

PKM Cegah Merokok Sejak Dini: Pemberdayaan Remaja Melalui Program Sekolah Bebas Rokok

Ni Luh Utari Sumadewi^{1*}, Ni Made Kurniati¹, Ni Komang Sriwisani S¹, I Putu Dedy Kastama Hardy¹, Ni Putu Widya Astuti¹, I Nyoman Purnawan¹, Made Nyandra¹, Nyoman Suarjana¹, I Gusti Ayu Dwita Wahyu Laksmi¹, Emil Arifin Ndari Tana¹, Ni Nyoman Eluna Nandini Putri¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Dhyana Pura, Badung, Bali

INFO ARTIKEL

Diserahkan: 15/04/2026
 Direvisi: 15/05/2026
 Diterima: 20/05/2025
 Diterbitkan: 27/05/2026

Kata Kunci:

Rokok,
 Vape,
 Remaja,
 Peer Educator

ABSTRAK

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi masalah penting di Indonesia dan berdampak pada meningkatnya risiko penyakit akibat rokok, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Remaja lebih mudah tertarik untuk merokok karena pengaruh teman sebaya, keluarga, kondisi psikologis, serta paparan iklan rokok. Di antara faktor tersebut, teman sebaya menjadi pendorong terbesar karena remaja cenderung mengikuti perilaku kelompoknya. Jika kebiasaan merokok tidak dicegah sejak dini, hal ini dapat menurunkan fungsi paru dan meningkatkan risiko penyakit kronis di masa depan. Untuk mengatasi masalah ini, tim PKM melaksanakan program Cegah Merokok Sejak Dini dengan melibatkan siswa sebagai agen perubahan. Program ini memberikan edukasi tentang bahaya rokok dan vape serta melatih siswa menjadi peer educator untuk mendukung terciptanya lingkungan sekolah bebas rokok dan vape. Kegiatan ini diikuti oleh 14 siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara, Dalung, Badung, Bali, dan dilaksanakan pada Oktober 2025. Edukasi dan pelatihan yang diberikan menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja serta kemampuan mereka dalam menolak ajakan merokok.

Corresponding author email:
utarisumadewi@undhirabali.ac.id



Copyright@ Author (2026). Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the [CC BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

1. PENDAHULUAN

Perilaku merokok pada remaja di Indonesia masih menjadi persoalan kesehatan yang serius dan memerlukan perhatian khusus. Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization memperkirakan bahwa setiap tahun terdapat sekitar lima hingga enam juta kematian akibat penyakit yang dipicu oleh kebiasaan merokok sebagai faktor risiko utama [1], [2]. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit berbahaya seperti kanker paru, penyakit jantung, stroke, hingga gangguan pernapasan kronis. Risiko tersebut akan semakin meningkat apabila seseorang mulai merokok sejak usia muda dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama [3].

Fenomena merokok pada usia remaja juga terus mengalami peningkatan, baik secara global maupun di Indonesia [4], [5]. Remaja menjadi kelompok yang rentan karena berada pada fase perkembangan psikologis dan sosial yang kuat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Di Provinsi Bali, kebiasaan merokok pada remaja masih menjadi tantangan yang cukup memprihatinkan, terutama di wilayah urban dan pariwisata seperti Kabupaten Badung. Data dari Bali Tobacco Control Initiative (BTCl) menunjukkan bahwa sebagian besar

remaja mulai merokok pada usia 15–19 tahun dan sebagian lainnya bahkan mulai sejak usia 10–14 tahun. Selain rokok konvensional, penggunaan rokok elektrik (vape) di kalangan remaja juga semakin meningkat karena dianggap lebih modern, praktis, dan mengikuti tren pergaulan. Kementerian Kesehatan melalui data Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021 mencatat bahwa prevalensi pengguna rokok elektrik di Indonesia meningkat hingga 10 kali lipat dibandingkan tahun 2011, dari 0,3% menjadi 3%, dengan peningkatan yang banyak terjadi pada kelompok usia muda. Selain itu, berdasarkan data selama sebulan terakhir Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2025, Provinsi Bali memiliki persentase penduduk usia 15 tahun ke atas yang merokok tembakau sebesar 19,22%. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja di Kabupaten Badung cukup rentan terpapar perilaku merokok dan penggunaan vape akibat pengaruh lingkungan, media sosial, serta mudahnya akses terhadap produk rokok dan rokok elektrik [6], [7], [8].

