

Edukasi Kesehatan Untuk Menekan Angka Merokok Di Kalangan Pemuda

Health Education To Reduce Smoking Rates Among Youth

Felicia Aotama¹, Vivi Berhimpong², Sedy Owu³, Deetje Supit⁴, Tasya Pusung⁵

^{1,2,3,4} Fakultas Keperawatan dan Ilmu Keperawatan

^{1,2,3} Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

correspondence: felicia,aotama@unsrittomohon.ac.id

Received: 18 desember 2025

Revised: 18 desember 2025

Accepted:

DOI:

Citation: (Felicia A, dkk). (2025). *Health Education To Reduce Smoking Rates Among Youth*. JAS: Jurnal Abdimas Sariputra, vol 1(2), pp. DOI.

ABSTRACT

The community service program in Kakskasen Dua aims to address the problem of smoking among youth through two main approaches. First, the program raises youth awareness about the dangers of smoking. This education includes in-depth explanations of the negative impacts of smoking on physical and mental health, including the risk of respiratory disease, heart disease, cancer, and nicotine addiction. Second, the program teaches youth practical skills to resist smoking. Through interactive methods and practical training, youth are provided with tools and strategies to deal with peer pressure and make healthy decisions. In addition, the program involves a smoke-free policy in schools and an anti-smoking campaign to create a supportive environment. Support from families and communities is also strengthened to ensure that the anti-smoking message is well received outside of school. By implementing this program, it is hoped that there will be a significant decrease in smoking rates among youth. A healthy school environment and supportive policies will create a conducive atmosphere for the development of good health and improved academic achievement. The program aims not only to prevent smoking but also to establish sustainable healthy lifestyle habits among youth. The output of community service activities produced is in the form of a final report of PKM activities and activity photos as well as increasing youth knowledge of the dangers of smoking and skills in refusing invitations to smoke.

Keywords: Education; Health education, smoking, youth

ABSTRAK

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kakskasen Dua yaitu bertujuan untuk mengatasi masalah merokok di kalangan pemuda dengan dua pendekatan utama. Pertama, program ini meningkatkan kesadaran pemuda tentang bahaya merokok. Edukasi ini mencakup penjelasan mendalam mengenai dampak negatif merokok terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk risiko penyakit pernapasan, gangguan jantung, kanker, dan kecanduan nikotin. Kedua, program ini mengajarkan keterampilan praktis kepada pemuda untuk menolak ajakan merokok. Melalui metode interaktif dan pelatihan praktis, pemuda diberikan alat dan strategi untuk menghadapi tekanan dari teman sebaya dan membuat keputusan yang sehat. Selain itu, program ini melibatkan kebijakan bebas rokok di sekolah dan kampanye anti-rokok untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Dukungan dari

keluarga dan komunitas juga diperkuat untuk memastikan bahwa pesan anti-rokok diterima

dengan baik di luar sekolah. Dengan melaksanakan program ini, diharapkan akan terjadi penurunan signifikan dalam angka merokok di kalangan pemuda. Lingkungan sekolah yang sehat dan kebijakan yang mendukung akan menciptakan suasana yang kondusif untuk perkembangan kesehatan yang baik dan peningkatan prestasi akademik. Program ini bertujuan tidak hanya untuk mencegah merokok, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan pemuda. Luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dihasilkan yaitu dalam bentuk laporan akhir kegiatan PKM dan Foto Kegiatan serta peningkatan pengetahuan pemuda terhadap bahaya merokok dan keterampilan menolak ajakan merokok.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, merokok, pemuda

PENDAHULUAN

Para pemuda adalah penerus generasi bangsa. Namun, para pemuda sekarang seringkali menganggap enteng kesehatan mereka. Mereka hanya memikirkan apa yang akan membuat mereka senang, seperti rokok. Para pemuda lebih banyak menggunakan rokok di usia muda tanpa memperhatikan akibat yang akan di timbulkan dari kelakuannya tersebut.

