

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih (PHBS) Pada Tatanan Sekolah : Bahaya Merokok Pada Remaja

Rizqa Febry Ayu¹, Zulheri², Desrina³, Fika Maulid⁴, Henki Adisa Putra⁵

^{1,2,3,4,5} *Akademi Keperawatan Teungku Fakinah, Indonesia*

Received : 7 Januari 2026, Revised : 12 Januari 2026, Published : 24 Januari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Rizqa Febry Ayu

E-mail: rizqa9732@gmail.com

Abstrak

Tulisan ini berfokus pada perilaku hidup bersih di tatanan sekolah dengan melakukan penyuluhan bahaya merokok pada remaja. Angka remaja merokok di Indonesia masih sangat tinggi. Hampir di setiap sekolah terdapat kasus pelajar yang merokok. Salah satu upaya pencegahan perilaku kebiasaan merokok yakni dengan memberikan pemahaman secara komprehensif kepada pelajar tentang apa itu bahaya merokok serta dampak dari rokok tersebut melalui kegiatan penyuluhan ini. Penyuluhan ini dilaksanakan dengan edukasi bahayanya merokok pada pelajar di SMP Negeri 1 Mesjid Raya, Krueng Raya, Kab. Aceh Besar. Metode yang digunakan dalam penyuluhan perilaku hidup bersih pada tatanan sekolah adalah dengan cara memaparkan materi melalui presentasi PowerPoint, ceramah dan berakhir dengan diskusi sesi tanya jawab. Dengan adanya kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih ini diharapkan pelajar mendapatkan wawasan yang luas mengenai bahayanya rokok serta keterampilan untuk mencegah pelajar melakukan tindakan merokok di lingkungan sekolah.

Kata Kunci - bahaya, merokok, remaja

Abstract

This paper focuses on healthy living behavior in schools by providing counseling on the dangers of smoking to adolescents. The number of adolescents smoking in Indonesia is still very high. Nearly every school has cases of students smoking. One effort to prevent smoking behavior is to provide students with a comprehensive understanding of the dangers of smoking and its impacts through this counseling activity. This counseling was carried out by educating students about the dangers of smoking at SMP Negeri 1 Mesjid Raya, Krueng Raya, Aceh Besar Regency. The method used in the counseling on healthy living behavior in schools was to present the material through PowerPoint presentations, lectures, and ending with a question and answer session. Through this clean living behavior counseling activity, it is hoped that students will gain broad insight into the dangers of smoking and skills to prevent students from smoking in the school environment.

Keywords - danger, smoking, teenagers

How to Cite : Ayu, R. F., Zulheri, Z., Desrina, D., Maulid, F., & Putra, H. A. (2026). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih (PHBS) Pada Tatanan Sekolah : Bahaya Merokok Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(7), 306–312. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i7.231>

Copyright ©2026 Rizqa Febry Ayu, Zulheri Zulheri, Desrina Desrina, Fika Maulid, Henki Adisa Putra

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Merokok merupakan masalah yang belum dapat diselesaikan hingga saat ini. Berbagai dampak dan bahaya merokok sebenarnya sudah dipublikasikan kepada masyarakat, namun kebiasaan merokok masyarakat masih sulit untuk dihentikan. Bahaya merokok bukan saja pada perokok tetapi juga berdampak pada orang-orang disekelilingnya (perokok pasif). Menurut The Tobacco Atlas 3rd edition, 2009 terkait persentase penduduk dunia yang mengkonsumsi tembakau, ASEAN merupakan sebuah kawasan dengan 10% dari seluruh perokok dunia dan 20 % penyebab kematian global akibat tembakau. Persentase perokok pada penduduk di Negara ASEAN tersebar di Indonesia (46,16%), Filipina (16,62%), Vietnam (14,11), Myanmar (8,73%), Thailand (7,74%), Malaysia (2,90%), Kamboja (2,07), Laos (1,23%), Singapura (0,39%), dan Brunei (0,04%). (Kementrian Kesehatan, 2015)