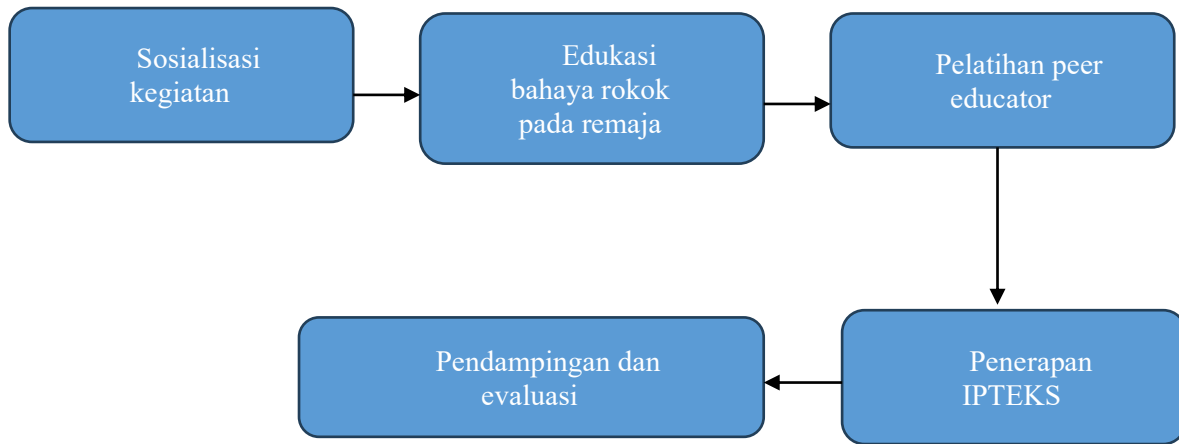
Kebiasaan merokok sejak usia remaja dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan dalam jangka panjang. Pada usia muda, paru-paru masih berada dalam tahap pertumbuhan sehingga paparan zat berbahaya dari rokok dapat mempercepat penurunan fungsi paru dan meningkatkan risiko munculnya Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di usia dewasa [9], [10]. Selain berdampak pada kesehatan fisik, perilaku merokok pada remaja juga dapat memengaruhi kualitas hidup, aktivitas belajar, serta membentuk ketergantungan nikotin sejak dini. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, maka risiko gangguan kesehatan akan semakin besar di masa mendatang [11], [12].

Berbagai faktor diketahui memengaruhi perilaku merokok pada remaja, antara lain pengaruh teman sebaya, keluarga, figur panutan, kondisi psikologis, paparan iklan rokok, media sosial, serta rendahnya pengetahuan mengenai bahaya merokok [13]. Di antara berbagai faktor tersebut, teman sebaya menjadi salah satu faktor yang paling dominan karena remaja cenderung ingin diterima dalam kelompok pergaulannya [14]. Remaja sering kali mencoba merokok karena ajakan teman, rasa ingin tahu, atau keinginan untuk terlihat lebih dewasa. Selain itu, lingkungan sekitar dan figur panutan seperti orang dewasa atau tenaga pendidik juga berperan penting dalam membentuk perilaku remaja [15]. Apabila remaja sering melihat perilaku merokok sebagai sesuatu yang biasa, maka mereka akan lebih mudah menganggap merokok sebagai hal yang wajar dilakukan. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat dapat membantu mencegah kebiasaan merokok pada remaja [16].

Oleh karena itu, upaya pencegahan perilaku merokok sejak usia anak dan remaja menjadi sangat penting untuk mengurangi risiko penyakit di masa depan. Berdasarkan kondisi tersebut, tim PKM menginisiasi program “Cegah Merokok Sejak Dini” sebagai bentuk pemberdayaan remaja melalui edukasi kesehatan, advokasi, dan penciptaan zona bebas rokok di lingkungan sekolah. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bahaya rokok dan vape serta mendorong siswa menjadi agen perubahan dalam mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat dan bebas asap rokok. SMP Negeri 2 Kuta Utara dipilih menjadi lokasi pelaksanaan program karena berada di wilayah Kabupaten Badung yang merupakan lingkungan urban dan pariwisata dengan paparan gaya hidup remaja yang cukup tinggi, termasuk terhadap rokok dan vape. Selain itu, siswa tingkat SMP merupakan kelompok usia remaja awal yang masih berada pada tahap pembentukan perilaku sehingga edukasi sejak dini penting untuk mencegah munculnya kebiasaan merokok pada masa remaja hingga dewasa.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan PKM ditunjukkan pada bagan dibawah ini:



Gambar 1. Bagan Metode Pelaksanaan PKM

Semua tahapan kegiatan tersebut dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kuta Utara, Dalung, Badung, Bali. Kegiatan ini diantaranya:

2.1 Sosialisasi dan Edukasi Bahaya Merokok

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi ke sekolah tentang pelaksanaan kegiatan, kemudian dilanjutkan pada pertemuan berikutnya untuk dilakukan edukasi bahaya merokok di sekolah dengan menghadirkan narasumber. Media yang akan digunakan untuk edukasi berupa Poster atau video pendek. Tujuan dilakukannya kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang bahaya rokok dan vape.

