

Generasi Sehat Tanpa Rokok : Penyuluhan dan pendampingan Anti Merokok untuk Siswa SMP 3 Siak Hulu - Kampar

Kursiah Warti Ningsih*, Rahmi Pramulia Fitri, Dwi Sapta Aryantiningsih, Suryani, Roza Ansel, Winda Parlin, Mailiza Cahyani, Rahmat Saputra, T Hartian Silawati Ningsih, M Rafi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Jl. Tamtana No.6 Labuhbaru Timur, Pekanbaru - Riau

*e-mail korespondensi: kursiahwarti@gmail.com

Abstract

Smoking among adolescents is a growing health concern, particularly in the school environment. Smoking behavior at an early age not only impacts physical health but also impacts academic achievement, the social environment, and the future of the younger generation. This community service activity aims to increase students' understanding of the dangers of smoking through an educational approach and ongoing mentoring. The program was implemented at SMP 3 Siak Hulu using interactive outreach methods, educational video screenings, group discussions, and short counseling sessions. This activity involved students in grades 7 through 9 and teachers as supervisors. The results of the activity showed an increase in students' knowledge about the negative impacts of smoking and a collective commitment to creating a smoke-free school environment. Furthermore, post-outreach mentoring helped students develop a critical attitude toward social pressures that encourage smoking. It is hoped that this activity will be the first step in shaping a generation that is more aware of the importance of a healthy lifestyle without smoking and strengthens the role of schools as smoke-free zones.

Keywords: smoking, adolescents, anti-smoking, school

Abstrak

Merokok di kalangan remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin memprihatinkan, terutama di lingkungan sekolah. Perilaku merokok pada usia dini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap prestasi belajar, lingkungan sosial, dan masa depan generasi muda. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya merokok melalui pendekatan edukatif dan pendampingan berkelanjutan. Program dilaksanakan di SMP 3 Siak Hulu dengan metode penyuluhan interaktif, pemutaran video edukatif, diskusi kelompok, serta sesi konseling singkat. Kegiatan ini melibatkan siswa-siswi kelas VII hingga IX serta guru sebagai mitra pengawasan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai dampak negatif rokok dan munculnya komitmen kolektif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang bebas rokok. Selain itu, pendampingan pasca-penyuluhan membantu siswa mengembangkan sikap kritis terhadap tekanan sosial yang mendorong kebiasaan merokok. Diharapkan kegiatan ini menjadi langkah awal dalam membentuk generasi yang lebih sadar akan pentingnya hidup sehat tanpa rokok serta memperkuat peran sekolah sebagai zona bebas asap rokok.

Kata kunci: merokok, remaja, anti-merokok, sekolah

Submitted: 30-06-2025

Accepted: 10-07-2025

Published: 22-07-2025

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam fase perkembangan psikososial yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, baik positif maupun negatif. Salah satu bentuk pengaruh negatif yang banyak ditemukan di kalangan remaja saat ini adalah perilaku merokok. Perilaku ini kerap dianggap sebagai simbol kedewasaan, keberanian, atau bentuk pergaulan sosial, padahal sesungguhnya merokok justru membawa risiko kesehatan yang serius, bahkan sejak awal penggunaannya.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi perokok aktif usia 10–18 tahun mengalami peningkatan signifikan dari 7,2% (2013) menjadi 9,1% (2018) (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan tren perokok pemula di usia sekolah yang seharusnya menjadi masa pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat. Lebih lanjut, laporan Global Youth Tobacco Survey (GYTS) tahun 2019 menyebutkan bahwa 19,2% siswa laki-laki dan 4,8% siswa perempuan di Indonesia pernah merokok, dan sebagian besar dari mereka mulai mencoba rokok sebelum usia 14 tahun (WHO, 2020).

Merokok pada usia dini dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan kronis seperti gangguan sistem pernapasan, kerusakan paru-paru, peningkatan risiko kanker, serta gangguan kardiovaskular. Selain dampak kesehatan, merokok juga berhubungan erat dengan penurunan konsentrasi belajar, prestasi akademik yang buruk, dan kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku menyimpang seperti konsumsi alkohol, narkoba, hingga tindakan kriminal ringan (Smet, 2002). Dengan demikian, perilaku merokok di kalangan remaja bukan hanya menjadi isu kesehatan semata, tetapi juga menyangkut masalah pendidikan dan sosial.

