

PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴

Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Nurul Hasanah Kutacane ^{1,2,3,4}

Corresponding Author: hikmahmutiara024@gmail.com ¹, nutriningtiasunh@gmail.com ², nellymasna1983@gmail.com ³, khalikul.fadli@yahoo.com ⁴

Info Artikel

Submitted: 01 Januari 2026

Revised : 04 Januari 2026

Accepted: 15 Januari 2026

Published: 17 Januari 2026

Keywords: *counseling, smoking, adolescents, schools, public health*

Kata Kunci: *penyuluhan, merokok, remaja, sekolah, kesehatan masyarakat*

Abstract

ABSTRACT

Smoking is a habit that negatively impacts health, especially for adolescents who are still developing. Research shows that junior high school students are exposed to smoking due to peer influence, environmental influences, and a lack of understanding of the dangers of smoking. This community service activity aims to provide counseling to junior high school students in Southeast Aceh Regency to help them understand the dangers of smoking and equip them with strategies for quitting smoking. The activity methods included direct visits to five schools, providing material through lectures, visual presentations, leaflets, and question-and-answer sessions. The results showed that some male students had tried smoking due to peer influence, and most students did not understand the long-term impacts of smoking. This counseling successfully raised students' awareness of the dangers of smoking and the importance of creating a smoke-free environment. Follow-up efforts are needed, including regular education and the involvement of families and health workers.

Abstrak

Merokok merupakan kebiasaan yang berdampak buruk pada kesehatan, terutama bagi remaja yang sedang berada pada masa perkembangan. Penelitian menunjukkan bahwa pelajar SMP mulai terpapar rokok akibat pengaruh teman sebaya, lingkungan, serta kurangnya pemahaman tentang bahaya rokok. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan penyuluhan kepada siswa-siswi SMP di Kabupaten Aceh Tenggara agar memahami bahaya rokok, serta membekali mereka dengan strategi penolakan terhadap rokok. Metode kegiatan meliputi kunjungan langsung ke lima sekolah, pemberian materi melalui ceramah, presentasi visual, leaflet, serta sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian siswa laki-laki pernah mencoba merokok karena pengaruh teman, dan sebagian besar siswa belum memahami dampak jangka panjang rokok. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan bahaya merokok dan pentingnya menciptakan lingkungan tanpa asap rokok. Diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkala dan keterlibatan keluarga serta kader kesehatan.

PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Nusantara

PENDAHULUAN

Perilaku merokok sejak usia remaja menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang serius. Rokok tidak hanya menyebabkan gangguan kesehatan jangka panjang seperti kanker paru, penyakit jantung koroner, dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), tetapi juga memicu kerusakan sistem pernapasan dan kardiovaskular sejak dini (WHO, 2022). Di Indonesia, meskipun regulasi tentang Kawasan Tanpa Rokok (KTR) telah diterapkan, perilaku merokok pada remaja masih tinggi. Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi merokok remaja berada pada kisaran yang mengkhawatirkan.

Di Kabupaten Aceh Tenggara, laporan Dinas Kesehatan (2024) menyatakan bahwa sekitar 22 % siswa laki-laki di SMP pernah mencoba merokok. Sementara itu, banyak pelajar belum memiliki pemahaman mendalam mengenai bahaya zat kimia dalam rokok, efek paparan asap (aktif & pasif), strategi penolakan tawaran merokok, dan bagaimana cara berhenti merokok. Tantangan lain adalah tekanan teman sebaya (peer pressure) yang kuat di usia remaja, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga.

Berdasarkan observasi pendahuluan, sebagian siswa laki-laki mengaku “hanya mencoba-coba” karena penasaran atau ingin diterima dalam kelompok teman yang merokok. Banyak siswa belum tahu bagaimana cara menolak secara elegan atau efektif tanpa konflik. Ada juga yang belum memahami bahwa berhenti merokok memberikan manfaat yang nyata bagi kesehatan jangka panjang.