2.2 Pembentukan group peer educator teman sebaya dengan nama GEN SMART

Kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan adalah melaksanakan pelatihan siswa terpilih sebagai peer educator. Tujuan dilakukannya kegiatan ini yaitu untuk melibatkan siswa sebagai agen perubahan dan role model dilingkungan sekolah. Group yang terbentuk akan diberi nama GEN SMART yang memiliki makna Generasi Sehat Tanpa Rokok dan Vape. Dengan adanya group peer educator ini diharapkan ada yang bisa melanjutkan edukasi dan kampanye di tahun-tahun berikutnya. Pemilihan 14 siswa sebagai peer educator dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah dan guru pendamping. Siswa yang dipilih merupakan perwakilan kelas yang tergabung dalam organisasi OSIS SMP Negeri 2 Kuta Utara. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa anggota OSIS memiliki kemampuan komunikasi, jiwa kepemimpinan, serta peran aktif dalam kegiatan sekolah sehingga diharapkan mampu menjadi agen edukasi dan contoh positif bagi teman sebaya dalam upaya pencegahan perilaku merokok dan penggunaan vape di lingkungan sekolah.

2.3 Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan oleh tim PKM diakhir kegiatan PKM. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan dengan observasi langsung terhadap keterlibatan siswa dalam kegiatan, penyebaran kuesioner untuk mengukur perubahan pengetahuan terkait rokok sebelum dan sesudah program, serta pengumpulan umpan balik dari siswa dan guru mengenai kebermanfaatan dan keberlanjutan kegiatan. Sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan dilakukan *pre test* dan *post test* oleh Dosen Prodi Kesmas Universitas Dhyana Pura yang dibantu oleh mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pendekatan *community-based* yang dipadukan dengan metode *Participatory Action Research* (PAR) [17]. Pendekatan ini dipilih karena melibatkan

partisipasi aktif siswa sebagai sasaran utama dalam memahami permasalahan perilaku merokok serta mencari solusi bersama. Selain itu, kegiatan dilaksanakan melalui metode workshop edukatif dan penyuluhan interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bahaya merokok bagi kesehatan. Hasil kegiatan diukur secara deskriptif menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa terkait bahaya merokok. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah kegiatan.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian dimulai diberikan kuesioner *pretest* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mitra tentang bahaya merokok. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang edukasi bahaya merokok kepada peserta. Materi diberikan oleh dosen Prodi Kesehatan Masyarakat, kemudian di pelatihan peserta sebagai *peer educator*. Kegiatan ini diikuti oleh 14 orang peserta. Tujuan dilakukannya kegiatan ini yaitu untuk melibatkan siswa sebagai agen perubahan dan *role mode* dilingkungan sekolah. Grup yang terbentuk diberi nama GEN SMART yang memiliki makna Generasi Sehat Tanpa Rokok dan Vape. Dengan adanya group *peer educator* ini diharapkan ada yang bisa melanjutkan edukasi dan kampanye di tahun-tahun berikutnya. Setelah pelatihan, peserta diberikan kesempatan mempersentasikan hasil diskusinya kemudian peserta diberikan pin sebagai tanda *peer educator*. Setelah kegiatan berlangsung PKM ini di tutup dengan peserta menjawab pos test yang diberikan. Kegiatan PKM ini dapat dilihat pada dokumentasi gambar 1 yang telah dirincikan.



Gambar 2. Dokumentasi Pelatihan Peer Educator

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik

Statistik Pre-Pos Test				
	Mean	Std. Deviation	Sig.	keterangan
Pre test	96.79	3.725	.007	Hasil analisis signifikan berbeda
Pos test	100.00	.000		

Berdasarkan hasil analisis statistik pada Tabel 1 dibawah ini, diketahui bahwa nilai rata-rata pre-test peserta sebesar $96,79 \pm 3,725$, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi $100,00 \pm 0,000$. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi “Cegah Merokok Sejak Dini” berjalan dengan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait bahaya rokok.

