

| | | |
|--|---|---|
| Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau | Vol. 5 No. 4 | Edition: September 2025 – Desember 2025 |
| | http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH | |
| Received : 14 September 2025 | Revised: 17 September 2025 | Accepted: 20 September 2025 |

EDUKASI PERILAKU MEROKOK MELALUI UPAYA PENYULUHAN PADA REMAJA DISEKOLAH SMA YAPIM NAMORAMBE TAHUN 2025

Smoking Behavior Education through Counseling Efforts among Adolescents at YAPIM Namorambe Senior High School in 2025

**Pitto Pratiwi Malau¹, Novrika Silalahi², Usaha Satria Pratama³, Yunita Syahputri
Damanik⁴, Putra Samado Rambe⁵, Bahtera Bin David Purba**

^{1,2,3,4} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : pittomalau26@gmail.com, novrikasilalahi29@gmail.com,
usahatarigan087@gmail.com, yunitadamanik88@gmail.com,
putrasamado28@gmail.com, bahterabd@gmail.com

Abstract

Smoking behavior is a common problem among teenagers. In Indonesia, the percentage of teenage smokers increased from 18.3% in 2020 to 18.8%. The number of young smokers continued to rise in 2021, with the current smoking rates at 2.9% for women and 35.5% for men. In 2021, more than 7 million people died due to smoking-related actions, while at the same time, 1.2 million people died from exposure to secondhand smoke (BPOM RI, 2022). From the preliminary survey conducted on students of Yapim High School, interviews with 10 students revealed that the average male student exhibited smoking behavior. This activity will be conducted at Yapim Namorambe High School on August 14, 2025, at 09:00 AM, with a total of 102 male students from grades X and XII participating. The results of the post-test show a significant improvement before and after the post-test, with 80% of students in the good knowledge category, 18% in the sufficient category, and only 2% remaining in the poor category.

Keywords: *counseling, smoking behavior, adolescents*

Abstrak

Perilaku merokok merupakan satu masalah yang paling umum di kalangan remaja. Di Indonesia, persentase perokok remaja meningkat dari 18,3% pada tahun 2020 menjadi 18,8%. Jumlah perokok muda terus meningkat pada tahun 2021, dengan tingkat merokok saat ini untuk wanita sebesar 2,9% dan untuk pria sebesar 35,5%. Pada tahun 2021, lebih dari 7 juta orang meninggal akibat tindakan merokok tersebut pada saat yang sama, 1,2 juta orang meninggal akibat paparan asap rokok orang lain (BPOM RI, 2022). Dari hasil survei awal yang dilakukan pada siswa SMA Yapim, wawancara pada 10 orang siswa ditemukan bahwa rata-rata siswa laki-laki memiliki perilaku merokok. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di SMA Yapim Namorambe, 14 Agustus 2025 pukul 09.00 WIB, dengan jumlah peserta sebanyak 102 orang siswa laki-laki kelas X dan XII. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah post test, yaitu sebanyak 80% siswa memiliki kategori pengetahuan yang baik, 18% dalam kategori cukup, dan hanya 2% yang tetap dalam kategori kurang.

Kata kunci : *penyuluhan, perilaku merokok, remaja*

I. PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang paling umum di kalangan remaja adalah merokok. Perilaku ini didasarkan pada keinginan untuk menemukan kenikmatan yang ditimbulkan oleh merokok dan persepsi bahwa rokok dapat mengurangi stres dan menghilangkan perasaan kesepian, kebosanan dan kebingungan. Perilaku merokok disebabkan oleh faktor internal (faktor biologis dan psikologis, terutama untuk mengurangi stres) dan faktor eksternal yang terdiri dari lingkungan sosial, seperti pengaruh teman sebaya (Kemenkes 2020). Di Indonesia, persentase perokok remaja meningkat dari 18,3% pada tahun 2020 menjadi 18,8% Jumlah perokok muda terus meningkat pada tahun 2021, dengan tingkat merokok saat ini untuk wanita sebesar 2,9% dan untuk pria sebesar 35,5%. Sebagian besar masalah kesehatan mental terjadi pada tingkat sekolah menengah/kejuruan, yakni sebesar 32% (UNICEF, 2021). Pada tahun 2021, lebih dari 7 juta orang meninggal akibat tindakan merokok tersebut pada saat yang sama, 1,2 juta orang meninggal akibat paparan asap rokok orang lain (BPOM RI, 2022). Masalah umum bagi remaja yang merokok adalah bahwa hal itu dapat memengaruhi prestasi mereka di sekolah remaja yang merokok mengalami penurunan prestasi di sekolah, gangguan perkembangan paru-paru, sesak napas, lendir berlebih, dan peningkatan kerentanan terhadap pilek Merokok memengaruhi sistem kekebalan tubuh dan menimbulkan kecanduan, sehingga sulit pulih saat sakit Ketika remaja berhenti merokok, gejala penarikan seperti depresi, insomnia, mudah tersinggung dan masalah psikologis dapat berdampak negatif pada perilaku mereka dan memengaruhi prestasi mereka di sekolah (Kemenkes, 2020).