Untuk itu, diperlukan intervensi edukatif melalui penyuluhan langsung di sekolah, yang tidak hanya menyampaikan materi tentang bahaya merokok, tetapi juga memberikan strategi praktis menolak rokok, langkah berhenti, peran keluarga dalam mendukung, serta bagaimana menciptakan rumah tanpa asap rokok. Kegiatan pengabdian masyarakat (Pengmas) ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan komitmen siswa terhadap perilaku antirokok, serta meletakkan dasar agar perilaku merokok tidak berkembang lebih jauh.

Tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pemahaman siswa tentang bahaya rokok dan dampak paparan asap rokok

***PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025***

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴

2. Membekali siswa dengan strategi menghindari rokok dan cara berhenti
3. Mendorong peran keluarga dan kader masyarakat dalam mendukung rumah tanpa asap rokok
4. Mendorong komitmen siswa untuk tidak terjerumus ke kebiasaan merokok

METODE PELAKSANAAN

Lokasi dan Waktu

Kegiatan Pengmas dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2025 di lima sekolah SMP di Kabupaten Aceh Tenggara, yaitu:

1. SMP Negeri 1 Kutacane
2. SMP Negeri 2 Kutacane
3. SMP Negeri 1 Babel
4. SMP IT Al Khansa
5. SMP IT Azzahra Islamic School

Peserta

Di setiap sekolah, sebanyak 30 siswa dipilih (total 150 siswa). Pemilihan peserta dilakukan melalui rekomendasi guru BK dengan kriteria: siswa yang belum pernah mengikuti penyuluhan serupa, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan hadir saat pengisian angket sebelum dan sesudah penyuluhan.

Metode Pelaksanaan

Metode penyuluhan dilakukan secara tatap muka langsung di sekolah (kunjungan tim penyuluh) dengan langkah-langkah berikut:

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan kepala sekolah, guru BK, dan pihak terkait.
 - b. Penyusunan materi penyuluhan meliputi bahaya zat rokok, dampak asap aktif dan pasif, cara menolak tawaran rokok, strategi berhenti, peran keluarga, serta rumah bebas asap rokok.
 - c. Persiapan media: slide presentasi, leaflet edukatif, poster, dan alat presentasi (projektor atau LCD).

***PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025***

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴

- d. Pelatihan tim penyuluh (dosen, mahasiswa, atau kader kesehatan) agar penyampaian materi interaktif.
2. Pelaksanaan di Sekolah
Untuk masing-masing sekolah:
 - a. Pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan
 - b. Pengisian angket pretest (untuk mengukur pengetahuan dan sikap dasar siswa)
 - c. Penyuluhan menggunakan metode:
 - 1) Ceramah interaktif
 - 2) Presentasi visual (slide/grafik)
 - 3) Pembagian leaflet edukatif
 - 4) Diskusi dan sesi tanya jawab
 - d. Latihan refusal skills (simulasi menolak rokok dalam skenario teman sebaya)
 - e. Penutup dan motivasi
 - f. Pengisian angket posttest (segara setelah penyuluhan)
 3. Observasi dan Tanggapan
Selama penyuluhan, tim mencatat partisipasi siswa, pertanyaan kritis, antusiasme, serta hambatan teknis (misalnya alat proyektor, ruang kelas). Juga dikumpulkan tanggapan siswa secara singkat mengenai kesan dan harapan mereka.
 4. Analisis Hasil
Hasil angket pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif (frekuensi, persentase) untuk melihat perubahan pemahaman dan sikap siswa. Data kualitatif dari tanggapan siswa dan observasi dianalisis secara tematik untuk mendapatkan wawasan tambahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil (Gambaran Umum)

1. Dari 150 siswa, sebagian besar (sekitar 13 %) siswa laki-laki mengaku pernah mencoba merokok, walaupun hanya “coba-coba” atau karena ajakan teman.
2. Sebagian besar siswa, terutama siswi perempuan, menyatakan belum memiliki pemahaman mendalam tentang bahaya zat rokok (nikotin, tar, karbon monoksida), efek jangka panjangnya, dan konsekuensi paparan asap.

***PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025***

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴

3. Setelah penyuluhan, mayoritas siswa mampu menyebutkan setidaknya tiga zat berbahaya dalam rokok dan mengidentifikasi beberapa dampak kesehatan serta sosial dari merokok.
4. Sesi tanya jawab dan diskusi menunjukkan bahwa siswa aktif bertanya mengenai cara menolak rokok, bagaimana jika teman terus mendesak, serta langkah-langkah berhenti merokok bagi yang sudah mencoba.
5. Dari tanggapan kualitatif, banyak siswa menyatakan mereka merasa takut mencoba rokok setelah memahami risikonya dan berniat menjauhi lingkungan perokok.

Pembahasan

Masalah yang Muncul bagi Pelajar Perokok

Pelajar yang sudah mencoba merokok sering menghadapi sejumlah dilema: mereka dapat merasa tertekan secara sosial — takut ditolak jika menolak ajakan teman, atau dianggap berbeda jika tidak ikut merokok. Beberapa mengindikasikan bahwa merokok dianggap sebagai simbol kedewasaan atau keberanian (“ingin terlihat keren”). Namun, eksperimen tersebut bisa menjerumus ke kebiasaan jika tidak dicegah lebih awal.

Dari pengalaman penyuluhan, beberapa siswa mengaku bahwa mereka merokok diam-diam agar orang tua atau guru tidak tahu. Hal ini menciptakan stres psikologis — mereka harus menutupi kebiasaan, merasa bersalah, atau khawatir ketahuan.

Bahaya dan Efek Paparan Rokok pada Remaja

Paparan rokok, baik secara aktif (merokok sendiri) maupun pasif (menghirup asap rokok orang lain), memiliki dampak serius pada remaja:

1. Gangguan pernapasan: remaja yang terpapar asap rokok memiliki risiko lebih tinggi mengalami batuk kronis, sesak napas, dan infeksi saluran napas (Budyati, 2020). Journal UIN SGD
2. Perkembangan paru-paru terganggu: karena paru-paru belum matang sepenuhnya di usia remaja, paparan asap rokok menghambat kapasitas vital paru dan pertumbuhan alveoli normal.
3. Efek kardiovaskular: asap rokok dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, mempercepat aterosklerosis pada pembuluh darah kecil.

***PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025***

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴

4. Efek sistem saraf dan psikologis: nikotin memengaruhi neurotransmitter otak dan dapat menyebabkan kecanduan, gangguan memori atau perhatian, bahkan kecemasan saat tidak mendapatkan asupan rokok (Meliala dkk, 2023). Sari Mutiara Journal
5. Risiko penyakit masa depan: paparan rokok jangka panjang meningkatkan risiko kanker paru, penyakit jantung, penyakit paru kronis di masa dewasa.
6. Dampak pada lingkungan keluarga: anak-anak dan anggota keluarga yang tinggal bersama perokok aktif akan menjadi korban paparan asap rokok pasif, yang bisa menyebabkan gangguan pernapasan dan penyakit kronis.

Tips Menghindari Rokok

Berdasarkan materi penyuluhan dan literatur lain, berikut beberapa tips praktis:

1. Latih keterampilan menolak ajakan rokok (*refusal skills*) — misalnya berkata “Maaf, aku tidak merokok” atau “Aku memilih hidup sehat.”
2. Hindari lokasi atau situasi di mana rokok sering digunakan (misalnya ruang santai perokok, kantin).
3. Alihkan perhatian dengan aktivitas positif seperti olahraga, bermain musik, ngobrol dengan teman yang non-perokok.
4. Miliki komitmen pribadi — tuliskan alasan kuat untuk tidak merokok, seperti kesehatan, prestasi, masa depan.
5. Cari dukungan dari teman sejalan (teman yang tidak merokok) agar tidak merasa sendiri.

