
Edukasi Bahaya dan Upaya Pencegahan Rokok Remaja di SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat

Education on the Dangers and Prevention Efforts of Teenage Smoking at SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat

Ety Dusra^{1*}, Epi Dusra², Suryanti Tukiman³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada, Indonesia

Korespodensi email: ethydusra@gmail.com

Article History:

Received: Maret 20, 2025

Revised: April 08, 2025

Accepted: Mei 01, 2025

Online Available: Mei 02, 2025

Keywords: Adolescent; Smoke;
Prevention; SMA

Abstract: *Smoking remains a major public health issue that is difficult to address, particularly among adolescents. The rising number of young smokers is a concerning issue due to the long-term detrimental consequences it poses, both in terms of health, social, and economic aspects. Adolescence is a period of identity exploration and challenges, and unfortunately, many young people fall into the habit of smoking. The community service conducted at SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat on October 17, 2024, aimed to raise awareness about the dangers of smoking and prevention efforts. The activity involved socialization, interactive discussions, and pre-test and post-test assessments to measure participants' knowledge changes. The results showed an increase in students' knowledge about the dangers of smoking. Additionally, interviews with participants revealed that peer influence and family environment played a significant role in influencing adolescent smoking behavior. These findings support Bandura's Social Learning Theory, which states that behavior is largely influenced by observation of one's social environment. Efforts to prevent smoking among adolescents need to involve active participation from families, schools, and communities.*

Abstrak

Rokok masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang sulit diatasi, khususnya di kalangan remaja. Lonjakan jumlah perokok muda menjadi isu yang mengkhawatirkan karena menimbulkan konsekuensi jangka panjang yang merugikan, baik dari aspek kesehatan, sosial, maupun ekonomi. Masa remaja sendiri merupakan periode pencarian identitas yang sarat tantangan, dan sayangnya, tidak sedikit remaja yang terjebak dalam kebiasaan merokok. Pengabdian masyarakat di SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat pada 17 Oktober 2024 bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang bahaya merokok dan upaya pencegahannya. Kegiatan ini dilakukan melalui sosialisasi, diskusi interaktif, serta pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahaya merokok. Selain itu, wawancara dengan peserta mengungkapkan bahwa faktor teman sebaya dan lingkungan keluarga berperan besar dalam mempengaruhi perilaku merokok remaja. Temuan ini mendukung teori sosial belajar Bandura, yang menyatakan bahwa perilaku banyak dipengaruhi oleh pengamatan terhadap lingkungan sosial. Upaya pencegahan merokok pada remaja perlu melibatkan peran aktif keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Kata Kunci: Remaja; Merokok; pencegahan; SMA

1. PENDAHULUAN

Rokok masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang sulit diatasi, khususnya di kalangan remaja. Lonjakan jumlah perokok muda menjadi isu yang mengkhawatirkan karena

menimbulkan konsekuensi jangka panjang yang merugikan, baik dari aspek kesehatan, sosial, maupun ekonomi. Masa remaja sendiri merupakan periode pencarian identitas yang sarat tantangan, dan sayangnya, tidak sedikit remaja yang terjebak dalam kebiasaan merokok.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah perokok aktif di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 70 juta orang. Dari jumlah tersebut, sekitar 7,4% adalah perokok berusia 10–18 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja. data SKI 2023 juga menunjukkan bahwa kelompok usia 15–19 tahun merupakan kelompok perokok terbanyak, dengan persentase sebesar 56,5%, diikuti oleh kelompok usia 10–14 tahun sebesar 18,4%. (Kemenkes RI, 2023)

Data ini menunjukkan bahwa prevalensi merokok di kalangan remaja Indonesia masih tinggi dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak untuk menekan angka tersebut. Tingginya angka perokok di kalangan remaja memerlukan intervensi yang bersifat komprehensif dan berkelanjutan. Upaya pencegahan tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, melainkan juga menuntut peran aktif keluarga, institusi pendidikan, masyarakat, serta pemerintah.

