

Edukasi Pencegahan Perilaku Merokok Pelajar SMP Katolik Stella Maris Tomohon Berdasarkan Pendekatan Epidemiologi Perilaku

Priscila Asa^{1*}, Felni Womboiang²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, ²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon

E-mail: preesaprisila@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 24 Februari 2026

Direvisi : 25 Februari 2026

Diterima: 27 Februari 2026

Abstrak: Perilaku merokok pada remaja merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular yang berdampak jangka panjang terhadap derajat kesehatan masyarakat. Remaja usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan teman sebaya, sehingga memerlukan upaya pencegahan primer yang sistematis dan berbasis ilmiah. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMP Katolik Stella Maris Tomohon dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran siswa mengenai pencegahan perilaku merokok melalui pendekatan epidemiologi perilaku.

Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi terbuka, aktivitas reflektif, serta pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman siswa. Kegiatan dilaksanakan pada 28 November 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 18 siswa kelas IX. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pengertian rokok, kandungan zat berbahaya, dampak kesehatan jangka pendek dan jangka panjang, serta perilaku merokok sebagai faktor risiko penyakit. Peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pengaruh lingkungan dan teman sebaya dalam membentuk perilaku merokok.

Pendekatan epidemiologi perilaku yang

dikombinasikan dengan metode edukasi interaktif terbukti efektif dalam membangun sikap negatif terhadap perilaku merokok dan memperkuat komitmen siswa untuk menghindarinya sejak dini. Kegiatan ini berkontribusi sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan bebas rokok serta mendukung implementasi tridharma perguruan tinggi melalui pengabdian kepada masyarakat.

Kata Kunci:

Edukasi Pencegahan. Perilaku Merokok, Pendekatan Epidemiologi.

Pendahuluan

Perilaku merokok masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan, khususnya pada kelompok remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan pencarian jati diri, rasa ingin tahu yang tinggi, serta kecenderungan untuk dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan teman sebaya. Kondisi ini menjadikan remaja rentan terhadap perilaku berisiko, termasuk perilaku merokok.

Secara epidemiologis, merokok merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, gangguan pernapasan kronis, dan kanker. Laporan World Health Organization menegaskan bahwa sebagian besar perokok dewasa memulai kebiasaan merokok sejak usia remaja. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan peningkatan prevalensi perokok usia muda dalam beberapa tahun terakhir.

Pendekatan epidemiologi perilaku memandang perilaku merokok sebagai hasil interaksi antara faktor individu, lingkungan sosial, norma budaya, serta akses terhadap rokok. Oleh karena itu, intervensi pencegahan perlu dilakukan sejak usia sekolah melalui edukasi kesehatan yang sistematis, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik remaja.

SMP Katolik Stella Maris Tomohon sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan perilaku sehat peserta didik. Berdasarkan analisis situasi awal, terdapat potensi paparan perilaku merokok dari lingkungan sosial siswa. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran siswa terhadap pencegahan perilaku merokok melalui pendekatan epidemiologi perilaku.

Metode

Kegiatan ini merupakan bentuk Pengabdian kepada Masyarakat dengan pendekatan edukasi promotif-preventif. Sasaran kegiatan adalah 18 siswa kelas IX di SMP Katolik Stella Maris Tomohon. Kegiatan dilaksanakan pada 28 November 2025 di ruang kelas sekolah.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Identifikasi masalah dan koordinasi dengan pihak sekolah
2. Penyusunan materi edukasi berbasis literatur epidemiologi dan promosi kesehatan
3. Pelaksanaan edukasi menggunakan metode: ceramah interaktif, diskusi terbuka, aktivitas reflektif dan permainan edukatif
4. Evaluasi kegiatan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa.

Data evaluasi diperoleh melalui hasil pre-test, post-test, observasi partisipasi siswa, serta umpan balik lisan.

Hasil (TNR, ukuran 13)

Kegiatan berlangsung selama $\pm$ 60–90 menit dan diikuti secara aktif oleh seluruh peserta. Hasil kegiatan menunjukkan:

1. Peningkatan Pengetahuan
Hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai kandungan zat berbahaya dalam rokok dan dampaknya terhadap kesehatan dibandingkan dengan hasil pre-test.
2. Pemahaman Faktor Risiko
Siswa mampu menjelaskan bahwa merokok merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular dan dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup.
3. Kesadaran terhadap Pengaruh Lingkungan
Dalam sesi diskusi, siswa mengidentifikasi peran teman sebaya dan lingkungan keluarga sebagai faktor yang dapat memengaruhi keputusan merokok.
4. Perubahan Sikap
Siswa menunjukkan sikap negatif terhadap perilaku merokok dan menyatakan komitmen untuk menghindarinya.

Secara umum, partisipasi siswa tinggi dan suasana kegiatan kondusif serta interaktif.

Diskusi

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan pencegahan perilaku merokok dengan pendekatan interaktif dan persuasif memberikan dampak yang positif terhadap peserta didik.

Peserta tampak antusias dan bersemangat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga sesi dokumentasi bersama. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung serta umpan balik yang diberikan oleh peserta didik, beberapa poin penting yang dapat dibahas adalah sebagai berikut:

1. **Peningkatan Pemahaman tentang Bahaya Rokok**

Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian siswa belum memahami secara menyeluruh kandungan berbahaya dalam rokok dan dampaknya terhadap kesehatan. Setelah sesi edukasi, siswa mampu menjelaskan pengertian rokok, menyebutkan zat berbahaya yang terkandung di dalamnya, serta memahami risiko kesehatan yang dapat timbul akibat perilaku merokok.