Indonesia dinyatakan sebagai negara dengan pengguna tembakau terbesar ketiga di dunia, serta menempati peringkat pertama di Asia Tenggara. Jumlah perokok di Indonesia mencapai 62.800.000 jiwa, saat ini lebih dari sepertiga (36,3%) masyarakat Indonesia merupakan perokok aktif. Prevalensi laki-laki sebesar 64,9% sedangkan perempuan mencapai 2,1% pada tahun 2013. Prevalensi perokok laki-laki di Indonesia berjumlah 56.860.457 orang, sedangkan prevalensi perokok perempuan telah meningkat 400% dalam 20 tahun terakhir yaitu sejumlah 1.890.135 orang. Hasil penelitian menunjukkan, setiap hari ada 616.881.205 batang di Indonesia atau 225.161.640.007 batang rokok dibakar setiap tahunnya. Salah satu rokok yang tengah menjadi fenomena baru di tengah masyarakat Indonesia adalah rokok elektrik. (Istiqomah, D. R., Cahyo, K., & Indraswari 2016)

Hasil survei yang dilakukan oleh International Tobacco Control Survey di Inggris diperkirakan terdapat 600.000 pengguna rokok elektronik pada tahun 2012, yang mana angka ini meningkat dua kali lipat dari 2,7% populasi di tahun 2010 menjadi 6,7% pada tahun 2012. Di Indonesia sendiri pengguna rokok elektrik masih banyak dan semakin menjamur. Melakukan survey dari total remaja ditemukan 2,1 % remaja penghisap rokok elektrik (vaporizer) selama 30 hari terakhir, dan hal ini terjadi pada 3% remaja laki-laki dan 1,1 % remaja perempuan. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018)

Sejak 1963 rokok elektronik sudah ada, ditemukan pertama kali oleh Herbert A Gilbert. Namun sosok yang pertama kali memproduksi secara modern adalah Hon Lik, warga kebangsaan Tiongkok tahun 2003 sehingga ia lebih dikenal sebagai sosok yang mengawali kehadiran rokok elektronik, selanjutnya dipatenkan tahun 2004 dan mulai menyebar ke seluruh dunia pada tahun 2006-2007 dengan berbagai merk. FDA (Food and Drug Administration) di Amerika Serikat sudah merilis data dari 18 penelitian mengenai rokok jenis ini. Nikotin cair sintetis yang terkandung didalamnya ternyata bisa membuat paru-paru teriritasi. Saat rokok dihisap, cairan ini akan berubah menjadi carbonyl yang mengakibatkan kanker.

Kerugian dari penggunaan rokok elektrik lebih banyak dari manfaat penggunaan rokok elektrik (Kulkarni dan Malouin, 2016) menemukan dari bulan Oktober 2015 sampai Juni 2016 sudah terdapat 15 pasien yang terluka akibat ledakan litum yang berasal dari komponen baterai rokok elektrik. Pasien tersebut mengalami luka bakar dibagian wajah, tangan, dan paha. Ledakan tersebut menyebabkan hilangnya gigi, trauma, dan hilangnya luas jaringan lunak. Di Indonesia juga terdapat kasus yang disebabkan oleh ledakan rokok elektrik. Berdasarkan kutipan koran Tribun Bali oleh Sadnyari, 2016, terdapat seorang pemuda yang usianya 26 tahun mengalami luka akibat ledakan dari rokok elektrik. Pemuda tersebut mengalami luka bakar dibagian jari, dada, dan sekitar mata.

Merokok adalah menghisap bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh (Prasetya Lukyta., 2016). Perilaku merokok banyak dilakukan pada masa remaja. Pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 16 –19 tahun yang merokok 20,5 %. Usia merokok pada remaja di Indonesia sekarang adalah usia mulai merokok semakin muda (dini). Perokok pemula usia 10 –14 tahun meningkat lebih dari 100 % dalam kurun waktu kurang dari 20 tahun. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018)

Menurut Setiyanto, R, (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah tekanan teman sebaya, berteman dengan perokok usia muda, status sosial ekonomi rendah,

mempunyai orang tua yang merokok, saudara kandung, lingkungan sekolah (guru) yang merokok dan tidak percaya bahwa merokok mengganggu kesehatan. (Setiyanto, 2013)

