

**PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK SEBAGAI UPAYA MODIFIKASI PERILAKU REMAJA PEROKOK DAN POTENSIAL MEROKOK**

1. Gamy Tri Utami, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Email : [gamy@upnvj.ac.id](mailto:gamy@upnvj.ac.id)
  2. Erlin Enjelina, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Email : [erlinenjelina0906@gmail.com](mailto:erlinenjelina0906@gmail.com)
  3. Fidelma Mariyam, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Email : [fidelmamariyam291@gmail.com](mailto:fidelmamariyam291@gmail.com)
  4. Nazwa Auliya Chaerunnisa, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Email : [nazzauliyac@gmail.com](mailto:nazzauliyac@gmail.com)
  5. Syahda Fhauliah Putri, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Email : [syahdamendes@gmail.com](mailto:syahdamendes@gmail.com)
  6. Made Ayu Ari Santi, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Email : [Arisanti111005@gmail.com](mailto:Arisanti111005@gmail.com)
- Korespondensi : [gamy@upnvj.ac.id](mailto:gamy@upnvj.ac.id)

**ABSTRAK**

Merokok merupakan salah satu penyebab utama kematian yang dapat dicegah secara global. Prevalensi merokok pada remaja semakin meningkat akibat pengaruh lingkungan dan kurangnya kesadaran akan dampak buruk yang ditimbulkan. Masa transisi remaja menghadirkan tantangan dalam pembentukan jati diri, sehingga muncul perilaku meniru orang dewasa, termasuk merokok, sebagai bentuk eksistensi diri. Oleh karena itu, edukasi mengenai bahaya rokok sangat penting diberikan kepada remaja guna meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta membentuk sikap dan persepsi positif untuk menghindari perilaku merokok. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap dampak negatif merokok, mendorong kemampuan mereka dalam menolak ajakan merokok serta menekankan pentingnya upaya preventif dan kuratif dalam mengatasi kebiasaan merokok di kalangan usia remaja. Kegiatan penyuluhan ini melibatkan sebanyak 32 siswa-siswi dari kelas XI, yang menjadi target sasaran karena berada dalam rentang usia remaja yang rentan terhadap pengaruh rokok. Melalui pendekatan ceramah dan diskusi interaktif, peserta mendapatkan penjelasan mengenai berbagai informasi penting terkait bahaya rokok dan upaya pencegahannya. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah presentasi PowerPoint sebagai alat bantu visual dalam penyampaian materi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta terkait bahaya merokok, sebagaimana terlihat dari peningkatan skor rata-rata dari 56% pada *pre-test* menjadi 78% pada *post test*. Kesimpulannya, penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya merokok, sehingga dapat menjadi strategi preventif dalam menekan angka perokok pemula di kalangan remaja.

**Kata Kunci : Rokok, Edukasi Kesehatan, Remaja**

## 1. PENDAHULUAN

Kenakalan remaja di Indonesia yang termanifestasi dalam perilaku merokok merupakan masalah sosial dan kesehatan yang kompleks dan mengkhawatirkan, didorong oleh interaksi multifaktor seperti pengaruh teman sebaya (peer pressure) yang kuat, citra diri yang keliru bahwa rokok simbol kedewasaan dan kejantanan, serta faktor lingkungan termasuk mudahnya akses membeli rokok secara eceran dan lemahnya pengawasan dari keluarga. Maraknya iklan, promosi, dan sponsor rokok yang secara tidak langsung menargetkan kaum muda semakin memperparah situasi ini, membuat mereka rentan terpapar dan mencoba produk tersebut. Dampak jangka panjangnya tidak hanya mengancam kesehatan mereka meningkatkan risiko penyakit jantung, kanker, dan gangguan pernapasan di usia dini tetapi juga dapat menjadi gerbang menuju perilaku berisiko lainnya, sehingga memerlukan pendekatan komprehensif mulai dari penegakan regulasi yang ketat, edukasi bahaya merokok yang efektif, hingga peran aktif orang tua dan sekolah dalam membangun ketahanan diri remaja (Muslim et al, 2023).

