil keputusan yang salah, termasuk didalamnya adalah keputusan untuk merokok.

“Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk membangun kesadaran pada remaja dalam rangka menghindari kebiasaan merokok dan menerapkan kebiasaan pola hidup yang sehat,”jelasnya.

Menurutnya, kegiatan pengabdian ini merupakan wujud nyata dari kampus, khususnya FKM UNDANA dalam pelaksanaan fungsi tridharma perguruan tinggi di samping pendidikan/pengajaran dan penelitian.

“Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan secara langsung kepada remaja yakni di SMP Negeri 20 Kota Kupang dan membagikan pula leaflet kepada para remaja untuk mengerti secara visual bahaya rokok bagi kesehatan mereka,”ucapnya.

Deviarbi Tira menambahkan, target luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan para siswa terkait bahaya merokok dan upaya pencegahan kebiasaan merokok.

“Beberapa X-Banner dibuat untuk memberikan pemahaman tentang bahaya merokok bagi remaja,”tambahnya.

Sebagai pemateri tunggal, Yuliana Radja Riwu, S, KM., M.Si memaparkan, para perokok memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak merokok untuk terkena penyakit kanker,

“Kanker paru menjadi yang paling umum dan merupakan salah satu jenis yang paling berbahaya. Merokok menyumbang 90 persen kematian akibat penyakit paru di seluruh dunia,” paparnya.

Ia menjelaskan, hal ini akan memakan waktu 10 tahun, namun jika berhenti, risiko kematian akibat kanker paru akan turun 50 persen dibandingkan mereka yang merokok.

“Sepuluh tahun berhenti merokok, risiko kanker mulut, tenggorokan, kerongkongan, kandung kemih, ginjal dan pankreas juga akan menurun,” jelasnya.

Menurutnya, mayoritas penyakit Ca paru disebabkan oleh karsinogen dan promotor tumor yang masuk ke dalam tubuh melalui kebiasaan merokok.

“Secara keseluruhan, risiko relatif terjadinya kanker paru meningkat sekitar 13 kali lipat oleh kebiasaan merokok yang aktif dan sekitar 1,5 kali lipat oleh pajanan pasif dalam waktu yang lama (Soemantri, 2009),” pungkasnya.

Kegiatan ini dibuka oleh ibu Oktaviana Djara Balle, S.Pd, guru pada SMP Negeri 20 Kota Kupang. yang diikuti oleh 100 Pelajar berusia remaja dan diakhiri dengan evaluasi berupa tanya jawab dengan peserta kegiatan untuk mengetahui pemahaman mereka atas materi penyuluhan yang diberikan. (MI)

Tim Pengabdian Masyarakat FKM UNDANA Berikan Edukasi CTPS di Paud dan TK St. A. Paulo



[Kupang, nwartapedia.com](https://www.nwartapedia.com) – Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang diketuai oleh Cathrin W. D. Geghi, S.KM, M.Sc menggagas program untuk meningkatkan keterampilan hidup sehat dengan kebiasaan kecil Mencuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) bagi siswa Pendidikan Usia Dini dan TK. St. A. Paulo di Oebufu, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang yang berlangsung pada Jumad (07/06/2024).

Tim yang terdiri dari 3 dosen dan 4 mahasiswa FKM UNDANA ini menyelenggarakan “Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat melalui pola CTPS di sekolah berbasis animasi di Wilayah Lahan Kering Kepulauan dan Pariwisata”.

Ketua Tim Pengabdian Masyarakat, Cathrin W. D. Geghi, S.KM, M.Sc menuturkan, sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan

sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan.

“Penyebaran penyakit menular di sekolah sangat rentan terjadi, baik dari teman sekelas yang sedang sakit atau lingkungan sekolah yang tidak bersih,”ungkapnya.

Oleh karena itu, tambahnya, seluruh masyarakat sekolah harus selalu waspada dan melakukan berbagai langkah-langkah pencegahan agar kesehatan anak tetap terjaga.

“Anak-anak lebih berisiko terkena penyakit menular, sebab daya tahan tubuhnya masih lemah dan kesadaran akan menjaga kebersihan diri yang masih kurang,”tambahnya.

Menurutnya, lingkungan sekolah merupakan tempat yang rentan bagi anak untuk tertular berbagai macam penyakit, mulai dari lingkungan yang kotor, jajanan yang tidak sehat, hingga interaksi yang tinggi dengan teman sekelas.