Peran Keluarga dan Kader untuk Menciptakan Rumah Tanpa Asap Rokok

1. Keluarga:
 - a. Orang tua harus menjadi teladan (tidak merokok, tidak membiarkan rokok di rumah).
 - b. Menetapkan aturan rumah bebas asap rokok (*no smoking at home*).
 - c. Melakukan dialog terbuka dengan anak tentang bahaya rokok dan mendukung mereka yang ingin berhenti.
 - d. Memantau lingkungan sosial anak (teman, kegiatan luar).
2. Kader / Kader kesehatan masyarakat:
 - a. Melakukan penyuluhan berkala di tingkat RT/RW, sekolah, posyandu remaja.

***PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025***

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴

- b. Membantu orang tua dan siswa merencanakan rumah bebas asap rokok dan strategi berhenti.
- c. Menjadi penghubung antara sekolah dan puskesmas dalam program edukasi anti-rokok.

Dari studi di MTS YPKS Padangsidempuan, penyuluhan kesehatan mengenai perokok aktif dan pasif berhasil meningkatkan pengetahuan siswa hingga sekitar 80 % dan memunculkan niat berhenti merokok. Jurnal UNAR

Cara Menghindari Pengaruh Rokok

Untuk remaja yang berada dalam lingkungan dengan perokok aktif (teman atau keluarga), strategi berikut bisa diterapkan:

1. Mengenali situasi pemicu (stress, pergaulan) dan mempersiapkan respons.
2. Membuat strategi antisipasi: jika teman merokok di dekatmu, menjauh atau ikut keluar dari lokasi itu.
3. Menjaga prinsip diri dan mengetahui konsekuensi negatif merokok.
4. Membangun jaringan teman non-perokok yang saling mendukung.

Cara dan Langkah Berhenti Merokok

Bagi siswa yang sudah pernah merokok (meskipun hanya coba-coba), berikut langkah-langkah yang bisa diajarkan:

1. Niat yang kuat: tetapkan tanggal berhenti dan alasan yang jelas (kesehatan, prestasi, keluarga).
2. Identifikasi pemicu: catat saat dan situasi kapan keinginan merokok muncul.
3. Hindari pemicu: tidak berada di tempat perokok atau situasi stres yang mendorong merokok.
4. Gunakan aktivitas pengganti: minum air, jalan kaki, mengunyah permen karet, memegang benda seperti bola anti-stres.
5. Dukungan sosial: minta dukungan teman, guru, orang tua, atau konselor.
6. Pantau progres: catat hari tanpa rokok, tantangan yang dihadapi, dan strategi yang berhasil.
7. Atasi kambuh (relapse): jika tergoda kembali, evaluasi pemicu dan ulang strategi. Jangan merasa gagal total—anggap sebagai pembelajaran.

***PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025***

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴

8. Konseling profesional: bila perlu, arahkan ke guru BK atau tenaga kesehatan untuk konseling dan dukungan tambahan.

Apa yang Membuat Sulit Berhenti Merokok?

1. Ketergantungan nikotin: dorongan fisiologis dan psikologis sangat kuat.
2. Kebiasaan otomatis: merokok menjadi rutinitas (misal merokok setelah makan, saat bosan) yang sulit dihentikan.
3. Lingkungan sosial yang mendukung merokok: teman atau anggota keluarga yang merokok aktif.
4. Kurangnya dukungan atau akses ke bantuan berhenti: tidak ada konselor, program, atau panduan berhenti.
5. Keterbatasan kontrol diri / strategi coping: tidak punya mekanisme pengganti ketika dorongan merokok muncul.