Berdasarkan data terkini dari World Health Organization (WHO), konsumsi tembakau masih menjadi penyebab utama kematian yang dapat dicegah secara global, dengan estimasi lebih dari 8 juta kematian setiap tahunnya, termasuk sekitar 1,3 juta kematian akibat paparan asap rokok pasif (Yenti et al, 2025). Sekitar 80% dari 1,3 miliar pengguna tembakau di dunia berasal dari negara dengan total penghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia. Hasil Global Adult Tobacco Survey (GATS) menunjukkan bahwa prevalensi penggunaan produk tembakau di Indonesia pada populasi dewasa mencapai 34,5% atau sekitar 70,2 juta individu dan meningkat hingga 79,3 juta di tahun 2022. Yang memprihatinkan, prevalensi merokok pada usia remaja terus meningkat. Tren peningkatan penggunaan rokok juga ada di kelompok remaja, dengan prevalensi perokok aktif di usia 13-17 tahun meningkat dari 13,6% pada 2015 menjadi 23% pada 2023. Sementara itu, prevalensi penggunaan rokok elektrik pada kelompok usia remaja sebesar 12,6% pada tahun 2023 (Yenti et al, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa usia mulai merokok semakin dini dan banyak dialami oleh pelajar, termasuk di lingkungan sekolah menengah atas seperti SMA Negeri 34 Jakarta.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa penyebab remaja mulai merokok adalah peralihan dari masa kanak-kanak ke masa pubertas yang menimbulkan berbagai tantangan dalam mengubah diri sendiri maupun lingkungan sosialnya. Berbagai masalah dalam perubahan tersebut berdampak pada perilaku yang berkembang sebagai cerminan jati dirinya yang masih labil. Keinginan untuk diakui sebagai orang dewasa seringkali diikuti dengan meniru kebiasaan orang dewasa tanpa diimbangi dengan pemikiran yang matang. Padahal, pada masa remaja pengambilan keputusan merupakan hal penting yang dapat berdampak secara bersamaan pada pola pikir dan perilaku serta berdampak jangka panjang. Pergaulan remaja yang memasukkan rokok sebagai salah satu pembangun eksistensi diri menimbulkan sikap tidak acuh terhadap berbagai dampak negatif yang ditimbulkan. (Almaidah et al, 2021)

Perilaku merokok pada remaja di Indonesia telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang sangat memprihatinkan dan kompleks, yang dipengaruhi oleh interaksi dinamis dari berbagai faktor internal dan eksternal. Secara internal, faktor psikologis seperti rasa ingin tahu yang tinggi, pencarian identitas diri yang keliru di mana rokok dianggap sebagai simbol kedewasaan atau kekerenan, serta upaya untuk mengatasi stres dan tekanan emosional menjadi pemicu utama. Sementara itu, secara eksternal, pengaruh teman sebaya (peer pressure) yang sangat kuat, di

mana merokok seringkali menjadi syarat untuk diterima dalam suatu kelompok, serta lingkungan keluarga yang memiliki orang tua atau anggota keluarga lain yang merokok, menciptakan normalisasi perilaku ini sejak dini. Faktor yang tidak kalah pentingnya adalah gencarnya iklan, promosi, dan sponsor rokok di media yang mencitrakan gaya hidup tertentu, ditambah dengan mudahnya akses membeli rokok secara eceran dan terjangkau harganya, membuat remaja semakin rentan terpapar dan terdorong untuk mencoba, yang pada akhirnya berisiko tinggi menuju adiksi jangka panjang serta membahayakan masa depan kesehatan mereka (Julaecha & Wuryandari, 2021).

Ketersediaan, keterjangkauan, dan kemudahan akses rokok, termasuk rokok elektrik, merupakan faktor krusial yang mendorong perilaku merokok pada remaja di Indonesia. Rokok konvensional masih sangat mudah diperoleh karena dijual secara eceran (ketengan) di warung, kios, hingga minimarket, sehingga menghilangkan hambatan ekonomi bagi remaja yang memiliki uang saku terbatas. Harga yang murah, didukung oleh iklan yang masif dan menarik, semakin membuat produk ini terjangkau. Sementara itu, rokok elektrik atau vape, meski seringkali lebih mahal, juga semakin mudah diakses melalui gerai khusus maupun daring, dengan pemasaran yang menargetkan kaum muda melalui berbagai rasa yang menarik dan desain yang modern. Kemudahan akses ini, yang tidak diimbangi dengan regulasi dan pengawasan yang ketat, secara tidak langsung menormalisasi konsumsi rokok dan vape, mengurangi persepsi risikonya, dan pada akhirnya memfasilitasi inisiasi serta kebiasaan merokok di kalangan remaja (Oktania et al, 2023).