Peningkatan nilai *post-test* menunjukkan bahwa peserta semakin memahami dampak negatif rokok terhadap kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun perokok pasif. Nilai standar deviasi sebesar 0,000 pada hasil post-test menunjukkan bahwa seluruh peserta memperoleh skor yang sama, yaitu 100, setelah diberikan edukasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan dapat dipahami secara merata oleh seluruh peserta tanpa adanya perbedaan tingkat pemahaman. Hasil tersebut didukung oleh metode penyampaian yang

digunakan, seperti penyuluhan langsung, diskusi interaktif, serta penggunaan media edukasi berupa poster dan video yang menarik dan mudah dipahami. Penggunaan media visual dan bahasa yang sederhana membantu peserta lebih mudah memahami informasi mengenai bahaya rokok dan vape, terlepas dari perbedaan tingkat pemahaman awal masing-masing siswa. [18], [19].

Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya dilihat dari peningkatan nilai, tetapi juga dari keaktifan dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Peserta terlihat aktif dalam sesi diskusi, tanya jawab, serta saat mempresentasikan hasil kerja kelompok [20]. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini mampu mendorong keterlibatan peserta secara langsung. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk sikap yang lebih sadar akan bahaya rokok, serta mendorong peserta untuk menghindari perilaku merokok dan paparan asap rokok di lingkungan sekitar.

Dengan demikian, kegiatan PKM “Cegah Merokok Sejak Dini” tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga mampu membangun kesadaran dan potensi perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Selain itu, terbentuknya kelompok GEN SMART sebagai *peer educator* menjadi nilai tambah dalam menjaga keberlanjutan program, sehingga edukasi mengenai bahaya rokok dapat terus dilakukan oleh siswa secara mandiri di lingkungan sekolah. Setelah pelatihan berakhir, kelompok GEN SMART diharapkan dapat melakukan berbagai aksi nyata seperti kampanye edukasi melalui media sosial sekolah, penyampaian pesan bahaya rokok dan vape saat kegiatan upacara atau sosialisasi di kelas saat kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS), serta mengajak siswa lain untuk mendukung terciptanya lingkungan sekolah bebas rokok. Kegiatan tersebut diharapkan mampu memperkuat budaya hidup sehat dan meningkatkan kepedulian siswa terhadap bahaya merokok secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan PKM edukasi pencegahan merokok sejak dini yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kuta Utara menunjukkan hasil yang positif. Edukasi mengenai bahaya rokok dan vape serta pelatihan siswa sebagai *peer educator* terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja dan memperkuat kemampuan mereka dalam menolak ajakan merokok. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan dilakukan. Pelibatan siswa sebagai agen perubahan berperan penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung perilaku hidup sehat sehingga program ini juga mendorong terbentuknya kesadaran kolektif di kalangan siswa terhadap pentingnya sekolah bebas rokok dan vape.

