

Penyuluhan Kesehatan Remaja tentang Bahaya Merokok

Elda Putri Azkiya¹⁾, Yoyoh Jubaedah²⁾, Nenden Rani Rinekasari³⁾

^{1,2)}Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknik dan Industri, Universitas Pendidikan

Indonesia, Jalan Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia

e-mail : ¹⁾azkiyaelda@gmail.com ²⁾yoyohjubaedah@upi.edu ³⁾nenden.rani@upi.edu

ABSTRACT

Smoking behavior among adolescents remains a significant public health problem influenced by various factors, including peer influence, environmental exposure, lack of knowledge, and psychological conditions during adolescence. The increasing number of adolescent smokers in Indonesia highlights the need for preventive efforts through health education. This study aimed to determine the effect of health counseling on improving adolescents' knowledge and attitudes regarding the dangers of smoking and to identify the role of family support in encouraging behavioral change. This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants were high school adolescents who received health counseling interventions through educational videos, interactive discussions, light counseling sessions, and parental involvement. Data were collected using pre-test and post-test questionnaires that measured cognitive knowledge, attitudes, environmental influence, and behavioral intentions related to smoking. The intervention was conducted online through Zoom and directly at the client's home. The results showed an improvement in adolescents' knowledge regarding the harmful substances in cigarettes, the health impacts of smoking, and the dangers of passive smoking. Positive changes in attitudes toward healthy lifestyles and smoking prevention were also identified after the intervention. Family involvement provided emotional support and strengthened adolescents' motivation to reduce smoking behavior. However, behavioral changes had not yet occurred significantly, particularly in adolescents' confidence to refuse peer invitations to smoke. In conclusion, health counseling combined with family support effectively improved adolescents' knowledge and attitudes toward smoking hazards, although continuous assistance is still needed to achieve sustainable behavioral changes.

Keywords: Counseling, Family, Teen smokers

ABSTRAK

Perilaku merokok di kalangan remaja tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengaruh teman sebaya, paparan lingkungan, kurangnya pengetahuan, dan kondisi psikologis selama masa remaja. Meningkatnya jumlah perokok remaja di Indonesia menyoroti perlunya upaya pencegahan melalui pendidikan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja mengenai bahaya merokok serta mengidentifikasi peran dukungan keluarga dalam mendorong perubahan perilaku. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Peserta adalah remaja sekolah menengah atas yang menerima intervensi konseling kesehatan melalui video edukatif, diskusi interaktif, sesi konseling ringan, dan keterlibatan orang tua. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pretest dan posttest yang mengukur pengetahuan kognitif, sikap, pengaruh lingkungan, dan niat perilaku terkait merokok. Intervensi dilakukan secara daring melalui Zoom dan langsung di rumah peserta. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja mengenai zat-zat berbahaya dalam rokok, dampak kesehatan dari merokok, serta bahaya perokok pasif. Perubahan

positif dalam sikap terhadap gaya hidup sehat dan pencegahan merokok juga teridentifikasi setelah intervensi. Keterlibatan keluarga memberikan dukungan emosional dan memperkuat motivasi remaja untuk mengurangi perilaku merokok. Namun, perubahan perilaku belum terjadi secara signifikan, terutama dalam hal kepercayaan diri remaja untuk menolak ajakan teman sebaya untuk merokok. Kesimpulannya, konseling kesehatan yang dikombinasikan dengan dukungan keluarga secara efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap bahaya merokok, meskipun bantuan berkelanjutan masih diperlukan untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Konseling, Keluarga, Perokok Remaja

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu faktor penyebab berbagai penyakit yang dapat meningkatkan risiko kematian dini. Penerapan peraturan kawasan bebas rokok menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menekan perilaku merokok pada remaja. Kebijakan pengendalian tembakau bertujuan untuk mengurangi inisiasi dan frekuensi merokok pada remaja, serta mendorong remaja untuk berhenti merokok dan menerapkan pola hidup yang lebih sehat. (Dewi et al., 2023).