Perilaku merokok pada remaja bukan hanya sekadar kebiasaan buruk, melainkan sebuah gerbang yang membawa risiko kesehatan, sosial, dan ekonomi yang sangat serius dan bersifat jangka panjang. Dari segi kesehatan, remaja perokok sangat rentan terhadap gangguan perkembangan paru-paru yang permanen, penurunan fungsi kognitif dan daya ingat, serta peningkatan risiko langsung terhadap penyakit pernapasan dan kardiovaskular. Selain itu, nikotin yang bersifat highly addictive pada otak yang masih berkembang membuat mereka jauh lebih cepat mengalami ketergantungan, yang seringkali menjadi batu loncatan untuk mencoba zat adiktif lain yang lebih berbahaya. Secara sosial dan ekonomi, kebiasaan ini dapat menguras uang saku, menurunkan prestasi akademik, dan mengisolasi remaja secara sosial, sementara di tingkat yang lebih luas, hal ini berkontribusi terhadap beban penyakit nasional yang akan membayangi masa depan generasi penerus bangsa (Pratiwi, 2022).

Upaya yang dapat dilakukan oleh civitas akademika untuk mengendalikan perilaku merokok pada remaja memerlukan pendekatan komprehensif dan kolaboratif yang dimulai dari internal kampus maupun sekolah. Pihak institusi pendidikan dapat menetapkan dan menegakkan peraturan yang jelas tentang Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di seluruh area, termasuk ruang kelas, perpustakaan, kantin, dan asrama, disertai dengan sanksi yang tegas bagi pelanggar. Secara proaktif, civitas akademika perlu mengintegrasikan edukasi tentang bahaya merokok, baik konvensional maupun elektrik, ke dalam kurikulum, seminar, atau kampanye kesehatan yang melibatkan para guru, dosen, dan tenaga kependidikan sebagai role model. Selain itu, membentuk peer educator atau kelompok dukungan sebaya dapat menjadi strategi efektif untuk menciptakan norma sosial yang menolak merokok, sekaligus memberikan dukungan bagi remaja yang ingin berhenti melalui layanan konseling yang disediakan oleh unit kesehatan mahasiswa atau sekolah, sehingga upaya pencegahan dan intervensi berjalan beriringan dalam

menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan mendukung upaya mengurangi dampak perilaku merokok pada remaja (Purwanti et al, 2021).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, pre test / post test dan ice breaking dengan menggunakan media edukasi berupa PowerPoint dan video edukasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada 15 Mei 2025 pukul 08.00 WIB di SMA Negeri 34 Jakarta, diikuti oleh 32 peserta dari kelas 11. Acara ini mencakup penyuluhan tentang pengertian, prevalensi, kandungan dalam rokok, perbedaan rokok dengan vape, penyebab merokok dikalangan remaja, dampak merokok baik jangka pendek maupun jangka panjang, tips menghindari dan berhenti merokok, serta mitos atau fakta seputar rokok. Setelah itu, peserta diperlihatkan video terkait motivasi berhenti merokok. Kegiatan berlanjut dengan sesi tanya jawab dan ice breaking. Pengukuran pemahaman dilakukan dengan memberikan pre test dan post test kepada siswa-siswi SMA Negeri 34 Jakarta, soal berkaitan dengan materi yang diberikan. Diskusi dilakukan setelah sesi pemaparan materi dengan adanya interaksi antara pemateri dan siswa-siswi. Tahap terakhir yaitu evaluasi dilakukan dengan menunjuk 2 perwakilan siswa dan siswi untuk menjelaskan ulang pemahaman yang mereka dapat setelah pemaparan materi, dan setelah selesai kegiatan pengmas selanjutnya foto dokumentasi