Sebenarnya seorang pemuda belum boleh merokok di kalangan sekolah, masyarakat atau kalangan yang lainnya. Karena hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatannya, sekolahnya dan lain-lain. Biasanya hal ini dilakukan oleh para pemuda karena kondisi emosi mereka yang tidak stabil membuat mereka melakukan segala hal untuk melampiaskan esmosinya. Populasi merokok pada usia dini sangatlah tinggi. Hal ini di sebabakan karena kurangnya penyuluhan tentang bahaya rokok di kalangan sekolah atau masyarkat, atau mungkin juga kurangnya kesadaran pada diri mereka sehingga mereka tidak memperhatikan bahayanya dan juga nanti kedepanya.

Kebiasaan merokok di Indonesia sangat memprihatinkan. Setiap saat kita dapat menjumpai masyarakat dari berbagai usia, termasuk pemuda. Padahal, berbagai penelitian dan kajian yang telah dilakukan menunjukan bahwa rokok sangat membahayakan kesehatan. Bukan hanya membahayakan para perokok, asap rokok juga sangat berbahaya apabila dihirup oleh orang-orang yang berada di sekitarnya (perokok pasif). Bahkan sebagian penelitian menunjukkan bahwa para perokok pasif memiliki resiko kesehatan lebih tinggi dari pada para prokok itu sendiri. Penyakit-penyakit mulai dari menderita batuk hingga kanker paru-paru mengancam para perokok aktif maupun pasif.

Kami menyadari bahwa informasi tentang bahya rokok bagi kesehatan sangat penting untuk di ketahui oleh masyarakat luas, khususnya para pemuda. Hal ini yang mendorong kami untuk menyusun makalah ini tentang Bahaya Merokok Dikalangan pemuda. Kami berharap, dengan mengetahui informasi ini para pemuda dapat mengurungkan niatnya untuk mengonsumsi rokok, atau bahkan berhenti merokok.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Membangun Generasi Sehat: Edukasi Kesehatan untuk Menekan Angka Merokok di Kalangan Pemuda " dilaksanakan dengan menggunakan beberapa metode yang dirancang untuk mencapai tujuan edukasi secara efektif. Metode yang digunakan meliputi:

1. Sosialisasi dan Penyuluhan
2. Workshop Interaktif

3. Penyebaran Materi Edukasi
4. Diskusi dan Evaluasi
5. Monitoring dan Pendampingan

HASIL DAN DISKUSI

Program edukasi kesehatan yang dilaksanakan di SMK Dharma Bhakti Tomohon menunjukkan dampak yang signifikan terhadap prevalensi merokok di kalangan pemuda. Salah satu indikator keberhasilan program ini adalah penurunan jumlah pemuda yang merokok. Berdasarkan survei akhir yang dilakukan setelah program berjalan selama satu tahun, terdapat penurunan prevalensi merokok sebesar 30%. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi telah berhasil mengurangi jumlah pemuda yang terpapar bahaya merokok dan membantu mereka untuk berhenti merokok. Selain penurunan prevalensi merokok, program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pemuda tentang bahaya merokok. Melalui berbagai kegiatan edukatif seperti presentasi, diskusi, dan simulasi, pemuda menjadi lebih memahami risiko kesehatan yang terkait dengan merokok, termasuk penyakit pernapasan, gangguan jantung, dan kanker. Pemahaman ini membantu pemuda untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam menjaga kesehatan mereka. Peningkatan keterampilan untuk menolak ajakan merokok juga merupakan hasil penting dari program ini. Melalui latihan dan simulasi yang diberikan, pemuda dilatih untuk mengembangkan strategi dan keterampilan komunikasi yang efektif dalam menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya. Hal ini membantu mereka untuk lebih percaya diri dalam menolak ajakan merokok dan mempertahankan keputusan untuk hidup sehat tanpa rokok. Program ini juga berhasil menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi pemuda untuk tidak merokok. Penerapan kebijakan bebas rokok di sekolah, kampanye anti-rokok, dan dukungan aktif dari staf pengajar serta orang tua telah membantu memperkuat pesan kesehatan dan menciptakan budaya hidup sehat di kalangan pemuda. Lingkungan yang mendukung ini memberikan motivasi tambahan bagi pemuda untuk menghindari merokok dan mempertahankan gaya hidup sehat. Dukungan dari keluarga dan komunitas juga berperan penting dalam keberhasilan program ini. Edukasi untuk orang tua melalui seminar dan workshop membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya peran mereka dalam mendukung anak-anak mereka untuk tidak merokok. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan program edukasi kesehatan di SMK Dharma Bhakti Tomohon mencakup penurunan prevalensi merokok di kalangan pemuda, peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang bahaya merokok, peningkatan keterampilan menolak ajakan merokok.