World Health Organization menyatakan bahwa konsumsi tembakau menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia dan apabila tidak dikendalikan dapat meningkatkan angka kematian pada usia produktif (WHO, 2021). Di Indonesia, tingginya angka perokok menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat karena penyakit tidak menular kini mulai banyak dialami oleh kelompok usia muda.

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Menurut Elizabeth B. Hurlock, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh tantangan karena individu mulai berusaha membentuk identitas diri dan mengambil keputusan secara mandiri (Hurlock, 1998). Pada fase ini, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, termasuk dalam perilaku merokok.

Perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan mengenai bahaya rokok, pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, serta keinginan untuk mencoba hal baru. Hasil angket Yayasan Jantung Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 77% siswa mulai merokok karena ditawarkan oleh teman. Selain itu, remaja merokok karena alasan coba-coba, ingin terlihat lebih dewasa, menghilangkan stres, mengikuti lingkungan, hingga sekadar rasa penasaran. Penelitian yang dilakukan oleh Prihatiningsih menjelaskan bahwa faktor penyebab remaja merokok meliputi pengaruh lingkungan, gengsi, penghilang stres, serta keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial (Prihatiningsih et al., 2020).

Upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja perlu dilakukan melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta menumbuhkan kesadaran remaja mengenai bahaya merokok. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman remaja terhadap dampak negatif rokok dan membantu membangun perilaku hidup sehat (Fitri et al., 2024). Selain itu, keterlibatan keluarga dalam proses edukasi juga penting karena keluarga merupakan lingkungan terdekat yang berperan dalam pembentukan perilaku dan pengawasan remaja (Sari & Putri, 2022). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai bahaya merokok menjadi penting dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penyuluhan kesehatan memengaruhi pengetahuan remaja dan perubahan sikap mereka tentang bahaya merokok. Selain itu, penelitian ini juga meneliti peran keluarga dalam mendorong perubahan perilaku remaja agar mereka dapat mengurangi

atau menghindari merokok. Keluarga, sebagai orang yang paling dekat dengan remaja, membantu mereka berhenti merokok dengan memberikan dukungan emosional, mendorong, dan mengawasi perilaku mereka (Munawaroh et al., 2024). Penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, konseling ringan, dan pendampingan bersama orang tua adalah metode rencana pemecahan masalah.

Menurut Feriyanti et al. (2020), penggunaan video edukatif terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, efikasi diri, serta membentuk sikap negatif terhadap perilaku merokok pada remaja. Menurut Kurniati et al. (2020) dalam penelitian Ejeb Ruhyat et al. (2023), juga melaporkan adanya peningkatan pengetahuan dan penurunan niat merokok setelah diberikan tayangan edukatif. Temuan tersebut sejalan dengan teori Health Belief Model (*Health Belief Model/HBM*) yang menjelaskan bahwa media audio visual dapat berperan sebagai *cues to action*, yaitu stimulus yang mendorong individu untuk lebih sadar terhadap bahaya merokok dan mulai melakukan perubahan perilaku sehat.

DIAGNOSA

Perilaku merokok pada remaja merupakan permasalahan kesehatan yang masih cukup tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Remaja sering kali mulai merokok karena kurangnya pengetahuan mengenai bahaya rokok, adanya kesalahpahaman terhadap dampaknya, serta pengaruh lingkungan seperti iklan dan pergaulan teman sebaya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan jumlah perokok di Indonesia menunjukkan tren peningkatan dalam kurun 2013 hingga 2019, terutama pada usia anak dan remaja. Penelitian mengenai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja, didapatkan hasil 48% responden pertama kali melihat perilaku merokok dari lingkungan sekitarnya, 24% responden pertama melihat perilaku merokok dari teman, 10,7% melihat perilaku merokok dari orang tua (ayah), dan 6,6% melihat perilaku merokok dari saudara kandung.

Selain itu, faktor psikologis dan emosional pada masa remaja seperti rasa ingin tahu, keinginan untuk terlihat lebih dewasa atau keren, serta upaya mengatasi stres dan kejenuhan juga menjadi pendorong utama munculnya kebiasaan merokok.