WHO (*World Health Organization*), menyatakan penyumbang penyebab kematian terbesar di dunia salah satunya adalah perilaku merokok, hal ini diketahui 1 dari 10 terjadinya kematian karena merokok. Kebiasaan merokok hampir membunuh 5 juta orang setiap tahunnya. Tahun 2030 diprediksi bahwa jumlah kematian akan meningkat hingga 8 juta, selain itu dampak dari rokok mengakibatkan terjadinya berbagai penyakit dalam diri seseorang (Rachmat et al., 2013). Tingginya angka kematian yang disebabkan kebiasaan merokok sebanding antara jumlah perokok anak muda yang semakin meningkat setiap tahun (Rosita et al., 2012).

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Ristiani, Mahendra, and Eryta, yang menjelaskan bahwa terdapat perubahan yang diperoleh setelah dilakukannya penyuluhan bahaya merokok pada SMA Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru. Yang awalnya sebelum melakukan penyuluhan diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa-siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru dan diperoleh nilai rata-rata 61. Setelah dilakukan penyuluhan, diberikan juga post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa-siswi SMA Muhammadiyah 1 Kota Pekanbaru dan terdapat peningkatan dengan nilai rata-rata

73,5(Perdi Nopianto, 2022).

Edukasi sejak dini merupakan langkah fundamental dalam mencegah perilaku merokok pada remaja. Program pendidikan kesehatan di sekolah yang memuat informasi tentang bahaya rokok dan zat adiktif seperti nikotin terbukti efektif dalam membentuk sikap dan perilaku hidup sehat. Selain itu, penyuluhan yang bersifat interaktif dan kontekstual lebih mudah diterima oleh remaja dibandingkan metode konvensional.

Upaya sosialisasi dengan edukasi bahaya merokok terhadap tingkat pengetahuan masyarakat telah dilaporkan oleh Mufida dan Isni (2022), hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan materi edukasi bahaya merokok. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan bahaya merokok bagi remaja yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat adalah untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai bahaya merokok terhadap Kesehatan dan kehidupan sosial, serta mendorong siswa agar tidak mencoba atau berhenti merokok.

2. METODE

Waimolong dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi serta diskusi tanya jawab terkait keadaan bahaya dan Upaya pencegahan perilaku merokok remaja. Dalam kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan besar diantaranya:

Tahap persiapan

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk tim sosialisasi yang terdiri dari mahasiswa dan dosen. Tim kemudian membicarakan teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan, diantaranya membuat materi, video edukasi, dan panduan wawancara.

Tahap pelaksanaan

Pada pelaksanaan sosialisai bahaya dan upaya pencegahan perilaku merokok remaja di SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat di bagikan menjadi 2 sesi yakni

- Kegiatan diawali dengan senam bersama lansia pada pukul 08.00 WIT pada tanggal 17 Oktober 2024, berlokasi di auditorium SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat.
- Selanjutnya Masyarakat diberikan sosialisasi atau pemberian edukasi serta diskusi tanya jawab terkait bahaya dan Upaya pencegahan perilaku merokok remaja.

Tahap Evaluasi

Pada tahap kegiatan dilakukan evaluasi terhadap peserta dengan melakukan wawancara serta melakukan pre-test dan post-test yang sesuai dengan materi penyuluhan.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan khusus kepada remaja dengan tema sosialisasi bahaya rokok dan upaya pencegahan merokok remaja dengan pendekatan pengembangan nilai intelektual dan karakter pada siswa SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat pada tanggal 17 Oktober 2024.

Proses sosialisasi penyampaian mencakup materi pengenalan rokok, komposisi bahan pembuatan rokok dan bahaya rokok serta bahasan pengembangan intelektual dan karakter yang dapat dilihat pada gambar 1. Materi yang diberikan tersebut yaitu jenis atau penggolongan, komposisi rokok dan proses dalam pembuatan rokok yang menyajikan bahasan atau ulasan beserta gambar terkait rokok pada materi sosialisasi terutama menampilkan gambar akan bahaya rokok pada organ pernafasan yang dari kondisi normal yang baik dan sehat menjadi sakit hingga dapat meningkatkan resiko kematian dikarenakan penyakit jantung, kanker, stroke, penyakit paru-paru kronik, kualitas kehidupan menurun dan sering batuk - batuk yang berat.