Merokok mempunyai banyak efek negatif yang berbahaya kepada kesehatan manusia, dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga mengancam masyarakat di sekitarnya. Kandungan rokok menyebabkan kerusakan dan berbagai macam penyakit di mulut seperti periodontitis (infeksi pada gusi), penyakit kerongkongan seperti faringitis (infeksi faring) dan laringitis (infeksi laring atau pita suara), penyakit di bronkus seperti bronkitis (infeksi bronkus), dan penyakit pada paru-paru seperti kanker paru, penyakit paru obstruktif. (Lisa, 2015) Menurut World Health Organization tembakau membunuh lebih dari 5 juta orang per tahun dan diproyeksikan akan membunuh 10 juta orang sampai tahun 2021, dari jumlah itu 70% korban berasal dari negara berkembang yang didominasi oleh kaum laki-laki sebesar 700 juta terutama di Asia. Banyak cara atau metode yang dapat dijadikan referensi untuk berhenti merokok. Keinginan berhenti merokok tanpa diikuti dengan perubahan perilaku maka kebiasaan merokok tersebut tidak akan berhenti. Namun tidak semua orang mengetahui cara berhenti merokok secara tepat. (World Health Organization, 2016)

Melihat maraknya permasalahan mengenai rokok saat ini dan dampaknya di masa depan untuk generasi mendatang, maka diperlukan upaya-upaya yang 3 dapat dilakukan seperti pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja dalam berbagai bentuk sedini mungkin kepada seluruh segmen remaja, di tingkat sekolah menengah pertama. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang mampu memberikan pilihan kepada remaja untuk bertindak secara bertanggung jawab, baik kepada dirinya maupun kepada keluarga dan masyarakat.

Program perilaku hidup bersih (PHBS) pada tatanan sekolah bertujuan untuk menerapkan disiplin positif sebagai cara yang dirancang untuk mengajarkan pelajar didik agar bertanggungjawab atas tindakannya dengan tetap menghormati diri sendiri dan orang lain, pemberian hukuman secara disiplin positif, dan integrasi disiplin positif dalam proses belajar di kelas.

Peningkatan kesadaran, edukasi yang lebih baik, pengembangan kebijakan yang jelas, implementasi perilaku hidup bersih yang efektif, serta menjadi langkah-langkah penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan bebas dari lingkungan merokok. Salah satu upaya yang dapat diberikan adalah pemberian sosialisasi/penyuluhan perilaku hidup bersih (PHBS) pada tatanan sekolah tentang bahaya merokok pada remaja.

Siswa-siswi SMP Negeri 1 Mesjid Raya, Krueng Raya, Kab. Aceh Besar sebagai perpanjangan tangan dalam upaya peningkatan status kesehatan. Dari survey yang telah dilakukan bahwa perkembangan perilaku remaja dalam merokok tradisional dan elektrik semakin tinggi bahkan sudah sampai kepada pengguna/pemakai. Maka dipandang perlu untuk dilakukan nya penyuluhan tentang bahaya merokok bagi remaja putra-putri agar mereka lebih memahami informasi dan bisa menghindari diri dari rokok serta dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

METODE DAN STRATEGI

Program Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

1. Survey
Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan melakukan survey guna melihat situasi dan observasi permasalahan yang dialami oleh pelajar. Survey dilakukan pada bulan Mei 2025 di SMP Negeri 1 Mesjid Raya, Krueng Raya, Kab. Aceh Besar.
2. Sosialisasi Kegiatan
Sosialisasi ini berfungsi untuk memaparkan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada pelajar. Kegiatan sosialisasi menjelaskan proses kegiatan dimulai dari tahap pemaparan presentasi tentang bahaya merokok. Pemaparan cara mengatasi dan mencegah perilaku merokok yang dilakukan oleh pelajar.
3. Materi dan presentasi mengenai perundungan

Materi dan presentasi mengenai upaya pencegahan perundungan di lingkungan sekolah terkait dengan konsep rokok, macam-macam tipe perokok (perokok aktif dan perokok pasif), faktor penyebab perilaku merokok pada kalangan remaja, cara mencegah dan mengatasi bahaya merokok. Maka ditetapkan bahwa metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu presentasi dengan memaparkan ppt dan ceramah. Penyuluhan ini ditujukan agar materi bahaya merokok dapat tersampaikan dengan jelas. Dengan penjelasan terakit contoh-contoh merokok, pelajar dapat memahami pengetahuan dan kesadaran akan bahaya merokok di lingkungan sekolah.