Sebagai tindak lanjut program, pihak SMP Negeri 2 Kuta Utara disarankan untuk memasukkan kegiatan GEN SMART ke dalam program UKS dan kegiatan OSIS agar edukasi tentang bahaya rokok dan vape dapat terus berjalan. Sekolah dapat memberikan kesempatan kepada anggota GEN SMART untuk menyampaikan pesan kesehatan saat upacara bendera, sosialisasi di kelas, atau kegiatan sekolah lainnya. Selain itu, siswa GEN SMART juga dapat membuat poster, mading, dan konten edukasi di media sosial sekolah tentang bahaya rokok dan vape.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan Kepada Rektor Universitas Dhyana Pura melalui LPPM pada Program Pengabdian Masyarakat Program Studi atas dukungan dan pendanaan yang telah diberikan, Tahun Anggaran 2025. Bantuan dari program ini sangat berharga bagi kami dan telah memungkinkan kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Hubaybah, M. R. Azhary, N. A. Simatupang, H. Herwansyah, A. Amir, and A. A. Rahmat, "Sekolah Sehat Anti Rokok: Pendidikan Kesehatan Dengan Pendekatan Peer-Based Learning," *JPKI2*, vol. 2, no. 5, pp. 1510–1517, Oct. 2024, doi: 10.59407/jpki2.v2i5.1367.
- [2] A. N. Safitri, T. Wahyuni, and K. Pratama, "Faktor Yang Mempengaruhi Merokok Pada Remaja Laki-Laki," *Jurnal Riset Keperawatan dan Kesehatan*, vol. 2, no. 03, pp. 66–71, Jun. 2025.
- [3] J. Varghese and P. Muntode Gharde, "A Comprehensive Review on the Impacts of Smoking on the Health of an Individual," *Cureus*, Oct. 2023, doi: 10.7759/cureus.46532.
- [4] H. Nathasya, I. P. Kinanti, M. Amelia, and S. Anggraini, "Studi Fenomenologis Terhadap Perilaku Merokok pada Remaja Perempuan Usia SMP di Kabupaten Ogan Ilir," Nov. 2024.
- [5] M. D. Kainama, A. V. Salawane, and T. Leunupun, "Pemberdayaan Remaja Sekolah Minggu Sebagai Peer Educator Dalam Rangka Upaya Pencegahan Perilaku Merokok Pada Remaja," no. 7, 2024.
- [6] K. Wirajaya, P. I. Farmani, and P. A. Laksmi, "Determinants of Electric Cigarette (Vape) Use by Adolescents In Indonesia," *J Keskomp*, vol. 10, no. 2, pp. 237–245, Jun. 2024, doi: 10.25311/keskomp.Vol10.Iss2.1798.
- [7] S. Ade Ismayanti et al., "Perilaku dan Pengetahuan Remaja Indonesia tentang Merokok," *JFK*, vol. 11, no. 1, pp. 79–85, May 2024, doi: 10.20473/jfk.v11i1.42580.
- [8] N. M. Kurniati et al., "The Potential Development of Pararem for Tobacco Control in Dalung Village Badung Regency," vol. 4, 2025.
- [9] Nurarifah and Sukmawati, "Perspektif Remaja tentang Dampak Kebiasaan Merokok: Sebuah Tantangan," *JPKSf*, Jun. 2024, doi: 10.33846/sf15214.
- [10] Z. Abidin et al., "PKM Penyuluhan Rokok dan Bahayanya pada Sekolah Menengah Atas (SMA) di Makassar," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, vol. 3, no. 4, pp. 630–636, Jul. 2025, doi: 10.58266/jpmb.v3i4.198.
- [11] K. D. P. Novianti, K. Y. D. Jendra, and M. S. Wibawa, "Diagnosis Penyakit Paru pada Perokok Pasif Menggunakan Metode Certainty Factor," *INSERT*, vol. 2, no. 1, pp. 25–34, Jun. 2021, doi: 10.23887/insert.v2i1.35122.
- [12] M. Lizawati, F. Rachmawati, and P. Lestari, "Prevalensi Perokok Pada Remaja Awal Di Kota Depok Tahun 2024," vol. 6, 2025.
- [13] Tivany Ramadhani, Usna Aulia, and Winda Amelia Putri, "Bahaya Merokok Pada Remaja," *klinik*, vol. 3, no. 1, pp. 185–195, Nov. 2023, doi: 10.55606/klinik.v3i1.2285.
- [14] N. C. Nasution, "Dukungan Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar," *Al-Hikmah*, vol. 12, no. 2, Dec. 2018, doi: 10.24260/al-hikmah.v12i2.1135.
- [15] E. R. Wismaningsih, S. Widati, and I. S. Mochny, "Peran Siswa Dalam Pencegahan Perilaku Merokok Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Pare Kabupaten Kediri".
- [16] A. F. Lailiyah, R. E. Femilia, and F. O. Grahani, "Dampak Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Keputusan Gaya Hidup Remaja".
- [17] S. Siswadi and A. Syaifuddin, "Penelitian Tindakan Partisipatif Metode Par (Participatory Action Research) Tantangan dan Peluang dalam Pemberdayaan Komunitas," *UQ*, vol. 19, no. 2, pp. 111–125, Oct. 2024, doi: 10.55352/uq.v19i2.1174.
- [18] H. Hendra and A. Halbadika Fahlevi, "Implementation of Good Corporate Governance (GCG) Principles in PDAM Tirta Ogan, Ogan Ilir District," *proceedings*, p. 187, Oct. 2024, doi: 10.30589/proceedings.2024.1052.
- [19] F. Setiawan, V. D. Purnamasari, F. N. Sidjabat, M. M. R. E. Wuryandari, and H. Tuna, "Edukasi Berbasis Visual terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Siswa SD Darul Fallah Kabupaten Kediri," *J. Masy. Madani Indones.*, vol. 5, no. 2, pp. 997–1003, Mar. 2026, doi: 10.59025/zmqf28.
- [20] R. F. Akbar, M. J. Prasetyo, and M. I. Z. Zakaria, "Strategi Pembelajaran Aktif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar IPS Peserta Didik Di MTS N 1 Kudus," vol. 1, no. 4, 2024.