## 3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan tersebut melibatkan penyampaian informasi mengenai tips dan trik menghindari dan berhenti merokok sebagai bentuk kewaspadaan terhadap rokok dan berbagai penyakit yang bisa disebabkan dikalangan remaja melalui sesi ceramah dan diskusi bersama. Sebanyak 32 siswa kelas 11 SMA Negeri 34 Jakarta turut serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh pelaksana kegiatan kepada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Peserta yang ikut serta dalam kegiatan penyuluhan kesehatan berada dalam rentang usia 16-17 tahun. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 12 dan siswi perempuan sebanyak 20 peserta. Kegiatan diawali dengan pengenalan dari anggota pelaksana kegiatan kepada siswa siswi peserta kegiatan. Sebelum dilakukan pemaparan materi oleh para pemateri, peserta kegiatan diarahkan untuk mengisi pre-test yang telah disiapkan oleh pemateri terlebih dahulu. Hasil dari pengisian pre-test ini memperlihatkan sejauh mana pengetahuan umum dari siswa siswi mengenai topik yang akan disampaikan dan akan menjadi penilaian terkait dengan peningkatan

pengetahuan para siswa siswi sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan kesehatan.

Tabel 1. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dan setelah diberikan edukasi

No	Pengetahuan Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat	Pre-tes (%)	Post-test (%)
1	Pengetahuan baik	18 (56%)	25 (78%)
2	Pengetahuan cukup	11 (35%)	7 (22%)
3	Pengetahuan kurang	3 (9%)	0 (0%)
Total		32 (100%)	32 (100%)

Sumber : Data primer PKM

Berdasarkan hasil tabel 1, menunjukkan tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukannya penyuluhan kesehatan, dari 32 responden terdapat 18 orang (56%) memiliki pengetahuan baik, 11 orang (35%) memiliki pengetahuan cukup dan 3 orang (9%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dari 32 responder terdapat 25 orang (78%) memiliki pengetahuan baik, 7 orang (22%) memiliki pengetahuan cukup dan 0 yang memiliki pengetahuan kurang. Data tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki peningkatan yang jauh lebih baik setelah mendapatkan materi penyuluhan kesehatan

Materi yang disampaikan oleh pemateri meliputi pengertian rokok, prevalensi perokok di dunia, Asia Tenggara, dan di Indonesia, kandungan dalam rokok, perbedaan rokok dengan vape, Penyebab merokok dikalangan remaja, dampak merokok baik jangka pendek atau jangka panjang, tips menghindari rokok, serta terdapat edukasi mengenai kiat kiat berhenti merokok agar dapat berhenti merokok yaitu dengan melakukan 3 teknik diantaranya berhenti seketika (Cold Turkey), penundaan (Delay Technique), dan pengurangan (Tapering Off). Pemilihan teknik berhenti merokok sangat penting karena dapat membantu remaja perokok merencanakan seperti apa tindakan yang harus dilakukan dan membantu mengatur strategi untuk memulai berhenti merokok apabila sudah terlanjur mencoba merokok. Selain itu, terdapat mitos atau fakta seputar merokok yang diberikan oleh pemateri dengan tujuan mengubah persepsi terkait rokok yang sering ditemukan dikalangan remaja yang mana beberapa di antaranya merupakan mis-persepsi dari fakta yang sebenarnya terjadi. Pemaparan mitos atau fakta terkait merokok dilakukan dengan komunikasi dua arah oleh peserta dan pelaksana. Hal ini bertujuan untuk mengubah persepsi dan mengukur sejauh mana terjadi kesalahan persepsi yang dialami peserta serta memperbaiki pemahaman mereka menjadi lebih tepat. Kegiatan ini dilakukan supaya peserta juga memahami bahwa persepsi mereka mengenai rokok itu ternyata salah dan bisa lebih baik lagi apabila mereka menyebarkan beberapa fakta dari kesalahan persepsi yang banyak terjadi di masyarakat.

