

Edukasi Pengendalian Perilaku Merokok pada Remaja dengan Program GEBYAR (Gerakan Bebas Rokok) di SMK Negeri 3 Kendari

Smoking Behavior Control Education for Adolescents Through the GEBYAR Program (Smoke-Free Movement) at SMK Negeri 3 Kendari

Hartati Bahar*¹

¹Universitas Halu Oleo

Corresponding author*¹:

Email: tatikbahar@gmail.com

WA number: 08114021982

Info Artikel

Riwayat artikel

Dikirim: Juni 4, 2025

Direvisi: Juli 13, 2025

Diterima: September 19, 2025

Diterbitkan: September 30, 2025

Kata Kunci:

Merokok

Remaja

Penyuluhan Kesehatan

Perubahan Perilaku

ABSTRAK

Merokok merupakan aktivitas menghisap asap hasil pembakaran tembakau yang mengandung nikotin, yaitu zat adiktif yang dapat menyebabkan ketergantungan. Kebiasaan merokok telah menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat secara global, termasuk di kalangan remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan cenderung mencoba hal-hal baru, termasuk merokok. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai dampak negatif merokok terhadap kesehatan, serta mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat. Program dilaksanakan di SMK Negeri 3 Kendari dengan melibatkan 35 siswa dari satu kelas percontohan sebagai sampel. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah interaktif dan permainan edukatif. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test guna mengukur efektivitas kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman siswa. Nilai rata-rata pre-test adalah 74,28, yang menunjukkan sebagian besar siswa mampu menjawab 7 dari 10 soal dengan benar. Setelah kegiatan, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 98,28, yang berarti siswa dapat menjawab 9 dari 10 soal dengan benar. Melalui program GEBYAR (Gerakan Bebas Rokok), diharapkan siswa mampu membuat keputusan yang lebih bijak untuk tidak merokok dan memiliki komitmen menjalani gaya hidup sehat.

ABSTRACT

Smoking is the act of inhaling smoke produced from the combustion of tobacco, which contains nicotine—an addictive substance that can lead to dependence. Smoking has become a major global public health issue, particularly among adolescents. Adolescents are a vulnerable age group, easily influenced by their environment and inclined to try new things, including smoking. This community service activity aimed to increase students' knowledge and awareness of the negative health impacts of smoking, as well as to encourage behavioural change toward a healthier lifestyle. The program was implemented at SMK Negeri 3 Kendari, involving 35 students from a selected pilot class as the sample. The methods used included interactive lectures and educational games. Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests to assess the effectiveness of the activity. The results showed a significant improvement in students' understanding. The average pre-test score was 74.28, indicating that most students correctly answered 7 out of 10 questions. After the intervention, the average post-test score increased to 98.28, meaning students correctly answered 9 out of 10 questions. Through the GEBYAR (Smoke-Free Movement) program, it is hoped that students will be able to make wiser decisions not to smoke and commit to leading a healthier lifestyle.

PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan tindakan atau aktivitas merokok yang dimulai dengan membakar, menghirup, dan mengepulkan asap. Tiga senyawa yang sangat berbahaya ditemukan dalam asap tembakau: tar, nikotin, dan karbon monoksida. Meskipun merokok itu tidak sehat, banyak orang yang tetap melakukan kebiasaan tersebut saat mereka masih remaja. Dimungkinkan

untuk secara langsung atau tidak langsung memantau dan menganalisis perilaku manusia sebagai reaksi terhadap rangsangan dan aktivitas yang mengikutinya (Purnamasari, 2021).

Merokok merupakan salah satu kegiatan yang mungkin dilakukan secara langsung oleh remaja laki-laki. Merokok tidak sehat bagi diri sendiri dan orang lain karena asap rokok mengandung lebih dari 4000 bahan kimia beracun dan lebih dari 43 karsinogen. Dengan total produksi tembakau, Indonesia menduduki peringkat keenam dunia (Parawansa & Nasution, 2022).

Di Indonesia, merokok merupakan masalah kesehatan masyarakat karena menimbulkan risiko besar terhadap sejumlah penyakit kronis, termasuk emfisema, bronkitis, penyakit jantung, stroke, dan kanker saluran pernapasan atas. Merokok juga bisa berakibat fatal (Mufida & Isni, 2022).

