

Edukasi ‘Tanpa Rokok itu Keren’ untuk Siswa SMP Muhammadiyah Adiwerna Kabupaten Tegal

Ikrima Khaerun Nisa^{1*}, Nur Rahmah Hidayati², Tutik Wuryandari³, Ibnu As’ad Al Fariz⁴

¹⁻⁴Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tegal, Jl. Raya Kalibakung-Guci, Kec. Balapulang, Kab. Tegal, Jawa Tengah

E-mail: ikeikrma@gmail.com

* Corresponding Author

<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3227>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 September 2025

Revised: 20 October 2025

Accepted: 03 November 2025

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan, Bahaya Merokok, Siswa, Perilaku Sehat

Keywords:

Health Education, Dangers of Smoking, Students, Healthy Behavior

ABSTRACT

Perilaku merokok pada usia remaja menjadi masalah serius di Indonesia karena dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Edukasi kesehatan di sekolah merupakan salah satu upaya preventif untuk menekan angka perokok remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang bahaya merokok kepada siswa SMP Muhammadiyah Adiwerna Kabupaten Tegal sebagai upaya peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesadaran terhadap gaya hidup sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan interaktif, pemutaran video edukatif, serta pengisian pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman siswa. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan siswa kelas VII dan VIII sebanyak 127 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahaya merokok, yang terlihat dari peningkatan rata-rata skor pre-test sebesar 62 menjadi 87 pada post-test. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung dan mampu mengidentifikasi dampak buruk rokok terhadap kesehatan diri dan lingkungan.

Smoking behavior during adolescence constitutes a serious public health concern in Indonesia, given its detrimental effects on physical, psychological, and social well-being. School-based health education represents a crucial preventive strategy for reducing adolescent smoking prevalence. This community service initiative aimed to deliver smoking hazard education to students at SMP Muhammadiyah Adiwerna in Tegal Regency to enhance their knowledge, attitudes, and awareness toward healthy lifestyle practices. The intervention employed multiple approaches, including interactive health promotion sessions, educational video presentations, and pre-test/post-test assessments to evaluate improvements in student comprehension. The activity was implemented using a participatory approach, engaging 127 students from grades VII and VIII. Findings revealed a significant improvement in students' knowledge regarding smoking hazards, demonstrated by an increase in mean scores from 62 in the pre-test to 87 in the post-test. Furthermore, students exhibited considerable enthusiasm throughout the program and successfully identified the adverse effects of smoking on individual health and environmental well-being.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Ikrima Khaerun Nisa, et al (2025). Edukasi ‘Tanpa Rokok itu Keren’ untuk Siswa SMP Muhammadiyah Adiwerna Kabupaten Tegal, 4 (2) 9361-9366. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3227>

PENDAHULUAN

Merokok merupakan perilaku yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, namun hingga kini masih sulit untuk dikendalikan. (Hasanah dan Hayati, 2022). Dampak jangka panjang konsumsi rokok merupakan salah satu faktor resiko utama terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti

penyakit jantung koroner, stroke, kanker, penyakit paru kronik dan diabetes melitus yang merupakan penyebab kematian utama di dunia, termasuk Indonesia (Julaecha dan Wuryandari, 2021).

Indonesia termasuk negara dengan prevalensi perokok remaja tertinggi di dunia. Prevalensi konsumsi rokok di Indonesia bahkan tercatat lebih tinggi dibandingkan dengan sebagian besar negara lain di kawasan Asia Tenggara, menunjukkan bahwa perilaku merokok masih menjadi tantangan serius dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat (Kurniawan dan Ayu, 2023). Indonesia menempati peringkat ketiga tertinggi di dunia dalam hal prevalensi perokok, dengan proporsi sekitar 46,8% pada laki-laki dan 3,1% pada perempuan. (WHO, 2021). Perilaku merokok di kalangan remaja merupakan fenomena yang umum ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan ini bahkan telah menjadi bagian dari gaya hidup sebagian remaja, termasuk mereka yang masih berada di bangku sekolah. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa perilaku merokok pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan yang belum terselesaikan dan memerlukan perhatian serius dalam upaya pencegahan (Wiliyanarti et al., 2020). Masa remaja merupakan periode yang ditandai oleh ketidakstabilan dalam aspek pemikiran dan pembentukan nilai-nilai hidup. Pada fase ini, remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial, sehingga interaksi yang kurang positif dapat memicu munculnya perilaku menyimpang atau kenakalan remaja. Salah satu bentuk kenakalan yang umum ditemukan adalah kebiasaan merokok, yang kini tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, tetapi juga telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup di kalangan remaja (Maulinda et al, 2024). Usia pertama kali remaja mulai merokok umumnya terjadi pada rentang usia 12–13 tahun untuk laki-laki dan 14–15 tahun untuk perempuan (Solihin et al, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku merokok sudah dimulai sejak usia sangat muda, sehingga menjadi salah satu permasalahan serius dalam perkembangan kesehatan remaja di Indonesia. Perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, antara lain pengaruh teman sebaya yang merokok, rendahnya motivasi akademik, serta minimnya dukungan dan pengawasan dari orang tua. Rasa ingin tahu yang tinggi dan dorongan untuk mencoba hal baru juga menjadi pemicu utama, terutama ketika remaja berada dalam lingkungan sosial yang permisif terhadap rokok (Nurhalimah et al, 2024). Pada tahap perkembangan ini, remaja cenderung mencari penerimaan dari kelompok teman sebaya sehingga lebih rentan meniru perilaku merokok yang ada di lingkungannya (Ismayanti et al, 2024).