SMP 3 Siak Hulu sebagai salah satu institusi pendidikan di Kabupaten Kampar memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk karakter siswa yang sehat dan berintegritas. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, ditemukan adanya kecenderungan siswa mulai mengenal dan mencoba rokok, baik karena pengaruh teman sebaya, faktor keluarga, maupun kurangnya pengetahuan mengenai bahaya rokok. Hal ini diperparah dengan kemudahan akses terhadap rokok, lemahnya pengawasan, dan minimnya edukasi sistematis tentang dampak negatif merokok bagi kehidupan remaja secara jangka panjang.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan pendampingan anti-merokok, diharapkan siswa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bahaya merokok serta mampu membangun ketahanan diri terhadap pengaruh lingkungan negatif. Selain penyuluhan, pendekatan pendampingan juga penting agar perubahan sikap dan perilaku yang diharapkan dapat berlangsung secara berkelanjutan dan berdampak jangka panjang. Kegiatan ini juga memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan edukatif yang mendukung tumbuhnya generasi sehat, cerdas, dan bebas dari rokok.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun secara sistematis dengan menggabungkan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pendampingan berkelanjutan. Kegiatan difokuskan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bahaya merokok serta membentuk sikap dan perilaku siswa agar mampu menolak pengaruh merokok di lingkungan sekitarnya.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan beberapa kegiatan sebagai berikut:

- a. Koordinasi dengan Pihak Sekolah: Tim pengabdian melakukan pertemuan awal dengan kepala sekolah dan guru bimbingan konseling untuk menjelaskan tujuan, jadwal, dan teknis pelaksanaan kegiatan.

- b. Identifikasi Sasaran dan Penjadwalan: Menentukan kelas sasaran (misalnya kelas VII dan VIII) serta menyusun jadwal kegiatan agar tidak mengganggu proses belajar mengajar.
- c. Pembuatan Media Edukasi: Menyusun materi penyuluhan dalam bentuk presentasi, poster, dan video edukatif tentang bahaya merokok, dampaknya bagi remaja, dan cara menolak ajakan merokok.
2. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan utama dilakukan dalam beberapa bentuk kegiatan interaktif sebagai berikut:
 - a. Penyuluhan Interaktif : Dilaksanakan di ruang aula atau kelas, menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi terbuka. Materi mencakup:
 - o Dampak merokok bagi kesehatan tubuh, otak, dan pertumbuhan remaja
 - o Bahaya perokok pasif dan lingkungan sekolah bebas rokok
 - o Strategi menolak ajakan merokok dari teman sebaya
 - b. Pemutaran Video Edukasi : Menampilkan video singkat tentang pengalaman nyata perokok muda, dampak rokok secara visual, dan kesaksian mantan perokok. Hal ini bertujuan membangun empati dan pemahaman lebih dalam secara emosional.
 - c. Diskusi Kelompok Kecil (Focus Group Discussion) : Siswa dibagi ke dalam kelompok kecil (5–10 orang) untuk berdiskusi tentang pengaruh merokok di sekitar mereka, alasan remaja mulai merokok, dan solusi yang dapat dilakukan. Tiap kelompok dipandu oleh fasilitator dari tim pengabdian.
 - d. Sesi Konseling Ringan dan Tes Komitmen Anti-Rokok : Di akhir kegiatan, siswa diajak untuk membuat “Surat Komitmen Diri” untuk hidup sehat tanpa rokok. Bagi siswa yang merasa sudah terpapar kebiasaan merokok, disediakan sesi konseling ringan bersama guru BK dan tim untuk rencana perubahan perilaku.
 - e. Pemilihan duta Anti Rokok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMP 3 Siak Hulu berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari pihak sekolah dan peserta didik. Kegiatan ini diikuti oleh 28 siswa kelas VII dan VIII. Pelaksanaan berlangsung selama dua hari, dengan susunan kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, pemutaran video edukatif, diskusi kelompok kecil, sesi konseling ringan, dan komitmen tertulis untuk tidak merokok.