Merokok merupakan penyebab utama kematian kronis dan dapat dicegah, khususnya di negara-negara maju, namun penyakit ini saat ini menyebar dengan cepat. Merokok menyebabkan sekitar 4 juta kematian pada tahun 2000. Pada tahun 2020, jumlah ini Menurut perkiraan, merokok kini akan menyebabkan tujuh dari sepuluh kematian, terutama di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Diperkirakan 10 juta orang akan meninggal akibat asap tembakau setiap tahunnya pada tahun 2030 (Prautami & Rahayu, 2019).

Terlepas dari kenyataan bahwa merokok adalah hal yang buruk, meskipun merokok berdampak buruk bagi kesehatan, masih banyak orang yang tetap merokok. bahkan di masa remaja Merokok adalah salah satu kebiasaan yang segera ditunjukkan oleh remaja laki-laki bahkan saat remaja, banyak orang yang masih melakukan perilaku berbahaya. Merokok merupakan salah satu kebiasaan remaja laki-laki yang paling nampak. Salah satu perilaku yang langsung terlihat di kalangan remaja pria adalah merokok. Banyak orang yang tetap melakukan perilaku tidak sehat, bahkan ketika mereka masih remaja (Komasari & Helmi, 2020).

Perilaku merokok remaja kemungkinan juga dipengaruhi oleh pengetahuan. Penyebab yang salah adalah ketidaktahuan akan dampak buruk nikotin dan risiko merokok bagi kesehatan. Kebanyakan orang yang mulai merokok melakukannya antara usia 11 dan 13 tahun, dan kebanyakan dari mereka mulai merokok sebelum berusia 18 tahun. Ketidakmampuan atau ketidakmampuan remaja dalam mengambil keputusan, keinginan mereka untuk meniru perilaku orang dewasa, tekanan teman sebaya, dan variabel-variabel lainnya juga berkontribusi terhadap hal ini. faktor. Sejauh mana seseorang mampu mengenali dan memahami risiko yang terkait dengan merokok dikenal dengan pengetahuannya tentang bahaya merokok. Jika dibandingkan dengan mereka yang merokok, mereka yang memiliki pengetahuan luas mengenai risiko kesehatan yang terkait dengan merokok akan berperilaku berbeda dalam hal merokok (Mayenti, 2020).

Perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh konformitas, sosialisasi, dan kelompok teman sebaya. Penerimaan dalam kelompok ini memberikan dukungan emosional dan rasa aman, yang dapat menjadikan merokok sebagai cara untuk mendapatkan penerimaan. Remaja mungkin terlibat dalam merokok untuk mendapatkan pengakuan dan mempertahankan kebiasaan. Jumlah orang yang berhenti merokok lebih rendah dibandingkan perokok baru, terutama di kalangan generasi muda, pelajar, dan mahasiswa (Mirnawati dkk., 2018).

Diharapkan dengan mengajarkan remaja tentang bahaya merokok, khususnya bagi mereka yang belum pernah merokok, mereka akan mampu menghentikan kebiasaan tersebut. Pendidikan kesehatan sangat penting untuk menciptakan komunitas yang memiliki pengetahuan tentang menjaga dan meningkatkan kesehatan yang baik bagi individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Proses pendidikan kesehatan dalam mengubah perilaku remaja untuk mencapai tujuan dipengaruhi oleh beberapa aspek, seperti pesan atau materi yang diberikan, pada proses pendidikan kesehatan dan bagaimana hal tersebut mengubah perilaku remaja untuk mencapai tujuan (Setiyanto, 2017).

METODE PENELITIAN

Penyuluhan mengenai bahaya merokok pada remaja dilakukan di SMK Negeri 3 Kendari yang berada di Jl. Budi Utomo No. 1, Kadia, Kec. Kadia, Kota Kendari. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan games edukasi mengenai Bahaya Merokok Pada Remaja. Kegiatan ini dilakukan melalui 5 tahap yaitu:

1. Tahap pengenalan

Pada tahap ini anggota penyuluh memperkenalkan diri serta memberitahukan maksud dan tujuan mereka datang ke SMK Negeri 3 Kendari yaitu ingin melakukan penyuluhan atau berbagi informasi mengenai bahaya merokok pada remaja.