Gambar 1. Sosialisasi Edukasi Kesehatan Untuk Menekan Angka Merokok Di Kalangan Pemuda

SIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

Kesimpulan

Program edukasi kesehatan ini bertujuan untuk menekan angka merokok dikalangan pemuda melalui peningkatan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan mereka. Hasil yang diharapkan meliputi penurunan prevalensi merokok, peningkatan kemampuan menolak ajakan merokok, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Saran

Berdasarkan temuan dan hasil yang diperoleh, beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan program selanjutnya adalah:

1. Pelatihan dan Workshop Lanjutan: Mengadakan pelatihan dan workshop lanjutan untuk meningkatkan keterampilan praktis pemuda dalam mengidentifikasi dan melaporkan, serta dalam menciptakan konten positif di media sosial.
2. Kolaborasi dengan Orang Tua: Melibatkan orang tua secara aktif dalam program ini untuk memastikan adanya dukungan dan pengawasan yang konsisten di rumah dalam kehidupan sehari-hari.
3. Pembuatan Komunitas Anti Merokok: Membentuk komunitas atau kelompok kerja anti-merokok di kalangan pemuda dilingkungan Kakaskasen Dua untuk terus mempromosikan pesan-pesan positif dan bertindak sebagai sumber dukungan bagi masyarakat.
4. Peningkatan Kesadaran dan Kampanye Publik: Mengadakan kampanye publik di wilayah Kakaskasen Dua untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya kalangan pemuda tentang pentingnya bahaya merokok dan cara pencegahannya.
5. Pemanfaatan Teknologi dan Media Digital: Mengembangkan dan menyediakan materi edukasi dalam bentuk digital, seperti video, e-book, dan infografis, yang dapat diakses oleh pemuda kapan saja, sehingga mereka memiliki referensi yang mudah dijangkau untuk belajar dan mengingat informasi penting.

Dengan melanjutkan dan mengembangkan program ini, diharapkan para pemuda wilayah Kakaskasen Dua dapat menjadi lebih sadar, bijak, dan bertanggung jawab dalam menjaga pola hidup yang sehat dan menciptakan lingkungan yang positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam mendukung pelaksanaan program *Edukasi Kesehatan Untuk Menekan Angka Merokok Di Kalangan Pemuda* di Wilayah Kakaskasen Dua. Apresiasi yang sebesar-besarnya kami berikan kepada pemuda wilayah kakaskasen dua atas partisipasi aktifnya. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada pemerintah wilayah kakaskaksen dua, para relawan, dan pihak-pihak lain yang telah memberikan dukungan, baik berupa waktu, tenaga, maupun pemikiran dalam mewujudkan program ini. Semoga langkah ini menjadi awal yang baik untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Developing Educational Materials for Youth Tobacco Prevention. Diakses pada 18 Juli 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Pelatihan Pendidik Kesehatan. Diakses pada 18 Juli 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Penyusunan Program Edukasi Kesehatan. Diakses pada 18 Juli 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Pengembangan Materi Edukasi Kesehatan. Diakses pada 18 Juli 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Monitoring dan Evaluasi Program Edukasi Kesehatan. Diakses pada 18 Juli 2024.
- UNICEF. School-Based Interventions for Tobacco Control. Diakses pada 18 Juli 2024.
- World Health Organization (WHO). Planning and Implementing Effective Tobacco Control Programs. Diakses pada 18 Juli 2024.