Beberapa hasil yang diperoleh antara lain:

1. **Peningkatan Pengetahuan Siswa** : Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan skor pemahaman siswa tentang bahaya rokok. Sebelum penyuluhan, hanya 42% siswa yang menjawab benar lebih dari 70% soal, sedangkan setelah penyuluhan angka tersebut meningkat menjadi 88%.
2. **Perubahan Sikap terhadap Merokok** : Melalui diskusi kelompok dan sesi refleksi, siswa menunjukkan perubahan sikap. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa setelah memahami dampak rokok, mereka merasa lebih yakin untuk menolak ajakan teman sebaya yang merokok. Komitmen tertulis yang dikumpulkan menunjukkan bahwa 25 dari 28 siswa menyatakan siap menjadi agen anti-rokok di lingkungan sekolah.
3. **Identifikasi Kasus dan Pendampingan** : Dari hasil wawancara terbuka dan sesi konseling ringan, ditemukan 7 siswa yang mengaku pernah mencoba merokok. Tim pengabdian bersama guru BK membuat rencana tindak lanjut berupa pendampingan selama 1 bulan, dengan hasil awal menunjukkan bahwa siswa yang didampingi tidak lagi merokok dan menunjukkan motivasi untuk berubah.
4. **Dampak Lingkungan Sekolah** : Kegiatan ini turut mendorong sekolah untuk lebih aktif menciptakan zona bebas rokok, termasuk pemasangan poster edukatif di beberapa titik

strategis serta pernyataan dukungan dari pihak sekolah untuk memperkuat pengawasan di area sekitar sekolah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan pendampingan memiliki pengaruh positif dalam mengubah pengetahuan dan sikap siswa terhadap rokok. Kegiatan penyuluhan yang interaktif mampu membangun kesadaran dan partisipasi siswa secara aktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widyastuti & Rahmawati (2021) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan di sekolah secara signifikan dapat menurunkan risiko perilaku merokok pada remaja.

Selain itu, peran guru dan lingkungan sekolah sangat penting dalam menjaga keberlanjutan dampak program. Menurut Putri & Ardiansyah (2022), dukungan dari lingkungan sosial, khususnya sekolah dan keluarga, menjadi faktor pelindung utama dalam mencegah remaja merokok. Hal ini diperkuat dengan data lapangan yang menunjukkan bahwa siswa yang mendapat dukungan dari guru cenderung lebih termotivasi untuk tidak merokok. Pendekatan pendampingan pasca-penyuluhan terbukti efektif dalam menangani siswa yang sebelumnya sudah terpapar kebiasaan merokok. Strategi ini relevan dengan prinsip perubahan perilaku dalam psikologi kesehatan yang menyebutkan bahwa intervensi berkelanjutan lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal (Smet, 2002).

Dengan demikian, kegiatan ini memberikan gambaran bahwa program penyuluhan dan pendampingan anti-merokok di sekolah dapat menjadi langkah konkret dan aplikatif untuk mencegah serta mengurangi perilaku merokok di kalangan pelajar. Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara tenaga pendidik, siswa, dan komunitas sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Bahaya Merokok

PRE-TEST / POST TEST PENYULUHAN KESEHATAN: DAMPAK BAHAYA PEROKOK AKTIF DAN PASIF

Nama Peserta : Agusman, hulu

Usia : 19 tahun

Jenis Kelamin : ☒ Laki-laki ☐ Perempuan

Tanggal : 25 April 2025

Petunjuk Pengisian:
Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan saksama. Beri tanda centang (✓) pada kolom **Paham** jika kamu memahami pernyataan tersebut, atau pada kolom **Tidak Paham** jika kamu belum memahaminya.

No	Pernyataan	Ya Paham	Tidak Paham
1	Merokok dapat menyebabkan penyakit jantung.	✓	
2	Merokok hanya berbahaya bagi perokok aktif.		✓
3	Rokok mengandung zat-zat kimia berbahaya.	✓	
4	Menghentikan merokok dapat meningkatkan kesehatan secara signifikan.	✓	
5	Merokok tidak berpengaruh pada kesehatan paru-paru.		✓
6	Merokok dapat menyebabkan kanker paru-paru.	✓	
7	Merokok juga dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut.	✓	
8	Hanya merokok sendiri yang berbahaya, merokok di dekat orang lain tidak berisiko.		✓
9	Wanita hamil yang merokok dapat membahayakan kesehatan janin.	✓	
10	Menghisap rokok elektrik (vaping) sama berbahayanya dengan rokok biasa.	✓	
11	Dalam demonstrasi, asap rokok yang melewati kapas akan membuat kapas tetap putih bersih.		✓
12	Alat peraga sederhana ini dapat menggambarkan bagaimana paru-paru manusia terpapar zat kimia dari rokok.	✓	

Catatan:
Pre-test ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta sebelum mengikuti penyuluhan tentang dampak bahaya perokok aktif dan pasif. Jawaban Anda tidak akan mempengaruhi penilaian, namun akan membantu dalam mengevaluasi efektivitas penyuluhan.