2. Tahap pengisian *Pre-test*

Pada tahap ini para penyuluh membagikan *pre-test* pada siswa SMK Negeri 3 Kendari. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan para siswa mengenai bahaya merokok sebelum melakukan penyuluhan.

3. Tahap penyuluhan

Tahap ketiga ini adalah tahap pemberian materi tentang pengertian rokok, prevalensi merokok pada remaja, dampak merokok, penyebab merokok, serta tips menghindari merokok.

4. Tahap Bermain *Games*

Pada tahap *game* ini penyuluh mengajak siswa untuk mengikuti permainan edukatif bernama *Spinner* yang pertanyaan-pertanyaannya berkaitan dengan topik konseling yang telah diajarkan sebelumnya.

5. Tahap pengisian *post-test*

Pada tahap ini setiap penyuluh membagikan soal *post-test* pada siswa dengan soal yang sama. Hal ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kesadaran terhadap risiko merokok remaja di SMKN 3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang bertujuan untuk mengedukasi generasi muda tentang pengendalian perilaku merokok dalam program GEBYAR (Gerakan Bebas Rokok) SMK Negeri 3 Kendari. Para penulis laporan penjangkauan memberikan temuan dan analisis dalam paragraf berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
15 Tahun	18	51,4
16 Tahun	17	48,6
Total	35	100,0

Sumber: Data Primer 2024.

Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur tabel rangkuman distribusi frekuensi responden berdasarkan umur diperoleh dari 35 responden usia responden dengan umur 15 tahun sebanyak 18 orang dengan persentase 51,4% dan usia responden dengan umur 16 tahun sebanyak 17 orang dengan persentase 48,6%. Dengan mayoritas usia terbanyak ada pada usia 15 tahun dengan persentase 51,4%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
Teknik Komputer dan Jaringan	16	45,7
Perhotelan	19	54,3
Total	35	100

Sumber: Data Primer, 2024

Karakteristik Distribusi Responden Berdasarkan Kelas tabel rangkuman distribusi responden berdasarkan kelas diperoleh dari 35 responden merupakan kelas Teknik Komputer dan jaringan yaitu sebanyak 16 orang dengan persentase 45,7% dan perhotelan sebanyak 19 orang dengan persentase 54,3%.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji T Berpasangan *Pre-Test* dengan *Post-Test*

Data	Rata-Rata	Standar Deviasi	<i>P value</i>	n
<i>Pre-test</i>	74,28	8,50111	0,000	35
<i>Post-test</i>	98,28	4,52816		35

Sumber: Data Primer 2024

Karakteristik Hasil Uji T Berpasangan *Pre-Test* dengan *Post-Test* tabel rangkuman hasil uji t berpasangan pada *pre-test* dan *post-test* diperoleh rata-rata *pre-test* sebesar 74,28 yang berarti

rata-rata responden hanya berhasil menjawab 7 dari 10 soal dengan benar. Sebaliknya rata-rata *post-test* sebesar 98,28 yang berarti rata-rata responden berhasil menjawab 9 dari 10 soal dengan benar.

Uji Hipotesis:

H₀: Tidak ada perbedaan antara rata-rata hasil *pre-test* dengan *post-test*

H₁: Ada perbedaan antara rata-rata hasil *pre-test* dengan *post-test*

Dari hasil Uji T menyatakan *p value* (0,000) < α (0,05) sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima. Jadi, terdapat perbedaan antara rata-rata hasil *pre-test* dengan *post-test*. Hal ini dapat dinyatakan bahwa pemberian *power point* sebagai media edukasi pengendalian merokok pada remaja berhasil.

Lokasi Kegiatan



Gambar 1. Peta SMK Negeri 3 Kendari beralamat di Jl. Budi Utomo No. 1 Kecamatan. Kadia, Kota Kendari

SMKN 3 Kendari adalah Sekolah Kejuruan Negeri yang terletak di Kendari tepatnya di Jl. Budi Utomo No. 1, Kadia, Kec. Kadia, Kota Kendari. SMK Negeri 3 Kendari berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini memiliki 5 jurusan dengan jumlah siswa mencapai 900 orang.