Masa remaja sebagai fase peralihan dari anak-anak ke dewasa ditandai dengan perkembangan fisik yang pesat namun belum diimbangi dengan kematangan emosional. Kondisi ini membuat remaja cenderung rentan terhadap pengaruh negatif, termasuk kebiasaan merokok. Kurangnya pengalaman dalam menghadapi masalah serta kecenderungan untuk menolak arahan dari orang dewasa turut memperkuat risiko munculnya perilaku menyimpang, termasuk ketergantungan terhadap rokok.

PROGNOSA

Apabila perilaku merokok pada remaja tidak segera ditangani melalui edukasi dan intervensi yang tepat, maka akan berdampak serius terhadap kesehatan dan kualitas hidup di masa depan. Merokok merupakan salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, serta gangguan pernapasan yang dapat berujung pada kematian. Bahkan, laporan World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa tanpa upaya pengendalian yang efektif, jutaan anak di dunia berpotensi mengalami kematian akibat konsumsi tembakau.

Di Indonesia sendiri, kebiasaan merokok telah berkontribusi besar terhadap tingginya angka kematian, dengan sekitar 300 ribu kematian per tahun terkait penyakit akibat rokok seperti stroke, penyakit jantung, dan kanker (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain berdampak pada kesehatan individu, kondisi ini juga berpotensi menimbulkan beban ekonomi yang besar, baik bagi keluarga maupun negara, karena meningkatnya kasus penyakit tidak menular pada usia produktif. World Health Organization menyatakan bahwa konsumsi tembakau merupakan salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit kronis dan kematian dini (WHO, 2021). Jika tidak dicegah sejak dini, perilaku merokok pada remaja akan terus berlanjut hingga dewasa dan memperparah masalah kesehatan masyarakat secara luas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap remaja mengenai bahaya merokok setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan.

Ruang lingkup penelitian ini berfokus pada remaja SMA sebagai sasaran penyuluhan kesehatan mengenai bahaya merokok. Objek penelitian meliputi tingkat pengetahuan, sikap, pengaruh lingkungan, dan niat perilaku remaja terhadap kebiasaan merokok.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari hasil *pre-test* dan *post-test* responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), pengaruh lingkungan, dan niat perilaku terkait merokok.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengukuran awal (*pre-test*), pemberian intervensi berupa penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, konseling ringan, serta evaluasi akhir melalui *post-test*. Metode pengolahan data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Hasil penelitian kemudian dianalisis untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya merokok.

LOKASI PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan secara daring melalui media Zoom dan secara langsung di rumah Peserta sebagai tempat pelaksanaan penyuluhan dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PERENCANAAN

Pada tahap awal diadakan perencanaan program penyuluhan dengan mengidentifikasi karakteristik sasaran, yaitu remaja tingkat SMA serta orang tua/wali siswa. Identifikasi ini bertujuan untuk memahami latar belakang, kebiasaan, serta tingkat pengetahuan awal terkait perilaku merokok. Selain itu, penulis juga menentukan waktu pelaksanaan, metode, serta media penyuluhan yang akan digunakan agar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi sasaran.

Selanjutnya, dilakukan persiapan materi penyuluhan yang mencakup penyusunan bahan edukasi mengenai bahaya rokok, dampak kesehatan, serta pendekatan ekonomi keluarga. Menyusun materi penyuluhan dan menyusun instrumen *pre-test*. Berikut timeline yang akan penyuluh kerjakan (1) Pertemuan 1: Identifikasi Awal & *Pre-Test*, (2) Pertemuan 2: Edukasi dasar tentang rokok, (3) Pertemuan 3: Dampak dan pengaruh lingkungan, (4) Pertemuan 4: Penguatan, komitmen dan peran orang tua, (5) Pertemuan 5: Evaluasi & *post test*. Pada tahap ini juga disusun instrumen *pre-test* dalam bentuk angket berbasis *Google Form* untuk mengukur pengetahuan awal remaja dan orang tua sebelum diberikan intervensi.