PRE-TEST / POST TEST PENYULUHAN KESEHATAN: DAMPAK BAHAYA PEROKOK AKTIF DAN PASIF

Nama Peserta : Agusman, hulu

Usia : 19 tahun

Jenis Kelamin : ☒ Laki-laki ☐ Perempuan

Tanggal : 25 April 2025

Petunjuk Pengisian:
Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan saksama. Beri tanda centang (✓) pada kolom **Paham** jika kamu memahami pernyataan tersebut, atau pada kolom **Tidak Paham** jika kamu belum memahaminya.

No	Pernyataan	Ya Paham	Tidak Paham
1	Merokok dapat menyebabkan penyakit jantung.	✓	
2	Merokok hanya berbahaya bagi perokok aktif.		✓
3	Rokok mengandung zat-zat kimia berbahaya.	✓	
4	Menghentikan merokok dapat meningkatkan kesehatan secara signifikan.	✓	
5	Merokok tidak berpengaruh pada kesehatan paru-paru.		✓
6	Merokok dapat menyebabkan kanker paru-paru.	✓	
7	Merokok juga dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut.	✓	
8	Hanya merokok sendiri yang berbahaya, merokok di dekat orang lain tidak berisiko.		✓
9	Wanita hamil yang merokok dapat membahayakan kesehatan janin.	✓	
10	Menghisap rokok elektrik (vaping) sama berbahayanya dengan rokok biasa.	✓	
11	Dalam demonstrasi, asap rokok yang melewati kapas akan membuat kapas tetap putih bersih.		✓
12	Alat peraga sederhana ini dapat menggambarkan bagaimana paru-paru manusia terpapar zat kimia dari rokok.	✓	

Catatan:
Pre-test ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta sebelum mengikuti penyuluhan tentang dampak bahaya perokok aktif dan pasif. Jawaban Anda tidak akan mempengaruhi penilaian, namun akan membantu dalam mengevaluasi efektivitas penyuluhan.

Gambar 2. Pretest, post test Kegiatan Penyuluhan Mengenai Bahaya Merokok

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang bahaya merokok dan dampak negatifnya terhadap kesehatan. Kegiatan pemilihan duta anti rokok juga menjadi langkah strategis untuk menjaga keberlanjutan edukasi di kalangan remaja. Partisipasi masyarakat cukup baik, meskipun keterlibatan bapak-bapak masih tergolong rendah. Secara keseluruhan, intervensi ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya rokok, mendukung perilaku hidup sehat, dan memperkuat peran serta masyarakat dalam mencapai visi Indonesia Sehat 2025.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Kampus Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru khususnya Yayasan, Pimpinan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Kepala LPPM Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Kepala Puskesmas Kubang, Kepala Desa Kepau Jaya, Kepala Sekolah SMP 3 Siak Hulu, serta semua responden yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluh dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Putri, M. A., & Ardiansyah, A. (2022). Faktor Lingkungan dan Teman Sebaya dalam Perilaku Merokok Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 8(1), 24–31.
- Putri, M. A., & Ardiansyah, A. (2022). Faktor Lingkungan dan Teman Sebaya dalam Perilaku Merokok Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 8(1), 24–31.

- Smet, B. (2002). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Smet, B. (2002). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Trihastuti, A., & Fauziah, N. (2020). Edukasi Bahaya Rokok Terhadap Remaja: Upaya Pencegahan Dini Melalui Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 45–52.
- WHO. (2020). *Global Youth Tobacco Survey – Indonesia Fact Sheet*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2020). *Global Youth Tobacco Survey – Indonesia Fact Sheet*. Geneva: World Health Organization.
- Widyastuti, D., & Rahmawati, D. (2021). Pencegahan Perilaku Merokok pada Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 11–19.
- Widyastuti, D., & Rahmawati, D. (2021). Pencegahan Perilaku Merokok pada Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 11–19.