Pengembangan intelektual, karakter dan spiritual terkait rokok dijelaskan dengan sudut pandang ilmiah, akademik dan agama hal ini dikarenakan rokok dapat dikategorikan berbahaya bagi fisik dengan dapat menyebabkan penyakit dalam sistem pernafasan seperti paru-paru dan lain sebagainya (Munir dkk, 2020).



Gambar 1. Foto Bersama dengan Staff Guru SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat



Gambar 2. Foto Bersama dengan Siswa SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat



Gambar 3. Pemberian Materi Edukasi Bahaya dan Upaya Pencegahan Rokok Remaja

Setelah tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyampaikan materi sosialisasi, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan tanggapan dan refleksi, baik terhadap isi materi maupun berdasarkan pengalaman pribadi serta realitas kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan rokok. Sesi diskusi ini berperan penting dalam memperkuat pemahaman para remaja mengenai dampak negatif rokok. Melalui umpan balik yang diberikan, terlihat adanya keinginan kuat dari para peserta untuk menjadi bagian dari generasi yang sadar dan memahami bahaya rokok serta siap untuk menjauhi kebiasaan tersebut.



Gambar 4. Wawancara dengan Siswa SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat

Teknik wawancara semi-terstruktur diterapkan terhadap sejumlah informan yang merupakan peserta kegiatan penyuluhan, dengan tujuan mengidentifikasi determinan perilaku merokok pada remaja. Temuan kualitatif menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengindikasikan bahwa faktor eksternal, khususnya pengaruh teman sebaya dalam lingkup pergaulan sosial, merupakan variabel yang signifikan dalam memicu inisiasi merokok pada kelompok usia tersebut.

Salah satu siswa berinisial L (15 tahun) mengungkapkan:

“Awalnya beta seng pernah merokok, tapi karena sering kumpul-kumpul deng temang-temang yang memang perokok, akhirnya beta coba-coba merokok. Lama-lama jadi kebiasaan.”

Responden lain, F (16 tahun), menyatakan bahwa tekanan sosial tidak selalu berupa paksaan, namun lebih kepada keinginan untuk diterima dalam kelompok:

"Katong pung semua teman su biasa merokok, beta rasa seng enak sendiri kalau beta seng ikut. Takut dong bilang beta seng gaul atau masih anak kecil."

Selain faktor teman sebaya, pengaruh lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar juga disebut sebagai faktor yang turut memperkuat kebiasaan merokok. Beberapa peserta mengaku melihat orang tua atau anggota keluarga lain merokok di rumah, yang secara tidak langsung membentuk persepsi bahwa merokok adalah hal yang wajar atau dapat diterima.

Temuan ini memperkuat teori sosial belajar yang dikemukakan oleh Bandura, bahwa perilaku individu, termasuk perilaku merokok, banyak dipengaruhi oleh observasi terhadap lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, intervensi pencegahan perlu melibatkan berbagai elemen lingkungan remaja—baik itu teman sebaya, keluarga, maupun komunitas sekolah—dalam upaya menciptakan budaya sehat dan bebas rokok.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada penyuluhan bahaya merokok terhadap remaja menunjukkan hasil yang cukup signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai dampak negatif merokok. Berdasarkan hasil evaluasi wawancara, terjadi peningkatan pemahaman peserta sebesar 40% terkait informasi mengenai kandungan zat berbahaya dalam rokok, dampaknya terhadap kesehatan, serta konsekuensi sosial dan psikologis yang ditimbulkan.

Diskusi interaktif yang dilakukan setelah pemaparan materi menjadi wadah yang efektif untuk menggali pemahaman peserta serta mengaitkannya dengan pengalaman pribadi mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Wulandari & Nursalam (2021) yang menyatakan bahwa metode penyuluhan partisipatif lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap isu kesehatan.