PERTEMUAN 1

Pada pertemuan pertama, dilakukan pengumpulan data awal melalui pemberian *pre-test* kepada remaja dan orang tua melalui formulir. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif (client-

centered), karena permasalahan remaja merokok tidak hanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan. Remaja cenderung tidak menyukai pendekatan yang bersifat menggurui, sehingga diperlukan pendekatan yang melibatkan Peserta secara aktif. Dalam pendekatan ini, penyuluh berperan sebagai fasilitator dan teman diskusi untuk menggali pengalaman, alasan, serta persepsi Peserta terhadap perilaku merokok, sehingga Peserta dapat menyadari dampak perilakunya dan termotivasi untuk berubah secara mandiri.

Berdasarkan hasil *pre-test*, diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai bahaya merokok masih belum optimal. Peserta telah memahami bahwa rokok mengandung zat berbahaya seperti nikotin dan tar, serta mengetahui bahwa merokok dapat mempengaruhi kesehatan jantung. Namun, Peserta masih belum mengetahui bahwa merokok dapat menyebabkan penyakit serius seperti kanker paru-paru dan bahwa asap rokok juga berbahaya bagi orang di sekitarnya. Selain itu, Peserta masih memiliki pemahaman yang kurang tepat terkait rokok elektrik (*vape*) yang dianggap sepenuhnya aman bagi kesehatan.

Pada aspek sikap (*afektif*), Peserta menunjukkan sikap yang cukup positif terhadap perilaku hidup sehat. Peserta tidak setuju bahwa merokok membuat seseorang terlihat lebih dewasa atau keren, serta sangat setuju bahwa merokok berbahaya bagi kesehatan. Meskipun demikian, Peserta masih menunjukkan toleransi terhadap perilaku merokok di lingkungan pertemanan, terlihat dari jawaban setuju ketika teman merokok di dekatnya. Peserta juga menyatakan keinginan untuk menghindari kebiasaan merokok dan menganggap hidup sehat tanpa rokok merupakan hal yang penting.

Dari aspek pengaruh lingkungan, diketahui bahwa Peserta pertama kali mengenal rokok melalui teman dan lingkungan sekitar. Peserta juga menyatakan bahwa banyak teman di sekitarnya yang merokok, sehingga lingkungan pergaulan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. Ketika dihadapkan pada ajakan untuk merokok, Peserta masih merasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk menolak.

Pada aspek niat perilaku, Peserta belum menunjukkan keyakinan penuh untuk berhenti atau menghindari rokok, yang ditunjukkan dengan jawaban ragu-ragu. Hasil *pre-test* ini menunjukkan bahwa masih diperlukan edukasi dan pendampingan untuk meningkatkan pengetahuan, memperkuat sikap, serta membangun kemampuan remaja dalam menolak pengaruh lingkungan terkait perilaku merokok.

Secara keseluruhan, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa Peserta memerlukan edukasi, penguatan motivasi, serta pendampingan dalam meningkatkan kemampuan menolak ajakan merokok dan membangun perilaku hidup sehat.

PERTEMUAN 2

Penyuluh memberikan edukasi kesehatan melalui media video YouTube yang disertai penjelasan pada setiap bagian tayangan. Materi yang disampaikan meliputi pengertian rokok konvensional dan rokok elektrik beserta kandungan zat berbahaya di dalamnya, dampak merokok terhadap kesehatan, serta solusi jangka panjang dalam upaya berhenti merokok. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi ringan untuk memberikan kesempatan kepada Peserta dalam menyampaikan pertanyaan maupun hal-hal yang masih belum dipahami selama proses menonton video berlangsung.

PERTEMUAN 3

Sesuai dengan perencanaan, penyuluh menyampaikan materi mengenai dampak kesehatan akibat merokok, pengaruh teman dan lingkungan, alasan remaja merokok, cara menolak ajakan merokok, serta pengalihan kebiasaan merokok ke kegiatan yang lebih positif. Selama penyampaian materi, kegiatan berlangsung secara interaktif dengan adanya pertanyaan dan diskusi bersama Peserta. Hal ini sejalan

dengan penelitian yang menyatakan bahwa perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh faktor teman sebaya dan lingkungan sosial yang berperan dalam pembentukan perilaku remaja (Fitri et al., 2024).