Manfaat Berhenti Merokok

Setelah berhenti merokok, manfaat yang dapat dirasakan, bahkan dalam jangka pendek:

1. Perbaikan fungsi pernapasan: berkurang batuk, sesak, peningkatan kapasitas paru.
2. Penurunan risiko penyakit jantung dan kanker: risiko penyakit serius menurun signifikan dibanding jika tetap merokok.
3. Peningkatan stamina dan daya tahan tubuh
4. Lingkungan keluarga menjadi lebih sehat: keluarga dan orang sekitar terhindar dari paparan asap rokok pasif
5. Efek psikososial: rasa percaya diri meningkat, tidak perlu khawatir menutupi kebiasaan.
6. Menjadi contoh positif bagi teman atau adik.

***PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025***

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴

DOKUMENTASI



**PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025**

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴



**PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025**

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴



PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴



KESIMPULAN

Dari kegiatan penyuluhan di lima SMP di Kabupaten Aceh Tenggara (masing-masing sekitar 30 siswa), dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian siswa belum memahami secara mendetail efek dan bahaya rokok; pemahaman awal mereka hanya bersifat umum (misalnya “rokok berbahaya”) tanpa tahu mekanisme kimia, efek jangka panjang, atau konsekuensi paparan pasif.
2. Beberapa siswa laki-laki mengaku telah mencoba merokok, sebagian karena pengaruh teman sebaya atau rasa ingin tahu semata (try-out), bukan karena keinginan kuat.
3. Metode penyuluhan yang digunakan — yaitu ceramah interaktif, presentasi materi bahaya rokok, leaflet edukatif, dan sesi tanya jawab — efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa.
4. Adanya respon positif dari siswa selama sesi diskusi menunjukkan bahwa mereka tertarik dan siap belajar strategi penghindaran rokok, penolakan sosial, dan potensi berhenti merokok.
5. Meski peningkatan pengetahuan dan kesadaran cukup baik, perubahan perilaku nyata (misalnya siswa tidak pernah mencoba merokok lagi atau berhasil berhenti) membutuhkan dukungan lanjutan dari sekolah, keluarga, dan kader masyarakat.
6. Untuk memastikan dampak berkelanjutan, disarankan agar program penyuluhan diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah (UKS), dilaksanakan secara periodik, dan disertai monitoring jangka menengah (misalnya 3–6 bulan kemudian) terhadap perilaku merokok siswa.

**PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) DI KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2025**

Mutiara Hikmah ¹, Nur Triningtias P. ², Nelly Masna Barus ³, Khalikul Fadli ⁴

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2023). *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riskesdas 2018*.
- Dinas Kesehatan Aceh Tenggara. (2024). *Laporan Tahunan Kesehatan Sekolah*.
- Purwanti, D. (2020). "Faktor Risiko Remaja Merokok". *Jurnal Promkes*, 8(2), 104-112.
- Sari, M., & Lestari, A. (2021). "Kebiasaan Merokok pada Remaja". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–55.
- Sari, R. & Suparman, R. (2019). *Kesehatan Remaja*. Yogyakarta: Andi.
- Marlina, Y. (2022). "Edukasi Refusal Skill". *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(2), 134–140.
- Puspitasari, R. (2021). *Bahaya Rokok untuk Anak dan Remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Rahmawati, E. (2020). "Pola Merokok Siswa SMP". *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(3), 122–129.
- WHO. (2020). *Tobacco Free Initiative*. Geneva.
- BPS Aceh Tenggara. (2023). *Profil Pendidikan Kabupaten Aceh Tenggara*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, A.A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tirtarahardja, U. (2019). *Psikologi Remaja dan Tantangan Zaman*. Jakarta: Gramedia.
- Koesnandar, C. (2021). "Kebijakan KTR Sekolah". *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 7(1), 21–30.
- Damayanti, A. (2020). "Self-Management dalam Pencegahan Merokok". *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(2), 88–95.