Cathrin Geghi menjelaskan, sebagian besar anak juga belum memahami sepenuhnya tentang kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan setiap saat, dan masih perlu selalu diingatkan.

“Oleh karena itu, bimbingan dan pengawasan dari guru, orang tua, dan para pemerhati kesehatan sangat penting dilakukan dan dibiasakan,”jelasnya.

Baginya, perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun merupakan kegiatan yang biasa dilakukan setiap hari, namun aktivitas tersebut sering dilupakan oleh orang-orang.

“Melakukan CTPS merupakan hal yang sepele buat

kebanyakan orang,"kata Cathrin.

Diharapkan aksi nyata yang dilakukan sivitas akademi FKM UNDANA ini mampu untuk terus meningkatkan pengetahuan dan sikap anak-anak sejak dini untuk terbiasa melakukan pola CTPS dimana saja sebelum dan setelah melakukan kegiatan.

Dosen yang terlibat yakni Cathrin W. D. Geghi, S.KM, M.Sc, Tanti Rahayu, S.Si. M.Sc dan drh. Galuh W. K. D. Larasati, M.Si

Sementara mahasiswa yang terlibat terdiri dari Stefanus K. Nahak, Eusebia De F. Mulci Wulan, Gracia A. C. Putri Hany dan Regina P. M. Tengko. (MI)

Cegah Dampak Merokok Terhadap Remaja, FKM UNDANA Adakan Pengabdian Masyarakat di SMPN 20



Kupang,mwartapedia.com – Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Nusa Cendana (UNDANA) mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi dampak merokok terhadap kesehatan remaja di SMP Negeri 20 Kota Kupang yang berlangsung pada Kamis, (06/06/2024).

Tim yang terdiri dari Ketua Pelaksana Pengabdian masyarakat, Deviarbi Sakke Tira, SKM., M. Kes., sebagai dosen tetap PNS pada Program studi Kesehatan Masyarakat; sedangkan pemateri tunggal dari kegiatan ini adalah Yuliana Radja Riwu, S,KM., M.Si yang juga adalah dosen tetap PNS pada prodi Kesehatan Masyarakat dan juga dihadiri oleh beberapa staf dosen FKM UNDANA dan beberapa mahasiswa aktif pada FKM UNDANA.

Ketua Pelaksana Pengabdian masyarakat, Deviarbi Sakke Tira, SKM., M. Kes mengatakan bahwa Rokok adalah penyebab kematian dini yang bisa dicegah. Sudah banyak terbukti dari hasil penelitian bahwa racun dalam rokok dapat membahayakan Kesehatan seseorang (Cahyono, 2008).

“Menurut Partodiharjo (2006) rokok mengandung zat psikoaktif bernama nikotin dan 4000 zat kimia yang berbahaya, yaitu 20 macam diantaranya adalah toksik atau zat racun yang mematikan,”ungkapnya.

Ia menjelaskan, usia remaja merupakan usia yang penuh gejolak dan cenderung lebih menuruti kemauan

mereka yang cenderung menuntun mereka untuk mengambil keputusan yang salah, termasuk didalamnya adalah keputusan untuk merokok.

“Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk membangun kesadaran pada remaja dalam rangka menghindari kebiasaan merokok dan menerapkan kebiasaan pola hidup yang sehat,” jelasnya.

Menurutnya, kegiatan pengabdian ini merupakan wujud nyata dari kampus, khususnya FKM UNDANA dalam pelaksanaan fungsi tridharma perguruan tinggi di samping pendidikan/pengajaran dan penelitian.

“Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan secara langsung kepada remaja yakni di SMP Negeri 20 Kota Kupang dan membagikan pula leaflet kepada para remaja untuk mengerti secara visual bahaya rokok bagi kesehatan mereka,” ucapnya.

Deviarbi Tira menambahkan, target luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan para siswa terkait bahaya merokok dan upaya pencegahan kebiasaan merokok.

“Beberapa X-Banner dibuat untuk memberikan pemahaman tentang bahaya merokok bagi remaja,” tambahnya.

Sebagai pemateri tunggal, Yuliana Radja Riwu, S, KM.,

M.Si memaparkan, para perokok memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak merokok untuk terkena penyakit kanker.

“Kanker paru menjadi yang paling umum dan merupakan salah satu jenis yang paling berbahaya. Merokok menyumbang 90 persen kematian akibat penyakit paru di seluruh dunia,”paparnya.

