

Dokumen : Kliping Berita Universitas Dinamika
Media : Website Undika - D'Media
Judul : Tips Hindari Rokok lewat Webinar Choose Health, No Smoke
Gelaran Mahasiswa DKV Undika
Waktu : 2022-01-13 14:29:25



D'Media (13/01/22) – 6 mahasiswa Desain Komunikasi Visual (DKV) Universitas Dinamika (Undika) menggelar webinar Bahaya Merokok bagi Kesehatan Remaja sebagai bagian dari tugas mata kuliah Kampanye Sosial yang diampu oleh Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA. Webinar dengan tagline *Choose Health, No Smoke* ini diadakan untuk mengajak para pengguna rokok agar memilih gaya hidup sehat dan meninggalkan kebiasaan merokok.

“Kami juga menggunakan gerakan *Young and Healthy*, dimana kami mengajak anak muda untuk selalu memilih pola hidup sehat,” ujar Khemal Indra Radian yang merupakan PIC kegiatan webinar ini. Dalam webinar ini, Khemal dibantu oleh teman-temannya yang lain yaitu Dhany Prasetya Nugraha, Camellia Marsya, Stiven Hernandez, Nevan Yuvellius serta Dita Ayu. Para mahasiswa tersebut berhasil mendatangkan 54 peserta secara online dari internal Undika dan juga masyarakat umum.

Khemal menjelaskan bahwa perilaku merokok dapat menimbulkan beragam penyakit seperti penyakit paru-paru, penyakit mulut bahkan juga dapat menyerang kondisi tulang. Terlebih bagi kaum remaja yang masih memiliki rasa penasaran yang besar, merokok menjadi hal yang sering dicoba. Hal tersebut juga dibenarkan oleh Muhammad Irfan Widyasutomo, pembicara yang diundang dalam kegiatan webinar ini.

Dalam kesempatan ini Muhammad Irfan Widyasutomo menyampaikan beberapa materi

mengenai bahaya merokok, apa penyebab remaja terjerumus, penyakit-penyakit apa yang dapat menyerang perokok hingga bagaimana cara untuk bisa berhenti merokok. “Banyak faktor yang dapat mempengaruhi remaja merokok diantaranya adalah dari lingkungan teman dan pergaulan, korban iklan di televisi dan bahkan bisa jadi kebiasaan anggota keluarga,” tutur Irfan yang juga merupakan seorang dokter umum di Rumah Sakit Mawardi Krian.

Tidak hanya itu, Irfan juga menyayangkan para remaja yang sudah menjadi perokok aktif karena banyak dampak secara psikis dan kesehatan yang dapat menyerang mereka. “Merokok juga dapat mengganggu konsentrasi belajar para remaja, menyebabkan mudah emosi dan depresi bahkan dapat membuat mereka seringkali insomnia,” lanjut Irfan.

Dalam kesempatan ini pula, Irfan yang juga bekerja di divisi Indonesia Healthy Care di PT. Regalindo Sidoarjo menjawab pertanyaan salah satu peserta tentang bagaimana komentarnya jika seseorang beralih dari merokok batangan menjadi merokok menggunakan vape. Menurutnya, merokok menggunakan vape sama berbahaya dengan rokok batangan karena meskipun nikotin yang terkandung dalam vape lebih rendah tapi jika dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan beragam penyakit yang berbahaya. “Oleh sebab itu untuk berhenti merokok, seseorang harus bisa berfokus kegiatan lain seperti berolahraga serta jangan malu untuk mengungkapkan bahwa kamu bukan perokok,” pesannya. **Cla.**