4. Monitoring dan evaluasi program pengabdian masyarakat

Setelah dilakukan penyuluhan, lalu dibuka sesi tanya jawab kepada pelajar untuk mengukur pemahaman tentang bahaya merokok untuk melihat apakah ada manfaat bagi pelajar terhadap kegiatan penyuluhan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Inti Dan Pemaparan Materi

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mesjid Raya, Krueng Raya, Kab. Aceh Besar dengan jumlah siswa 76 orang. Kegiatan ini dilaksanakan secara *offline* dan meliputi survei lokasi dan pemilihan sekolah yang tepat kemudian dilanjutkan dengan persiapan dengan cara berkoordinasi dengan pihak sekolah (kepala sekolah). Tujuan dari koordinasi ini ialah untuk mendapatkan rekomendasi sekolah dari wilayah sekolah di Kecamatan Mesjid Raya serta mempersiapkan segala proses administrasi, pemetaan kebutuhan untuk keberlangsungan dan kelancaran kegiatan. Foto pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1.

Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMP Negeri 1 Mesjid Raya, Krueng Raya, Kab. Aceh Besar

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga di hadiri oleh Waka Kemahasiswaan dan pelajar di di SMP Negeri 1 Mesjid Raya, Krueng Raya, Kab. Aceh Besar. Pelaksanaan program dimulai dengan pemaparan materi, hingga berakhir dengan sesi tanya jawab. Foto pemaparan materi oleh dosen dan mahasiswa dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2.
Foto pemaparan materi

Setelah penyampaian materi melalui powerpoint, para pelajar sangat mendengarkan dan memperhatikan setiap penjelasan yang di sampaikan. Setelah dilakukan pemaparan materi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dari siswi-siswi. Pelajar sangat antusias banyak pertanyaan yang diajukan terkait dengan cara mencegah terjerumus dalam perilaku merokok, faktor apa seseorang (pelajar) berani melakukan merokok, dan bagaimana seorang perokok menghilangkan kebiasaan buruknya. Foto sesi tanya jawab dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3.
Foto sesi tanya jawab

Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Pemilihan metode berhenti merokok yang tidak tepat hanya akan sia-sia, baik yang hanya mengandalkan perubahan perilaku maupun dengan bantuan dari luar. Informasi mengenai cara-cara berhenti merokok sangat penting untuk diketahui bagi yang ingin berhenti merokok. Namun tidak semua cara yang sudah dilakukan dapat berhasil. Oleh karena itu perlunya mengetahui seberapa jauh upaya berhenti merokok pada individu dalam menghentikan kebiasaan merokoknya. Pemilihan metode yang tepat akan menentukan tingkat keberhasilan berhenti merokok. (Lisa, 2015) Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengubah perilaku sehat remaja dengan memberikan kesempatan untuk menambah pengetahuan mereka, sehingga dapat memutuskan pilihan yang tepat dalam mengambil keputusan yang sangat penting bagi kesehatannya. (Satria, 2020) Pendidikan kesehatan pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan

kepada remaja. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil yang di dapatkan bahwa usia merokok sebagian besar di usia 17 tahun. Masa remaja bisa jadi masa di mana individu mengkonsumsi rokok, Terpendapat bahwa usia merokok pada remaja umumnya berkisar antara usia 11-19 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun. Hasil yang didapatkan bahwa jenis kelamin pada agregat remaja, didapatkan seluruhnya berjenis kelamin laki-laki. Hal ini membuktikan bahwa jenis kelamin laki-laki rasa ingin tahu dan mencoba untuk mengkonsumsi rokok. remaja merokok lebih merupakan upaya-upaya untuk dapat diterima di lingkungannya. (Nugroho, 2015) Berdasarkan hasil yang di dapatkan bahwa jumlah rokok yang dikonsumsi oleh remaja sebagian besar 1 batang. Hal ini membuktikan bahwa, remaja masih dalam tahap awal untuk menentukan apakah di lanjutkan atau tidak di lanjutkannya merokok. (Helmi, 2017)

Tingkat pengetahuan agregat remaja tentang bahaya rokok, cara berhenti merokok sebelum pendidikan kesehatan mayoritas dalam kategori sedang yaitu dari 39 respon yang menganggap merokok tidak berdampak pada kesehatan pada usianya. Dapat disimpulkan bahwa agregat remaja tidak mengetahui dampak dan bahaya merokok terhadap kesehatan. Hal ini memerlukan tindak lanjut dalam meningkatkan pengetahuan remaja, melalui pemberian penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok. Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan di dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri. (Kholid, 2012)