Ia menjelaskan, hal ini akan memakan waktu 10 tahun, namun jika berhenti, risiko kematian akibat kanker paru akan turun 50 persen dibandingkan mereka yang merokok.

“Sepuluh tahun berhenti merokok, risiko kanker mulut, tenggorokan, kerongkongan, kandung kemih, ginjal dan pankreas juga akan menurun,”jelasnya.

Menurutnya, mayoritas penyakit Ca paru disebabkan oleh karsinogen dan promotor tumor yang masuk ke dalam tubuh melalui kebiasaan merokok.

“Secara keseluruhan, risiko relatif terjadinya kanker paru meningkat sekitar 13 kali lipat oleh kebiasaan merokok yang aktif dan sekitar 1,5 kali lipat oleh pajanan pasif dalam waktu yang lama (Soemantri, 2009),”pungkasnya.

Kegiatan ini dibuka oleh Oktoviana Djara Balle, S.Pd

sebagai guru di SMP Negeri 20 Kota Kupang dan diikuti oleh 100 pelajar yang berusia remaja.

Kegiatan tersebut diakhiri dengan evaluasi berupa tanya jawab dengan peserta untuk mengetahui pemahaman mereka atas materi penyuluhan yang diberikan. (MI)

Tim Pengabdian Masyarakat FKM UNDANA Berikan Edukasi CTPS di Paud dan TK St. A. Paulo



Kupang,mwartapedia.com – Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang diketuai oleh Cathrin W. D. Geghi, S.KM, M.Sc menggalang program untuk meningkatkan keterampilan hidup sehat dengan kebiasaan kecil Mencuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) bagi siswa Pendidikan Usia Dini dan TK. St. A. Paulo di Oebufu, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang yang berlangsung pada Jumad (07/06/2024).

Tim yang terdiri dari 3 dosen dan 4 mahasiswa FKM UNDANA ini menyelenggarakan “Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat melalui pola CTPS di sekolah berbasis animasi di Wilayah Lahan Kering Kepulauan dan Pariwisata”.

Ketua Tim Pengabdian Masyarakat, Cathrin W. D. Geghi, S.KM, M.Sc menuturkan, sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan.

“Penyebaran penyakit menular di sekolah sangat rentan terjadi, baik dari teman sekelas yang sedang sakit atau lingkungan sekolah yang tidak bersih,”ungkapnya.

Oleh karena itu, tambahnya, seluruh masyarakat sekolah harus selalu waspada dan melakukan berbagai langkah-langkah pencegahan agar kesehatan anak tetap terjaga.

“Anak-anak lebih berisiko terkena penyakit menular, sebab daya tahan tubuhnya masih lemah dan kesadaran akan menjaga kebersihan diri yang masih kurang,”tambahnya.

Menurutnya, lingkungan sekolah merupakan tempat yang rentan bagi anak untuk tertular berbagai macam penyakit, mulai dari lingkungan yang kotor, jajanan yang tidak sehat, hingga interaksi yang tinggi dengan teman sekelas.

Cathrin Geghi menjelaskan, sebagian besar anak juga belum memahami sepenuhnya tentang kebiasaan hidup sehat, seperti

mencuci tangan setiap saat, dan masih perlu selalu diingatkan.

“Oleh karena itu, bimbingan dan pengawasan dari guru, orang tua, dan para pemerhati kesehatan sangat penting dilakukan dan dibiasakan,” jelasnya.

Baginya, perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun merupakan kegiatan yang biasa dilakukan setiap hari, namun aktivitas tersebut sering dilupakan oleh orang-orang.

“Melakukan CTPS merupakan hal yang sepele buat kebanyakan orang,” kata Cathrin.

Diharapkan aksi nyata yang dilakukan sivitas akademi FKM UNDANA ini mampu untuk terus meningkatkan pengetahuan dan sikap anak-anak sejak dini untuk terbiasa melakukan pola CTPS dimana saja sebelum dan setelah melakukan kegiatan.

Dosen yang terlibat yakni Cathrin W. D. Geghi, S.KM, M.Sc, Tanti Rahayu, S.Si. M.Sc dan drh. Galuh W. K. D. Larasati, M.Si

Sementara mahasiswa yang terlibat terdiri dari Stefanus K. Nahak, Eusebia De F. Mulci Wulan, Gracia A. C. Putri Hany dan Regina P. M. Tengko. (MI)