Salah satu temuan menarik dari kegiatan ini adalah munculnya inisiatif dari peserta untuk membentuk kelompok kecil sebagai duta anti-rokok di lingkungan sekolah mereka. Ini membuktikan bahwa pemberdayaan remaja melalui pendekatan edukatif tidak hanya mampu meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dan kepemimpinan sosial. Pendekatan berbasis komunitas semacam ini telah direkomendasikan oleh WHO (2020)

dalam strategi pengendalian konsumsi tembakau di kalangan usia muda.

Pentingnya keterlibatan berbagai pihak juga menjadi temuan penting dalam kegiatan ini. Keluarga, guru, serta pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan bebas rokok. Dukungan regulasi dalam bentuk pengawasan ketat terhadap iklan dan penjualan rokok juga sangat diperlukan, sebagaimana diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 109 Tahun 2012 tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memperlihatkan bahwa upaya edukasi tentang bahaya merokok yang dilakukan secara langsung, komunikatif, dan kontekstual sangat berpotensi menurunkan risiko merokok di kalangan remaja. Untuk menjaga keberlanjutan dampaknya, kegiatan serupa perlu diintegrasikan secara rutin dalam program sekolah dan masyarakat.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil menyampaikan materi sosialisasi mengenai bahaya merokok kepada remaja secara efektif. Sesi diskusi yang melibatkan peserta dalam refleksi pribadi dan berbagi pengalaman terkait kebiasaan merokok sangat berperan dalam memperkuat pemahaman mereka mengenai dampak negatif rokok. Melalui umpan balik yang diberikan, terlihat adanya keinginan yang kuat dari para peserta untuk menjadi bagian dari generasi yang sadar akan bahaya rokok dan berkomitmen untuk menjauhi kebiasaan tersebut. Mayoritas responden mengungkapkan bahwa keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial sering kali mendorong mereka untuk mencoba merokok. Selain itu, pengaruh keluarga juga turut memperkuat kebiasaan ini, di mana beberapa peserta melihat orang tua atau anggota keluarga lainnya merokok, sehingga menjadikan rokok sesuatu yang dianggap wajar dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Mufida, N., & Isni, K. (2022). Pengaruh edukasi bahaya merokok terhadap tingkat pengetahuan masyarakat di Dusun Kandangan 02/03, Margodadi, Seyegan, Sleman. *Insan Cita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Gorontalo*, 4(2), 1–8.
- Munir, S. M., Lasmaria, R., & Zahtamal. (2020). Penyuluhan kesehatan tentang bahaya terhadap risiko merokok terjadinya kanker paru serta upaya yang dilakukan untuk deteksi dini kanker paru di Kelurahan Sialang Sakti Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. *Journal of Rural and Urban Community Empowerment*, 2(1), 9–14.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2012). *Peraturan Pemerintah Nomor 109 Tahun 2012 tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau bagi Kesehatan*.
- Perdi, N., & Nopianto, I. Y. (2022). Efektivitas penerapan pengetahuan dampak bahaya merokok terhadap kesehatan reproduksi pada siswa/siswi kelas 10 di SMA Pusaka Nusantara 2 Bekasi. *Efektivitas Penerapan Pengetahuan Dampak Bahaya Merokok Terhadap Kesehatan Reproduksi Pada Siswa/Siswi Kelas 10 Di SMA Pusaka Nusantara 2 Bekasi*, 4(2), 1–5.
- Rachmat, M., Thaha, R. M., & Syafar, M. (2013). Perilaku merokok remaja sekolah menengah pertama. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(11), 502. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i11.363>
- Rosita, R., Suswardanya, D. L., & Abidin, Z. (2012). Penentu keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 1–9.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Tobacco control strategies: Youth engagement and prevention programs*. Geneva: WHO Press.
- Wulandari, R., & Nursalam. (2021). Efektivitas metode penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang rokok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 123–131.