Peningkatan literasi kesehatan adalah upaya atau langkah yang dilakukan untuk membantu individu, kelompok, maupun masyarakat dalam memperluas pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mengembangkan keterampilan yang mendukung tercapainya derajat kesehatan yang optimal (Hidayati et al., 2024). Pengetahuan merupakan hal penting dalam pembentukan sikap seseorang. Berbagai macam faktor dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, salah satunya adalah dengan pemberian edukasi (Nisa et al., 2025). Pemilihan SMP Muhammadiyah Adiwerna sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada pertimbangan bahwa sebagian besar siswa berada pada usia rawan mulai merokok dan berada di lingkungan yang tidak sepenuhnya bebas dari paparan perokok. Alasan utama anak sekolah mulai merokok adalah karena pengaruh teman sebaya (Ismayanti et al, 2024). Selain itu, pihak sekolah memiliki komitmen yang tinggi terhadap pembentukan karakter Islami dan perilaku sehat di kalangan siswa. Melalui kegiatan edukasi ini diharapkan dapat tercipta lingkungan sekolah yang mendukung upaya pencegahan perilaku merokok serta menumbuhkan generasi muda yang sadar akan pentingnya hidup sehat dan bebas dari asap rokok.

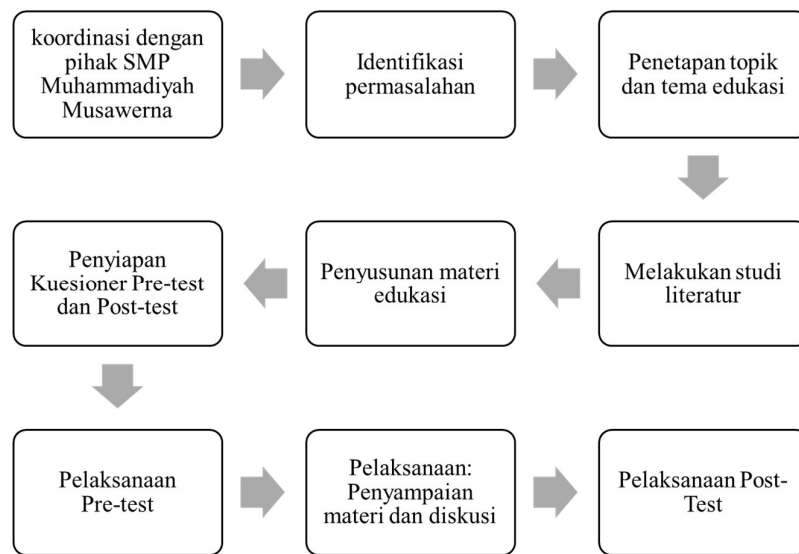
Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMP Muhammadiyah Adiwerna Kabupaten Tegal tentang bahaya merokok serta pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini. Kegiatan ini diarahkan untuk membangun sikap positif siswa terhadap gaya hidup tanpa rokok melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakter remaja. Melalui edukasi interaktif, siswa diharapkan tidak hanya memahami dampak negatif rokok terhadap tubuh dan lingkungan, tetapi juga menumbuhkan kebanggaan menjadi remaja yang sehat, cerdas, dan berprestasi tanpa rokok.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Adiwerna, Kabupaten Tegal pada 05 November 2024. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa dan siswi kelas VII dan VIII SMP sejumlah 127 siswa, terdiri dari 73 siswi perempuan dan 54 siswa laki-laki. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah secara tatap muka. Alat peraga bantu penyampaian menggunakan media video dan presentasi menggunakan *power point*.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap yang sistematis. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, guru Bimbingan Konseling, dan wali kelas untuk menentukan waktu pelaksanaan serta peserta kegiatan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi yang mencakup informasi tentang bahaya rokok bagi kesehatan, dampak sosial dan ekonomi dari kebiasaan merokok, serta nilai positif dari gaya hidup tanpa rokok. Media yang digunakan berupa presentasi *PowerPoint* dan video edukatif dengan desain menarik agar sesuai dengan karakter remaja. Tim juga menyiapkan kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa.