Dari hasil survei awal yang dilakukan pada siswa SMA Yapim, wawancara pada 10 orang siswa ditemukan bahwa rata-rata siswa laki-laki memiliki perilaku merokok. Hasil survey menunjukkan bahwa 7 siswa beralasan merokok karena dapat membuat perasaan menjadi tenang dan dapat menghilangkan stress, sedangkan 3 orang merokok beralasan diajak oleh teman karena ingin diterima dalam bergaul. Melalui upaya penyuluhan edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang risiko merokok dan juga dapat membangun pola pikir yang kritis, mendorong sikap untuk menolak tawaran merokok, serta merangsang pembentukan perilaku hidup yang sehat. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah strategis dalam pencegahan dini perilaku merokok di kalangan remaja, serta berperan serta dalam menciptakan atmosfer sekolah yang sehat, bebas dari rokok, dan mendukung perkembangan siswa secara optimal.

Berdasarkan uraian latar belakang maka diputuskan untuk mengadakan penyuluhan edukasi kesehatan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada 14 Agustus 2025 pukul 09.00 WIB di SMA Yapim Namorambe. Berikut adalah tahapan pelaksanaan program pengabdian kepada Masyarakat yaitu :

I. Metode Pelaksanaan

1. Persiapan Program

- Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah (kepala sekolah, guru BK, wali kelas).
- Menyusun proposal kegiatan, materi edukasi, dan media pendukung (slide, leaflet, poster, video).
- Menyiapkan instrumen evaluasi (pre-test dan post-test) untuk mengukur pengetahuan siswa.
- Menentukan jadwal dan peserta (siswa kelas X & XI sebagai target utama).

2. Pelaksanaan Edukasi dan Penyuluhan

- Pembukaan: perkenalan, penyampaian tujuan kegiatan, dan ice breaking agar siswa lebih aktif.
- Penyuluhan Interaktif: penyampaian materi bahaya merokok dengan metode ceramah singkat, video edukasi, dan diskusi.
- Role Play / Simulasi: siswa mempraktikkan cara menolak ajakan merokok dalam situasi nyata.
- Games Edukatif/Kuis: memperkuat pemahaman siswa sekaligus menciptakan suasana menyenangkan.
- Diskusi dan Tanya Jawab: memberi ruang bagi siswa untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman.

3. Evaluasi Program

- Mengukur tingkat pengetahuan dan sikap siswa melalui post-test dibandingkan dengan pre-test.
- Observasi partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung.
- Mengumpulkan umpan balik dari siswa dan guru tentang manfaat kegiatan.

II. Hasil

Kegiatan penyuluhan mengenai bahaya merokok di SMA Yapim Namorambe dihadiri oleh 102 siswa laki – laki kelas X & XI. Sebelum acara dimulai, dilakukan pre-test untuk menilai pengetahuan siswa mengenai bahaya rokok. Hasilnya menunjukkan bahwa hanya 35% siswa berada dalam kategori pengetahuan yang baik, sementara 45% termasuk dalam kategori cukup, dan 20% dalam kategori kurang. Setelah penyuluhan yang menggunakan metode ceramah interaktif, penayangan video, diskusi kelompok, peran bermain, serta kuis edukatif, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 80% siswa kini mencapai kategori pengetahuan yang baik, 18% dalam kategori cukup, dan hanya 2% yang tetap dalam kategori kurang. Selain itu, hasil angket sikap mengindikasikan bahwa 85% siswa menolak ajakan merokok dari teman setelah mengikuti kegiatan, meningkat dari 55% sebelumnya. Ini membuktikan bahwa penyuluhan melalui metode pendidikan interaktif dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan meningkatkan kesadaran siswa untuk menghindari tindakan merokok.





III. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari pelaksanaan program penyuluhan tentang bahaya merokok, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi yang menggunakan metode seperti ceramah interaktif, pemutaran video, diskusi kelompok, peran bermain, dan kuis edukatif berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku siswa secara signifikan. Hal ini terlihat dari kenaikan jumlah siswa dengan pengetahuan baik dari 35% sebelum penyuluhan menjadi 80% setelah penyuluhan, dan peningkatan sikap menolak tawaran merokok dari 55% menjadi 85%. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa untuk menjauhi rokok, serta sebagai langkah pencegahan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan bebas dari rokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Haini, N. (2020). Hubungan antara pola Asuh Permisif dan Konformitas dengan Perilaku Merokok. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kayanti, D., Noviandri, L., Yustitiya, N., Wulandari, D. (2020). Hubungan Pola Asuh *Permissive Negligent* Ibu terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja di SMAN X. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 115–132.
- Kemenkes RI. (2020). *Laporan Nasional Riskesdas 2020*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lontoh, Y. J., Dotulong, F. X., & Benidiktus, M. Y. (2017). Hubungan stres pada remaja laki-laki dengan perilaku merokok di Akademi Keperawatan Gunung Maria Tomohon. In *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2017* ISBN: 2549-0931 (Vol. 1, No. 2, pp. 286-293).
- Rahmawati, Y. (2018). Hubungan pola asuh orang tua dan stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki
- Risda A. Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Semester Tujuh Di Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2019;
- Setiawati, N., Nyandra, M., and Suarjana, N. (2020). Hubungan Pola Asuh terhadap Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki di SMK Nusa Dua, *SINTESA Prosiding 2019*, 415–422.