Memberikan edukasi tentang bahaya merokok di sekolah dapat menjadi langkah yang sangat efektif dalam mengurangi prevalensi merokok di kalangan siswa. Edukasi kepada remaja di sekolah sangat penting dilakukan karena di SMK Negeri 3 Kendari mayoritas dihuni oleh remaja yang rentan terhadap tekanan sosial untuk mulai merokok. Edukasi akan membantu mereka memahami risiko dan dampak negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok sejak dini. Dengan pengetahuan ini, diharapkan remaja dapat menghindari masalah kesehatan serta gangguan perkembangan fisik dan psikologis (Tantri dkk., 2018).

Pengetahuan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku dan sikap seseorang. Pada masa remaja, individu cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, termasuk perilaku merokok yang sering dianggap sebagai bentuk pencarian identitas atau sebagai respons terhadap tekanan teman sebaya. Tanpa pemahaman yang memadai mengenai bahaya merokok, remaja berisiko terjebak dalam kebiasaan merokok yang berdampak negatif terhadap kesehatan mereka dalam jangka panjang (Maseda, 2013).

Media *power point* dan *game spin* adalah media visual yang mengandalkan indera penglihatan. Penggunaan media visual dapat meningkatkan pemahaman siswa, meningkatkan daya ingat, dan menggugah minat dan ketertarikannya. Media *Spin*, yang digunakan untuk mengedukasi siswa di SMK Negeri 3 Kendari, berisi kata-kata edukatif tentang rokok serta kuis yang mengasah daya ingat siswa mengenai bahaya rokok. Materi ini disampaikan langsung oleh pemateri melalui *power point*, sehingga dapat meningkatkan wawasan siswa mengenai dampak bahaya merokok.

Media Yang Digunakan



Gambar 2. Power Point



Gambar 3. Game Spin



Gambar 4. Pemaparan Materi



Gambar 5. Dokumentasi Penyuluhan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan di SMK Negeri 3 Kendari, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dengan program GEBYAR (Gerakan Bebas Rokok) memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang bahaya merokok. Evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa/siswi sebelum dan setelah diberikan edukasi artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kami haturkan pada pimpinan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo atas dukungannya pada kegiatan ini, juga pada pihak sekolah SMK Negeri 3 Kendari yang memberikan kami kesempatan memberikan edukasi, juga untuk adik-adik mahasiswa FKM UHO yang telah membantu kelancaran kegiatan ini. Semoga kegiatan ini bermanfaat untuk kita semua

DAFTAR PUSTAKA

- Purnama Sari, I., Putri, P., Tivanny, T., & Fuanida, U. (2021). Pendidikan kesehatan bahaya merokok pada remaja. *Seminar Nasional ADPI Mengabdi untuk Negeri*, 3(1), 142–149.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2020). Faktor-faktor penyebab merokok pada anak. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37–47.
- Maseda, D. R. (2013). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang bahaya merokok dengan perilaku merokok pada remaja putra di SMA Negeri I Tompasobaru. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 46–66. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/2176/1734>

- Mayenti, F. (2020). Hubungan lingkungan pergaulan dengan perilaku merokok remaja. *Al-Asalmiya: Nursing Journal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 8(2), 62–69.
- Mirnawati, Nurfitriani, Zulfuarini, F. M., & Cahyati, W. H. (2018). Perilaku merokok pada remaja umur 13–14 tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(3), 396–405. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Mufida, N., & Isni, K. (2022). Pengaruh edukasi bahaya merokok terhadap tingkat pengetahuan masyarakat di Dusun Kandangan 02/03, Margodadi, Seyegan, Sleman. *Insa Cita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Parawansa, G., & Nasution, F. Z. (2022). Konformitas teman sebaya dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki. *Educatio: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 630–636.
- Prautami, E. S., & Rahayu, S. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku merokok pada remaja di SMA PGRI 2 Palembang tahun 2017. *Nursing Inside Community*, 1(1), 27–32.
- Setiyanto, D. (2017). Perilaku merokok di kalangan pelajar. *Jurnal Ilmiah Universitas Airlangga*, (2), 2–14.
- Tantri, A., Fajat, N. A., & Utama, F. (2018). Hubungan persepsi terhadap peringatan bahaya merokok pada kemasan rokok dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di Kota Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 74–82.