2. **Pemahaman Perilaku Merokok sebagai Faktor Risiko Penyakit**

Melalui pendekatan epidemiologi perilaku, siswa mulai memahami bahwa perilaku merokok merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit, khususnya penyakit tidak menular. Siswa mampu mengaitkan kebiasaan merokok dengan kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan di masa depan.

3. **Kesadaran terhadap Pengaruh Lingkungan dan Teman Sebaya**

Diskusi yang dilakukan menunjukkan bahwa siswa menyadari peran lingkungan dan teman sebaya dalam mendorong atau mencegah perilaku merokok. Kegiatan ini membantu siswa mengenali faktor pemicu tersebut serta pentingnya kemampuan menolak ajakan merokok sejak usia dini.

4. **Efektivitas Metode Interaktif**

Metode ceramah interaktif, permainan edukatif, serta diskusi terbuka terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa. Kegiatan yang tidak hanya bersifat satu arah, tetapi melibatkan siswa secara aktif, lebih mudah dipahami dan membekas secara kognitif maupun sikap.

5. **Pembentukan Sikap Positif terhadap Perilaku Hidup Sehat**

Lingkungan kegiatan yang aman dan persuasif mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman mereka. Hal ini membantu

membentuk sikap positif terhadap perilaku hidup sehat dan memperkuat komitmen siswa untuk menjauhi perilaku merokok.

6. Kolaborasi Mahasiswa dan Sekolah

Kerja sama antara tim mahasiswa dan pihak sekolah berjalan dengan baik dan menunjukkan sinergi positif antara pendidikan tinggi dan pendidikan menengah dalam upaya pencegahan perilaku berisiko pada remaja.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya rokok, tetapi juga memberikan pengalaman edukatif yang membangun kesadaran, sikap, dan komitmen terhadap perilaku hidup sehat. Pendekatan epidemiologi perilaku terbukti efektif dalam membantu siswa memahami perilaku merokok sebagai faktor risiko kesehatan, sehingga mendukung upaya pencegahan sejak usia sekolah.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) “Edukasi Pencegahan Perilaku Merokok pada Pelajar SMP Katolik Stella Maris Tomohon Berdasarkan Pendekatan Epidemiologi Perilaku” telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta didik. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai bahaya rokok, kandungan zat berbahaya dalam rokok, serta perilaku merokok sebagai faktor risiko utama terjadinya penyakit.

Melalui pendekatan epidemiologi perilaku dan metode edukasi yang interaktif, peserta didik menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap dampak kesehatan jangka pendek dan jangka panjang akibat perilaku merokok, serta mampu mengenali pengaruh lingkungan dan teman sebaya dalam mendorong perilaku merokok. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam membentuk sikap positif dan komitmen peserta didik untuk menghindari perilaku merokok sejak usia dini.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Pimpinan dan guru SMP Katolik Stella Maris Tomohon atas izin dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan.
2. Pimpinan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon atas dukungan

terhadap kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

3. Mahasiswa tim PKM yang telah berpartisipasi aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan.
4. Seluruh siswa kelas IX yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias.

Daftar Referensi (TNR, ukuran 13)

- Abdelrahman, A., Bernad, L., Harris, F., Rezzonico, E., Flahault, A., & Hasselgard-Rowe, J. (2025). *Prevention of alcohol, tobacco, and illicit drug use among youth: A scoping review of European school-based programs with insights on mental health. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1569. <https://doi.org/10.3390/ijerph22101569>
- Efni, N., & Fatmawati, T. Y. (2023). *Edukasi hidup sehat tanpa rokok pada remaja. Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(2), 539. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.539>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2015). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hanifah, L., Susanto, A. J., Raharjo, A., & Angraeni, F. (2025). *Efektivitas edukasi kesehatan mengenai kesehatan reproduksi, bahaya merokok dan pencegahan bullying pada remaja. Jurnal Masyarakat Mandiri*, 9(3).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kim, S. Y., Jang, M., Yoo, S., Chung, J. Y., & Cho, S.-I. (2020). School-based tobacco control and smoking in adolescents: Evidence from multilevel analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3422. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103422>
- McGill, I., Glenn, J. K., & Brockbank, A. (2014). *The action learning handbook: Powerful techniques for education, professional development and training*. New York, NY: Routledge Falmer.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Nurarifah, N., & Sukmawati, S. (2024). *Peningkatan pengetahuan melalui edukasi bahaya merokok pada remaja. Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(4), 719–724. <https://doi.org/10.24036/abdi.v6i4.946>
- Nurbaiti, N. (2025). *Edukasi bahaya perilaku merokok sebagai langkah preventif dalam*

pencegahan penyakit hipertensi pada siswa SMA 1 GU. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.213>

Su, Q., Qi, M., Bi, M., Jia, X., & Liu, S. (2024). *Research progress on intervention models for adolescent tobacco control. Chinese Journal of School Health*, 45(9), 1359-1363.

Sunandar Sayid, S., Ramlan, P., Adri, K., Sulaiman, Z., Febrianti, D., & Mardhatillah. (2025). *Peningkatan pengetahuan tentang bahaya merokok melalui edukasi kesehatan pada siswa SMA Negeri 1 Sidenreng Rappang. Mujtama': Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.32528/mujtama.v5i2.3836>

Teuku, T. (2024). *Education to increase knowledge of the dangers of smoking in Madrasah Ibtidayah school children. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 10(2), 70–77. <https://doi.org/10.33023/jpm.v10i2.2323>

World Health Organization. (2024). *Tobacco and youth*. WHO Press.

Zubaidah, R., Sugiyarti, A. T., Fidyarningsih, R., Febrina, H., & Maulidiyah, L. (2024). *Edukasi kesehatan mengenai bahaya merokok pada remaja. Jurnal Abdimas Ar-Rahma*.