

EDUKASI TENTANG DAMPAK ROKOK DAN PENCEGAHAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI SMPN 15 KENDARI UNTUK MENINGKATKAN SELF-PROTECTION DAN PEER-PROTECTION

Nuralifah¹

Arfan²

Andi Nabila Afifah Syahim³

Faiqah Ubyin Fathin Muftih⁴

Milla Nur Sadida⁵

Satria Ruslan⁶

Wafiq Syahrini⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo, Kendari, 93232, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 30 Mei 2026

Revised : 24 Juni 2026

Accepted : 2 Juli 2026

Key words:

Edukasi Kesehatan, Bahaya rokok, Pencegahan Perilaku Merokok, Self-Protection, Peer-Protection

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Smoking behavior among adolescents remains a significant public health concern, influenced by limited awareness of the harmful effects of tobacco and the strong influence of the social environment and peer groups. This condition highlights the need for educational interventions to enhance adolescents' ability to protect themselves and support their peers in preventing smoking behavior. This community service program aimed to improve the knowledge, awareness, self-protection, and peer-protection abilities of students at SMP Negeri 15 Kendari regarding the harmful effects of smoking and strategies for smoking prevention. The program employed health education through interactive lectures, group discussions, question-and-answer sessions, the distribution of educational leaflets, and evaluation using pre-test and post-test assessments. The activity involved 30 ninth-grade students, who actively participated throughout the program. The results demonstrated an improvement in students' understanding of the harmful substances contained in cigarettes, the associated health risks, and smoking prevention strategies. Participants also showed greater awareness of avoiding smoking and a stronger commitment to encouraging their peers to adopt healthy lifestyles. The participants' enthusiasm during the activities and their improved ability to answer evaluation questions following the educational session indicated that the program objectives had been successfully achieved. In conclusion, health education on the harmful effects of smoking and smoking prevention was effective in improving students' knowledge, awareness, self-protection, and peer-protection abilities, thereby supporting the development of a healthier, smoke-free school environment.

ABSTRAK

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan yang dipengaruhi oleh rendahnya pemahaman mengenai bahaya rokok serta kuatnya

¹ Corresponding author: nuralifah@uho.ac.id

pengaruh lingkungan dan teman sebaya. Kondisi tersebut mendorong perlunya upaya edukasi untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam melindungi diri sendiri dan mendukung teman sebaya agar terhindar dari perilaku merokok. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan perlindungan diri dan perlindungan teman sebaya pada siswa SMP Negeri 15 Kendari terkait dampak rokok dan pencegahan perilaku merokok. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, pembagian media edukasi dalam bentuk leaflet, serta evaluasi menggunakan tes sebelum dan sesudah kegiatan. Kegiatan diikuti oleh 30 siswa kelas IX dan berlangsung dengan partisipasi aktif dari peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai kandungan berbahaya dalam rokok, dampak kesehatan yang ditimbulkan, serta strategi pencegahan perilaku merokok. Peserta juga menunjukkan kesadaran yang lebih baik untuk menghindari rokok dan berperan dalam mengajak teman sebaya menerapkan perilaku hidup sehat. Antusiasme peserta selama kegiatan serta kemampuan menjawab pertanyaan setelah edukasi menjadi indikator tercapainya tujuan program. Dengan demikian, edukasi kesehatan mengenai dampak rokok dan pencegahan perilaku merokok efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan siswa dalam menerapkan perlindungan diri dan perlindungan teman sebaya sehingga mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat dan bebas dari pengaruh rokok.

PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok telah lama menjadi isu kesehatan masyarakat global, termasuk di kalangan remaja. Meskipun sering dianggap memberikan kenikmatan sesaat, merokok memiliki dampak negatif yang signifikan, khususnya bagi usia remaja yang lebih rentan mengalami kecanduan dibandingkan orang dewasa. Data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi perokok remaja di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Proporsi perokok remaja usia 10-18 tahun naik dari 7,2% pada tahun 2018 menjadi 9,1% pada tahun 2019, bahkan lebih tinggi dari rata-rata pertumbuhan nasional di tahun yang sama. Tren perokok di Provinsi Sulawesi Tenggara, juga menunjukkan dinamika yang memprihatinkan, dengan persentase kebiasaan merokok pada penduduk usia 5 tahun ke atas mencapai 36,78% yang merokok setiap hari, dan angka ini meningkat tajam dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Munasari et al., 2025).