Pendekatan edukasi ini tidak hanya dilakukan melalui PowerPoint, namun terdapat juga media lain yang digunakan yaitu video motivasi terkait kiat berhenti merokok yang ditambahkan oleh pelaksana kegiatan. Dengan adanya Presentasi PowerPoint dan video motivasi ini, diharapkan dapat mengurangi rasa bosan peserta dan lebih termotivasi untuk mengurangi penggunaan rokok atau bahkan menghindari rokok. Kemudian nantinya materi yang disampaikan dapat disimpan oleh peserta sebagai bentuk pelajaran non-akademik yang bermanfaat. Setelah seluruh materi dipaparkan, Selanjutnya pemateri memberikan sesi tanya jawab kepada peserta kegiatan dimana pemateri mendapatkan beberapa timbal balik

pertanyaan dari peserta yang artinya para peserta mengikuti serangkaian acara dengan fokus. Lalu Peserta diarahkan kembali untuk mengisi post-test sehingga anggota pelaksana kegiatan dapat menghitung dan mengetahui bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh para siswa-siswi. Kegiatan diakhiri dengan pemberian hadiah dan foto bersama sebagai bentuk reinforcement kepada peserta karna telah mengikuti serangkaian acara dengan sangat aktif dan baik. Berikut dokumentasi kegiatan penyuluhan dan hasil dari pre-test dan post-test yang telah diisi oleh para siswa.



Gambar 2. Dokumentasi bersama dengan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

#### 4. PEMBAHASAN

Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, menunjukkan tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukannya penyuluhan kesehatan, dari 32 responden terdapat 18 orang (56%) memiliki pengetahuan baik, 11 orang (35%) memiliki pengetahuan cukup dan 3 orang (9%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dari 32 responder terdapat 25 orang (78%) memiliki pengetahuan baik, 7 orang (22%) memiliki pengetahuan cukup dan 0 yang memiliki pengetahuan kurang. Data tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki peningkatan yang jauh lebih baik setelah mendapatkan materi penyuluhan kesehatan

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gobel S. dkk pada tahun 2020 yang menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan pada remaja dengan rentang usia 15-19 tahun mengenai bahaya merokok. Dengan metode wawancara dan juga pendidikan kesehatan secara daring didapatkan bahwa peningkatan pengetahuan sebanyak 80% pada remaja dengan total responden 35 orang dibuktikan dengan data dari angket yang dibagikan pada responden dan responden mengisi dengan bahasa mereka sendiri.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati et al (2023). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 49 peserta remaja di SMK Nasional Dawarblandong Mojokerto. Metode yang digunakan adalah Participatory Learning and Action (PLA), yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok dan penyakit yang timbul akibat merokok. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum pendidikan kesehatan, sebagian besar peserta (77,6%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang bahaya merokok. Setelah mengikuti pendidikan kesehatan, sebagian besar peserta (69,4%) menunjukkan peningkatan pengetahuan ke kategori baik. Peningkatan pengetahuan

responden merupakan hasil dari pendekatan edukasi kesehatan yang disampaikan melalui media PowerPoint dan Video Edukatif. Selain itu, tingkat pemahaman responden terhadap materi yang diberikan juga turut berperan penting, sehingga mempengaruhi hasil post-test yang diperoleh

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang difokuskan pada remaja mengenai perilaku merokok memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan mereka. Melalui metode penyuluhan yang interaktif, seperti ceramah, diskusi, serta penggunaan media visual yang menarik, remaja tidak hanya sekadar mendengar tetapi juga terlibat aktif dalam memahami materi. Hal ini berhasil memecah mitos dan persepsi keliru yang selama ini beredar di kalangan remaja, misalnya bahwa merokok dapat meningkatkan konsentrasi atau merupakan simbol kedewasaan. Sebaliknya, mereka menjadi lebih aware mengenai kandungan berbahaya dalam sebatang rokok, seperti nikotin, tar, dan ribuan zat karsinogenik lainnya, serta proses adiksi yang dapat merusak masa depan mereka. Peningkatan pengetahuan ini menjadi fondasi kritis bagi perubahan sikap dan perilaku, karena pemahaman yang komprehensif tentang risiko jangka pendek dan jangka panjang menciptakan kesadaran intrinsik untuk menjauhi rokok.