Tahap pelaksanaan dilakukan di aula SMP Muhammadiyah Adiwerna dan diikuti oleh siswa kelas VII dan VIII. Kegiatan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal siswa tentang bahaya merokok. Selanjutnya diberikan materi edukasi secara interaktif menggunakan metode ceramah, diskusi kelompok, pemutaran video, dan permainan edukatif. Kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab. Tahap evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai dengan cara membandingkan hasil pre-test dan post-test guna melihat peningkatan pengetahuan siswa. Selain itu, dilakukan observasi terhadap keaktifan dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Tahapan kegiatan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi “Tanpa Rokok itu Keren” dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Adiwerna Kabupaten Tegal dan diikuti oleh siswa kelas VII dan VIII dengan total peserta sebanyak 127 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai bahaya rokok.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi “Tanpa Rokok itu Keren”

Kegiatan berdurasi sekitar 60 menit ini dibagi menjadi dua sesi, yaitu penyampaian materi oleh narasumber apoteker dan sesi interaktif bersama para siswa. Pada sesi pertama, narasumber menyampaikan secara komprehensif menyampaikan materi tentang merokok, meliputi bahaya zat-zat kimia dalam rokok, dampak jangka panjang bagi kesehatan, serta nilai positif dari gaya hidup tanpa rokok. Pemutaran video tentang kisah remaja yang berhasil berhenti merokok terbukti menarik perhatian siswa dan menumbuhkan empati terhadap risiko yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok.

Hasil analisis data pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah tentang bahaya merokok. Masih ditemukan anggapan di kalangan siswa bahwa merokok dapat memberikan kesan “dewasa” atau “gaul,” terutama di kalangan siswa laki-laki. Kondisi ini menggambarkan bahwa persepsi sosial terhadap rokok masih menjadi tantangan dalam upaya pencegahan perilaku merokok di kalangan remaja.

Setelah dilakukan edukasi dan diskusi interaktif, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan siswa. Sebanyak 85,8% siswa mampu menjawab benar sebagian besar pertanyaan mengenai bahaya rokok, dibandingkan hanya 49,6% pada saat pre-test. Peningkatan ini mencakup aspek pengetahuan tentang kandungan zat berbahaya dalam rokok (nikotin, tar, karbon monoksida), dampaknya terhadap kesehatan paru dan menyebabkan kanker, serta bahayanya terhadap perokok aktif maupun pasif. Siswa juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat hidup sehat tanpa rokok serta pentingnya menjadi contoh positif bagi teman sebaya. Berikut adalah hasil perbandingan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mengikuti edukasi:

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Peningkatan %
	Jumlah	%	Jumlah	%	
Baik (8-10 benar)	63	49,6	109	85,8	+36,2%
Cukup (6-7 benar)	25	19,7	16	12,6	-7,1%
Kurang (0-5 benar)	39	30,7	2	1,6	-29,1%
Total	127	100	127	100	

Hasil nilai per pertanyaan dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Hasil Jawaban Benar per Pertanyaan *Pre-test* dan *Post-test* (n=127)

No	Pertanyaan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Peningkatan +%
		Jumlah	%	Jumlah	%	
1	Jumlah bahan kimia beracun dalam rokok (4.000)	45	35,4	89	70,1	+51,2
2	Jumlah zat penyebab kanker (69 zat)	38	29,9	106	67,7	+53,6
3	Nikotin sebagai zat penyebab kecanduan	72	56,7	118	75,6	+36,2
4	Karbon monoksida mengurangi oksigen dalam darah	58	45,7	114	72,4	+44,1
5	Tar merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker	64	50,4	118	74,8	+42,5
6	40% penduduk Indonesia sebagai perokok pasif	41	32,3	101	79	+47,2
7	78% perokok mulai merokok di usia remaja	35	27,6	108	85,0	+57,4
8	Perokok aktif dan pasif sama-sama berbahaya	67	52,8	118	92,9	+40,1
9	Mitos “terlihat macho” bukan keuntungan tidak merokok	53	41,7	111	87,4	+45,7
10	Cara menghindari ajakan merokok dengan sopan	82	64,6	118	92,9	+28,3
Rata-rata		55,5	43,7	112,2	88,0	+28,3