Rokok mengandung lebih dari 7.000 senyawa kimia berbahaya, di antaranya nikotin, tar, karbon monoksida, dan logam berat yang bersifat toksik serta karsinogenik. Paparan asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif, berkontribusi terhadap berbagai gangguan kesehatan seperti penyakit paru obstruktif kronik, penyakit jantung koroner, stroke, gangguan sistem reproduksi, serta penurunan fungsi kognitif pada anak dan remaja. Namun demikian, rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai dampak jangka panjang rokok sering kali menyebabkan perilaku merokok dianggap sebagai sesuatu yang wajar, bahkan menjadi simbol kedewasaan dan pergaulan (Rosma et al., 2026)

Usia remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan sosial. Beberapa faktor seperti tekanan dari teman sebaya, keinginan untuk terlihat dewasa, serta pengaruh iklan rokok dapat menjadi pemicu utama dimulainya perilaku merokok pada usia muda. Rokok mengandung berbagai zat berbahaya seperti nikotin tar, karbon monoksida dan senyawa toksik lainnya yang dapat menyebabkan gangguan Kesehatan baik dalam jangka panjang maupun jangka pendek. Kebiasaan merokok sejak usia dini dapat

meningkatkan risiko ketergantungan nikotin, penyakit kardiovaskular, gangguan pernapasan, hingga berbagai jenis kanker pada masa dewasa. Selain itu, perilaku merokok pada usia sekolah juga dapat berdampak pada Kesehatan fisik, menurunnya prestasi belajar, serta perkembangan sosial bagi remaja (Napitu & Zamli, 2025)(Shabah et al., 2023).

Dalam upaya untuk pencegahan kebiasaan merokok, perlu ditanamkan motivasi untuk menghentikan kebiasaan merokok. Meskipun pada dasarnya masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis dan intelektual, yang sangat berpengaruh pada perilaku anak remaja yang kadang bertindak tanpa pertimbangan yang matang, sehingga dapat berdampak negatif pada dirinya. Namun Remaja yang memiliki motivasi kuat untuk tidak merokok akan lebih mampu menolak godaan merokok yang datang dari berbagai sumber, seperti teman, media massa, atau kebiasaan keluarga. Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi angka perokok pada remaja adalah dengan melakukan Program kampanye anti merokok yang efektif, seperti pembuatan poster, video, dan diskusi tentang bahaya merokok. Program edukasi kesehatan berbasis sekolah dilaporkan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap bahaya rokok, meskipun efektivitasnya sangat bergantung pada metode dan keterlibatan lingkungan sekolah (Abidin et al., 2025).

Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan tentang Dampak Rokok Dan Strategi Pencegahan Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMPN 15 Kendari untuk Meningkatkan Self-Protection dan Peer-Protection. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan siswa SMP Negeri 15 Kendari dalam memahami dampak buruk rokok serta mencegah perilaku merokok melalui penguatan perlindungan diri dan perlindungan teman sebaya.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi dan subjek pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 15 Kendari, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara, pada bulan Mei 2026. Subjek pengabdian adalah 30 siswa kelas IX SMP Negeri 15 Kendari sebagai kelompok sasaran utama. Pihak sekolah, khususnya kepala sekolah dan guru, berperan sebagai mitra yang mendukung pelaksanaan kegiatan, mulai dari tahap perencanaan, koordinasi, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri atas beberapa tahapan yang dilaksanakan, sebagai berikut:

1. Tahapan pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak SMP Negeri 15 Kendari terkait waktu, tempat dan jumlah peserta kegiatan, menentukan sasaran kegiatan, yaitu siswa kelas IX dan menyusun materi edukasi mengenai bahaya rokok dan pencegahan perilaku merokok, serta penyusunan media edukasi berupa *leaflet*, slide presentasi, pre-test dan post-test.
2. Tahapan kedua adalah pelaksanaan pre-test, dengan memberikan lembar soal pre-test kepada seluruh siswa(i) sebelum penyampaian materi. Pre-test bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai kandungan rokok, dampak rokok terhadap kesehatan, serta upaya pencegahan perilaku merokok.
3. Tahapan ketiga adalah pelaksanaan sosialisasi, yang dilaksanakan melalui penyampaian materi edukasi kesehatan tentang dampak rokok dan strategi pencegahan perilaku merokok pada remaja untuk meningkatkan *self-protection* dan *peer-protection*. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab sehingga siswa(i) dapat berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.
4. Tahapan keempat adalah pembagian media edukasi, yang dilaksanakan dengan membagikan *leaflet* kepada seluruh peserta sebagai media pembelajaran yang dapat dibaca