Dampak peningkatan pengetahuan ini juga bersifat jangka panjang dan transformative, karena membekali remaja dengan kemampuan untuk menjadi agen perubahan di lingkungannya sendiri. Remaja yang telah memperoleh pengetahuan yang memadai cenderung lebih kritis dalam menanggapi bujukan dari teman sebaya (peer pressure) serta lebih kebal terhadap manipulasi iklan dan promosi rokok yang menargetkan kaum muda. Selain itu, pengetahuan yang mereka peroleh tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan, tetapi juga mencakup dampak sosial, ekonomi, dan lingkungan dari kebiasaan merokok, sehingga membentuk perspektif yang holistik. Pada akhirnya, kegiatan PkM semacam ini tidak hanya sekadar men-transfer informasi, tetapi juga memberdayakan remaja dengan alat untuk membuat keputusan yang lebih sehat dan bertanggung jawab, yang pada gilirannya dapat menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.

## **5. KESIMPULAN**

Melalui kegiatan penyuluhan ini, pengetahuan siswa-siswi SMAN 34 Jakarta mengenai bahaya merokok mengalami peningkatan yang signifikan. Siswa mampu memahami materi dengan lebih baik, sebagaimana terlihat dari peningkatan hasil tes, yaitu dari 56% pada pre-test menjadi 78% pada post-test. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif dapat menjadi salah satu strategi preventif yang efektif dalam menekan angka perokok pemula di kalangan remaja. Diharapkan pula para remaja mampu menjadi agen perubahan dengan menularkan pengetahuan yang telah didapat kepada teman sebaya serta mengambil keputusan yang lebih bijak dalam menjaga kesehatan diri. Kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat tanpa rokok

## **6. SARAN**

- a. Diharapkan masyarakat, khususnya remaja, dapat meningkatkan kesadaran akan bahaya merokok dengan menerapkan perilaku hidup sehat, menjauhi rokok, serta mengedukasi lingkungan sekitar mengenai risiko kesehatan yang ditimbulkannya. Kegiatan serupa sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan di sekolah maupun komunitas remaja untuk memperkuat pemahaman dan mengubah perilaku menjadi lebih positif.



- b. Bagi pemangku kebijakan, disarankan untuk memperkuat regulasi dan pengawasan terhadap peredaran rokok di lingkungan sekitar sekolah serta menyediakan program pendampingan bagi remaja yang ingin berhenti merokok. Selain itu, lokasi kegiatan diharapkan dapat terus memfasilitasi penyuluhan dan kampanye kesehatan agar pesan mengenai bahaya merokok tersampaikan secara luas dan efektif

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Muslim, N. A., Adi, S., Ratih, S. P., & Ulfah, N. H. (2023). Determinan Perilaku Merokok Remaja SMA/Sederajat di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(1), 3.
- Fatmawati, A., Ariyanti, F. W., Prastya, A., Suhartanti, I., Sari, I. P., Mawaddah, N., & Mujiadi, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok Pada Remaja Di Smk Nasional Dawar Blandong Mojokerto. *ABDI WINA JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(1), 21-28.
- 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.
- Pratiwi, M. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok remaja di Kalimantan Barat. In *Jurnal Forum Analisis Statistik (FORMASI)* (Vol. 2, No. 1, pp. 31-43).
- Almaidah, F., Khairunnisa, S., Sari, I. P., Chrisna, C. D., Firdaus, A., Kamiliya, Z. H., ... & Puspitasari, H. P. (2021). Survei faktor penyebab perokok remaja mempertahankan perilaku merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 20-26.
- Oktania, N. P., Widjarnako, B., & Shaluhayah, Z. (2023). Penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 85-92.
- Yenti, M., Haq, A., Putri, A. P., Putri, H. E., Sari, D. D., & Erika, S. (2025). Faktor Orang Tua dalam Perilaku Merokok Remaja: Studi Perbandingan di Daerah Rural dan Urban. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2), 1.
- Julaecha, J., & Wuryandari, A. G. (2021). Pengetahuan dan sikap tentang perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 313-318.