Dalam pengabdian masyarakat ini tujuan evaluasinya ialah menilai efektivitas kegiatan dalam mencapai tujuan yang telah di tetapkan, misalnya meningkatkan pemahaman tentang perilaku hidup bersih pada tatanan sekolah tentang bahaya merokok pada remaja. Hal tersebut dicapai seperti meningkatkan pemahaman pelajar tentang konsep rokok, macam-macam tipe perokok (perokok aktif dan perokok pasif), faktor penyebab perilaku merokok pada kalangan remaja, cara mencegah dan mengatasi bahaya merokok. Selanjutnya evaluasi itu berlanjut pada pertemuan dengan pihak sekolah bagian kemahasiswaan untuk membahas hasil evaluasi dan merencanakan langkah selanjutnya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk pelajar di SMP Negeri 1 Mesjid Raya, Krueng Raya, Kab. Aceh Besar telah memberikan pemahaman mengenai konsep rokok secara umum maupun khusus di lingkungan sekolah. Para pelajar menjadi lebih sadar bahwa lingkungan hidup bersih indakan perundungan tidak hanya berdampak pada fisik korban, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental. Pemahaman tentang dampak dari bahaya merokok terhadap kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan apabila tidak merokok juga telah meningkatkan kepedulian pelajar untuk mencegah dan menghentikan perilaku merokok di lingkungan remaja.

Dengan adanya pendidikan kesehatan yang diberikan kepada remaja, akan menambah pengetahuan kepada remaja tentang bahaya merokok, sehingga memberikan kesadaran untuk perubahan perilaku kepada remaja untuk tidak mengkonsumsi rokok lagi. Dan hal tersebut terlihat dimana pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok yang telah dilakukan kepada remaja, menunjukkan bahwa remaja berkomitmen untuk mengubah perilakunya untuk tidak lagi mengkonsumsi rokok. Peranan orang tua secara aktif sangat dibutuhkan, remaja harus lebih selektif dalam memilih teman, mengisi waktu luang dengan kegiatan positif dan meningkatkan pengembangan diri dari remaja.

Saran yang dapat dipertimbangkan untuk pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang yaitu mengenai penyuluhan kesadaran hukum bagi remaja dan pelajar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesadaran hukum bagi remaja dan pelajar diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap yang bertanggung jawab, dan menumbuhkan perilaku yang patuh hukum sejak dini. Kesadaran hukum

yang tertanam sejak remaja akan menjadi modal penting bagi terciptanya generasi muda yang disiplin, beretika, dan berperan aktif dalam menjaga ketertiban sosial serta mematuhi aturan hukum di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada SMP Negeri 1 Mesjid Raya, Krueng Raya, Kab. Aceh Besar dan Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UP2M) Akademi Keperawatan Teungku Fakinah atas dukungan fasilitas, dan arahan yang diberikan sehingga kegiatan PKM serta penyusunan artikel ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran kegiatan, termasuk para siswa-siswi dan guru yang secara aktif mendukung keberhasilan program. Dukungan tersebut menjadi kontribusi penting dalam menghasilkan luaran akademik yang bermanfaat bagi siswa-siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal psikologi*, 27(1), 37-47.
- Istiqomah, D. R., Cahyo, K., & Indraswari, R. (2016). Gaya hidup komunitas rokok elektrik Semarang vaper corner. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 203-212.
- Kementrian Kesehatan. 2015.
- Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan. 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kholid, A. (2012). Promosi kesehatan dengan pendekatan teori perilaku, media, dan aplikasinya. *Jakarta: Rajawali Pers*.
- Lisa dan Aula. (2015). *STOP Merokok! Sekarang Atau Tidak Sama Sekali*. Yogyakarta: Gara Ilmu.
- Nugroho, R. S. (2015). Perilaku Remaja Merokok. *Jurnal Ilmiah*, 1(2).
- Gobel, S., Pamungkas, R. A., Abdurrasyid, R. P. S., Safitri, A., & Samran, V. (2020). Bahaya merokok pada remaja. *Sumber*, 35, 100.
- Setiyanto, R. (2013). Faktor-Faktor Penyebab Merokok. *Bandung: Alfa Beta*.
- World Health Organization.(2016). *Cigarette Smoking*. World. Health Organization.