- kembali setelah kegiatan selesai. Leaflet yang dibagikan berisi informasi mengenai kandungan rokok, dampak kesehatan serta langkah-langkah pencegahan perilaku merokok.
5. Tahapan kelima adalah evaluasi, yang dilaksanakan melalui post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai dampak rokok dan pencegahan perilaku rokok. Selain itu, partisipasi aktif siswa selama sesi diskusi dan tanya jawab juga menjadi indikator keberhasilan program dalam meningkatkan kesadaran, *self-protection* dan *peer-protection*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku merokok pada remaja di Indonesia masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga remaja rentan terpengaruh oleh lingkungan, teman sebaya, maupun media yang dapat mendorong mereka untuk mencoba dan menggunakan rokok. Kebiasaan merokok pada usia dini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan kesehatan paru-paru, penyakit jantung, penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, serta meningkatkan risiko ketergantungan nikotin. Selain itu, perilaku merokok juga dapat memengaruhi prestasi belajar, kondisi psikologis, dan kualitas hidup remaja di masa depan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku merokok pada remaja adalah melalui edukasi kesehatan. Edukasi tentang dampak rokok dan pencegahan perilaku merokok bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan remaja dalam melindungi diri sendiri (*self-protection*) dari pengaruh rokok dan lingkungan yang mendukung perilaku merokok. Selain itu, edukasi juga dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk saling mengingatkan dan melindungi teman sebaya (*peer-protection*) agar terhindar dari kebiasaan merokok. Oleh karena itu, kegiatan Edukasi tentang Dampak Rokok dan Pencegahan Perilaku Merokok pada Remaja di SMPN 15 Kendari untuk Meningkatkan *Self-Protection* dan *Peer-Protection* diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam membentuk generasi muda yang sehat, sadar akan bahaya rokok, serta mampu menciptakan lingkungan sekolah yang bebas asap rokok.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Angkatan XV Universitas Halu Oleo melalui kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk mewujudkan generasi hebat dan sehat pada siswa(i) di SMPN 15 Kendari. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan bagian dari pengabdian kepada masyarakat Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo.

Melalui pengabdian masyarakat, Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo hadir ditengah-tengah masyarakat Bangsa Indonesia, melalui kegiatan ini diharapkan siswa(i) SMPN 15 Kendari dapat mengetahui dan memahami mengenai dampak kesehatan dari merokok, serta memahami pencegahan dari merokok. Selain itu, juga membantu siswa(i) untuk melakukan *self-protection* dan *peer-protection* yang dapat menumbuhkan kesadaran dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekitar dari problema masa remaja sehingga dapat tumbuh menjadi remaja yang memiliki hidup sehat.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan sasaran 30 siswa(i) kelas IX di SMP Negeri 15 Kendari berlangsung selama 1 jam. Siswa(i) kelas IX mendapat edukasi tentang dampak rokok dan pencegahan perilaku merokok pada remaja untuk meningkatkan self-protection dan peer-protection. Kegiatan ini dibuka dengan melakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa(i) tentang dampak rokok bagi kesehatan serta bagaimana pencegahan perilaku merokok dan untuk meningkatkan self-protection dan peer-protection pada remaja.



Gambar 2. Siswa/i Sedang Mengerjakan Pre-test

Selanjutnya pemaparan materi dimulai dengan penjelasan definisi rokok, perbedaan perokok aktif dan pasif, apa saja dampak dari rokok, kandungan berbahaya dari rokok, serta strategi pencegahan perilaku merokok. Metode sosialisasi menggunakan ceramah interaktif. Metode ceramah interaktif dikenal dengan metode praktis, karena metode ini bisa mengaitkan antara fenomena kehidupan sehari-hari atau kehidupan nyata dan membuat pendengar jadi lebih mudah untuk memahami materi yang telah disampaikan. Hal ini juga didukung dengan leaflet yang diberikan kepada siswa(i) SMP Negeri 15 Kendari (Gambar 3).