Kegiatan diskusi interaktif terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa. Selama sesi diskusi, siswa aktif bertanya dan memberikan pendapat mengenai alasan seseorang mulai merokok dan cara menolak ajakan teman sebaya. Pendekatan dialogis ini membuat siswa merasa dilibatkan secara langsung dalam proses pembelajaran, bukan hanya sebagai pendengar pasif. Beberapa siswa bahkan mengungkapkan pengalaman pribadi mereka yang memiliki anggota keluarga perokok, dan menyatakan keinginan untuk mengajak keluarga berhenti merokok. Hal ini menunjukkan adanya

dampak positif yang meluas tidak hanya pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada motivasi dan sikap siswa terhadap lingkungan bebas rokok.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa pendekatan yang interaktif dan berorientasi positif lebih efektif dalam membentuk pengetahuan dan sikap siswa dibandingkan metode konvensional yang hanya menekankan bahaya rokok secara satu arah. Hasil peningkatan skor post-test serta partisipasi aktif siswa selama kegiatan menjadi indikator keberhasilan program ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program edukasi “Tanpa Rokok itu Keren” efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya rokok serta menumbuhkan komitmen untuk hidup sehat tanpa rokok.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi “Tanpa Rokok itu Keren” yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Adiwerna Kabupaten Tegal berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap bahaya rokok. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test dari 127 siswa peserta, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman mengenai dampak negatif rokok terhadap kesehatan, sosial, dan prestasi belajar. Sebelum edukasi, sebagian besar siswa hanya memiliki pengetahuan terbatas mengenai bahaya rokok, namun setelah kegiatan berlangsung, mayoritas siswa mampu menjelaskan berbagai risiko yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan kreatif, interaktif, dan sesuai karakter remaja dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan perilaku merokok di usia sekolah. Program “Tanpa Rokok itu Keren” juga berpotensi menjadi model pembelajaran promotif-preventif yang dapat diterapkan di berbagai sekolah menengah untuk membentuk generasi muda yang sehat, cerdas, dan berakhlak baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak pengelola SMP Muhammadiyah Adiwerna Kabupaten Tegal yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan ini.

REFERENSI

- Hasanah, U., & Hayati, Z. (2022). Analisis faktor risiko perilaku merokok pada usia remaja: Literatur review. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6029>
- Hidayati, N. R., Nisa, I. K., & Yuliasih, N. (2024). Edukasi Penyakit Kulit dan Cara Cuci Tangan. *Jurnal Abdimas PHB*, 7 (1), 35–41. <https://doi.org/10.30591/japhb.v7i1.5028>
- Ismayanti, S.A., Khabibah, S.A., Haq, T.A., Salsabilla, S., Rahman, R.A., Hartono, T.V., Salzabilla, T., Wachidah, N., Tangnaloi, T.Y., & Yuda, A. (2024). Perilaku dan Pengetahuan Remaja Indonesia tentang Merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 11(1), 79–85. <https://doi.org/10.20473/jfk.v11i1.42580>
- Julaecha, & Wuryandari, A. G. (2021). Pengetahuan dan sikap tentang perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2). <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.337>
- Kurniawan, B., & Ayu, M. S. (2023). Analisis pengetahuan dengan perilaku merokok pada remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 8(2). <https://doi.org/10.30829/jumantik.v8i2.14536>
- Maulinda, D., Linda, O., & A'yunin, E. N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok siswa SMK Taman Harapan Bekasi Tahun 2024. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4(2). <https://journal.stikespmc.ac.id/index.php/JK/article/view/73>
- Nisa, I. K., Rahmah Hidayati, N., Nisa, F., Deti Ratih, P., & Eka Rosita, M. (2025). The Relationship Between Knowledge and Behavior Regarding Sunscreen Use Among Students of Muhammadiyah Vocational School Lebaksiu, Tegal Regency. *KUNIR: Jurnal Farmasi Indonesia*, 3(1), 12–20. <https://doi.org/10.36308/kjfi.v3i1.813>
- Nurhalimah, N., Putri, F. Y., Haryati, O., & Dinarti, D. (2024). The influence of cigarette advertising on adolescent smoking behavior = Pengaruh iklan rokok terhadap perilaku merokok remaja. *Journal of Health & Cardiovascular Nursing*, 4(1). <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i1.1505>

- Solihin, S., Nyorong, M., Nur'aini, N., & Siregar, D. M. S. (2023). Perilaku Merokok pada Remaja dan Faktor Penyebabnya di SMA 2 dan SMK 8 Muhammadiyah Tanjung Sari Kecamatan Medan Selayang : The Smoking Behavior of Adolescents and its Causal Factors in SMA 2 and SMK 8 Muhammadiyah Tanjung Sari, Medan Selayang Sub-district. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.53579/jitkt.v3i1.74>
- Wiliyanarti, P. F., Hasanah, H., & Marini, G. (2020). Pengaruh Media Pictorial Health Warning Terhadap Motivasi Merokok Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 247–253. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.6626>
- WHO. (2021). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2021: Addressing new and emerging products. World Health Organization