Pada sesi akhir dengan metode diskusi, Peserta menunjukkan ketidaksetujuan terhadap anggapan bahwa perilaku merokok dipengaruhi oleh teman sebaya dan lingkungan. Maka, disini penyuluh berperan dalam memberikan pemahaman menggunakan pendekatan *self-centered*, yaitu membantu Peserta memahami bahwa keputusan untuk merokok tetap berasal dari diri sendiri meskipun terdapat pengaruh dari lingkungan sekitar. Penyuluh juga memberikan edukasi mengenai cara menolak ajakan merokok secara baik dan tegas, serta mengajak Peserta untuk mengalihkan kebiasaan merokok ke aktivitas yang lebih positif dan bermanfaat, seperti olahraga, bermain game, belajar, maupun kegiatan produktif lainnya. Pendekatan ini didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa pengalihan perilaku ke aktivitas positif dapat membantu remaja membangun pola hidup yang lebih sehat dan mengurangi perilaku berisiko (Rahman, 2024).

Selain itu, penyuluh menanamkan pemahaman bahwa perilaku buruk pada akhirnya akan merugikan diri sendiri, baik dari segi kesehatan maupun masa depan. Penyuluh juga menekankan bahwa pihak yang turut merasakan dampak dari perilaku tersebut adalah keluarga, karena keluarga merupakan orang terdekat yang selalu mendampingi dan memberikan dukungan dalam berbagai kondisi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sehat serta menjadi sumber dukungan emosional bagi remaja (Sari & Putri, 2022).

PERTEMUAN 4

Pada pertemuan terakhir ini, remaja dan orang tua dalam satu sesi. Pertemuan ini guna untuk membangun komitmen bersama terkait perubahan perilaku merokok. Kegiatan diawali dengan diskusi mengenai kebiasaan merokok yang dilakukan remaja, kemudian dilanjutkan dengan menghitung pengeluaran rokok harian serta total pengeluaran dalam satu minggu maupun satu bulan. Melalui kegiatan tersebut, remaja dan orang tua diajak memahami besarnya pengeluaran yang digunakan untuk membeli rokok dan dampaknya terhadap kondisi ekonomi keluarga.

Selanjutnya, remaja dan orang tua didorong untuk membuat komitmen tertulis sederhana mengenai pengalihan uang rokok menjadi tabungan atau kebutuhan yang lebih bermanfaat. Dalam sesi ini juga disepakati sistem *reward* dan *punishment* yang disetujui kedua belah pihak sebagai bentuk dukungan terhadap perubahan perilaku. Kegiatan diakhiri dengan diskusi reflektif sederhana untuk memperkuat pemahaman, motivasi, serta komitmen remaja dan keluarga dalam menerapkan perilaku hidup yang lebih sehat.

PERTEMUAN 5

Pada pertemuan terakhir, dilakukan *post-test* kepada remaja dan orang tua menggunakan instrumen yang sama seperti *pre-test*. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, serta pemahaman mengenai bahaya rokok dan pentingnya peran keluarga dalam pencegahan perilaku merokok pada remaja. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* guna mengetahui efektivitas program penyuluhan yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan pada aspek pengetahuan dan sikap Peserta terhadap bahaya merokok. Namun, perubahan perilaku belum menunjukkan hasil yang signifikan, terutama dalam kemampuan Peserta untuk menolak ajakan merokok dan membangun keyakinan untuk berhenti merokok sepenuhnya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kuatnya pengaruh teman sebaya dan lingkungan, kebiasaan merokok yang sudah terbentuk sebelumnya, serta proses perubahan perilaku yang membutuhkan waktu dan pendampingan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut dan dukungan dari keluarga maupun lingkungan sekitar agar perubahan perilaku sehat dapat terbentuk secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