Pemberian leaflet bertema Lindungi diri dan teman dari bahaya rokok diharapkan dapat menjadi salah satu upaya agar siswa(i) lebih mudah mengingat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Isi leaflet tersebut memberikan penjelasan singkat mengenai dampak rokok dilingkungan rumah, lingkungan sekolah, self-protection, dan peer-protection. Supaya menarik perhatian siswa(i) untuk membaca leaflet yang diberikan, maka leaflet dibuat semenarik mungkin dengan memperhatikan beberapa hal, yaitu: penempatan judul, subjudul, ilustrasi, panjang, baris dan lebar ruang tepi, penekanan pesan khusus. Leaflet yang baik

ditinjau dari daya tarik, tampilan dan keefektivitasan untuk mencapai tujuan. Perlunya desain yang baik terhadap leaflet yang disebar akan membuat minat atau atensi siswa(i) menjadi lebih sigap dalam menerima berita atau pemberitahuan yang tertera pada selebaran leaflet yang telah dibagikan, sehingga tercapailah tujuan yang telah dirumuskan dan diinginkan bersama.



Gambar 3. Pembagian Leaflet dan Pembacaan Materi oleh Mahasiswa apoteker

Secara umum, hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi tentang dampak rokok dan pencegahan perilaku merokok pada remaja telah berjalan sesuai dengan target yang ditetapkan. Peningkatan pemahaman siswa(i) dapat dilihat dari antusiasme mereka dalam mengikuti setiap sesi penyuluhan, memperhatikan materi yang disampaikan, serta aktif mengajukan pertanyaan terkait bahaya merokok, kandungan zat berbahaya dalam rokok, dampak rokok terhadap kesehatan, dan cara mencegah pengaruh negatif lingkungan yang dapat mendorong perilaku merokok pada remaja. Untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan siswa(i), pada akhir kegiatan dilakukan post-test melalui pengisian kuesioner yang diberikan kepada peserta.

Dari hasil pengabdian masyarakat ini diperoleh bahwa masih terdapat siswa(i) SMPN 15 Kendari yang belum memahami secara menyeluruh mengenai dampak buruk rokok terhadap kesehatan dan pentingnya upaya pencegahan perilaku merokok sejak dini. Sebagian siswa juga masih menganggap merokok sebagai hal yang biasa terjadi di lingkungan sekitar serta belum memahami peran mereka dalam melindungi diri sendiri (self-protection) dan teman sebaya (peer-protection) dari pengaruh rokok. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswa(i) memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai kandungan berbahaya dalam rokok, risiko penyakit akibat merokok, serta strategi menolak ajakan merokok dari teman sebaya. Namun, setelah mendapatkan materi edukasi, siswa(i) menunjukkan peningkatan pemahaman yang ditandai dengan kemampuan menjawab pertanyaan sesuai materi yang telah diberikan serta meningkatnya kesadaran untuk menghindari perilaku merokok dan mengajak teman sebaya menerapkan gaya hidup sehat tanpa rokok.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan yaitu terjadi peningkatan pemahaman siswa(i) di SMP Negeri 15 Kendari mengenai pentingnya edukasi tentang dampak rokok dan pencegahan perilaku merokok pada remaja. Hal ini tergambarkan dari antusiasme siswa(i) mendengarkan materi serta elaborasi pertanyaan siswa(i) yang cukup luas dan menjadi tanda penyampaian materi dan pemberian leaflet dapat dipahami dengan baik untuk meningkatkan self-protection dan peer-protection.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Amin, A., Fawwaz, M., Triani, A., Razak, R., & Yulianto, Y. Z. (2025). PKM Penyuluhan Rokok dan Bahayanya pada Sekolah Menengah Atas (SMA) di Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 630–636.
- Munasari, D., Ihsan, S., Ode Indah Wulan Hartini Halir, W., Safira, E., Ariani Pertiwi Arifin, F., & Mulyani, Y. (2025). Sosialisasi Dampak Buruk Penggunaan Rokok Pada Usia Remaja di SMAN 2 Kendari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(6), 600–606. <https://doi.org/10.62335>
- Napitu, D. R., & Zamli, Z. (2025). Penyuluhan Bahaya Rokok Pada Remaja di Posyandu Remaja di Desa Wakan Kecamatan Amurang Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2485–2489. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v3i5.2765>
- Rosma, F., Fajriana, N., Hanum, U., Rizki, C. N., & Zahara, M. (2026). *Edukasi Bahaya Asap Rokok untuk Pembentukan Generasi Sehat di SMP Negeri 14 Banda Aceh*. 3(01), 1–7.
- Shabah, M. A. A., Ajizah, V. N., & Khasanah, U. (2023). Perilaku Perokok Terhadap Kesadaran Kesehatan Lingkungan Dalam Perspektif Fatwa MUI. *Student Research Journal*, 1(4), 01–14.