- Penyuluhan kesehatan mengenai bahaya merokok pada remaja yang dilakukan melalui metode edukasi, diskusi interaktif, konseling ringan, serta pendampingan bersama orang tua menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap Peserta terhadap perilaku merokok. Setelah diberikan intervensi, Peserta mulai memahami kandungan berbahaya pada rokok, dampak merokok terhadap kesehatan, serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat tanpa rokok. Selain itu, penyuluhan juga membantu meningkatkan kesadaran Peserta mengenai pengaruh lingkungan dan teman sebaya terhadap perilaku merokok.
- Keterlibatan keluarga dalam proses penyuluhan memberikan dukungan emosional dan motivasi bagi remaja untuk mulai membangun komitmen dalam mengurangi kebiasaan merokok. Melalui kegiatan diskusi dan refleksi bersama orang tua, Peserta juga mulai memahami dampak perilaku merokok terhadap kondisi kesehatan dan ekonomi keluarga.
- Meskipun demikian, hasil evaluasi menunjukkan bahwa perubahan perilaku belum terjadi secara signifikan, terutama dalam kemampuan Peserta untuk menolak ajakan merokok dan membangun keyakinan untuk berhenti merokok sepenuhnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh kuatnya faktor lingkungan, pergaulan teman sebaya, serta kebiasaan merokok yang telah terbentuk sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan serta dukungan aktif dari keluarga dan lingkungan sekitar agar perubahan perilaku sehat pada remaja dapat terbentuk secara optimal.

SARAN

- Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan, diharapkan remaja terus meningkatkan kesadaran tentang bahaya merokok dan mulai menerapkan perilaku hidup sehat dengan mengurangi maupun menghindari kebiasaan merokok. Selain itu, keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan, pengawasan, dan pendampingan yang berkelanjutan agar remaja lebih mampu menghadapi pengaruh lingkungan dan teman sebaya.
- Bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan, disarankan untuk terus melaksanakan program edukasi kesehatan mengenai bahaya merokok secara rutin dengan metode yang lebih interaktif dan menarik, seperti penggunaan media audio visual, diskusi kelompok, maupun konseling remaja. Program penyuluhan juga perlu melibatkan orang tua agar upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja dapat dilakukan secara lebih optimal.
- Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jangka waktu intervensi yang lebih panjang serta jumlah responden yang lebih luas agar perubahan perilaku remaja terhadap kebiasaan merokok dapat diamati secara lebih mendalam dan signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, S. H., Yunita, J., Gustina, T., Ismainar, H., & Mitra, M. (2023). Persepsi remaja tentang bahaya merokok ditinjau dari Health Belief Model. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(03), 225-231.

- Kristiani, E., & Ricky, D. P. (2023). Gambaran dukungan keluarga dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku merokok remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 897-904.
- Munawaroh, N., Isnaeni, Y. ., & Suryani, S. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Intensi Berhenti Merokok Remaja di Desa Sidoarum Yogyakarta. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(5), 1813-1821. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v5i5.2530>
- Nuradita, E. (2013). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang bahaya rokok pada remaja di SMP Negeri 3 Kendal. *Jurnal Keperawatan Anak*, 1(1).
- Prihatiningsih, D., Devhy, N. L. P., Purwanti, I. S., Bintari, N. W. D., & Widana, A. G. O. (2020). Penyuluhan bahaya rokok untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak buruk rokok bagi kesehatan di smp tawwakal denpasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 50-58.
- Purwanti, I. S., Devhy, N. L. P., Prihatiningsih, D., Bintari, N. W. D., & Widana, A. G. O. (2021). Pencegahan perilaku merokok remaja melalui penyuluhan bahaya rokok elektrik dan konvensional. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2), 259-264.
- Ruhyat, E., Nurrohmah, T. R., Budiono, I., Indarjo, S., & Tamara, M. D. (2025, November). PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI BAHAYA MEROKOK DI KALANGAN SISWA SMP NEGERI 2 CISEWU KABUPATEN GARUT. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (pp. 783-791).
- Rusdianah, E., & Yuliana, F. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Merokok. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 125-132. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.370>
- Wijayanti, E., & Ronoatmodjo, S. (2025). Literatur review: Pengaruh teman sebaya dan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Ners*, 9(2), 2685-2690.
- World Health Organization (WHO). (2021). Global report on trends in prevalence of tobacco use 2000 - 2025 fourth edition. In World Health Organization. <http://apps.who.int/bookorders>.