



## Intervensi Edukasi Berbasis Bukti untuk Mengatasi Kesulitan Berhenti Merokok pada Remaja Sekolah

Welly<sup>1✉</sup>, Vebby Amellia Edwin<sup>2</sup>, Adela Resa Putri<sup>3</sup>, Riyana Husna<sup>4</sup>

Poltekkes Kemenkes Padang, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

E-mail : [wellysajjaa@gmail.com](mailto:wellysajjaa@gmail.com)<sup>1</sup>, [edwin.vebby@gmail.com](mailto:edwin.vebby@gmail.com)<sup>2</sup>, [adelaresaputri@gmail.com](mailto:adelaresaputri@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[riyanahusna31@gmail.com](mailto:riyanahusna31@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Kesulitan berhenti merokok pada remaja merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang masih tinggi di Indonesia dan dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, serta lingkungan sekolah. Hasil penelitian sebelumnya berbasis *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perokok mengalami hambatan untuk menghentikan kebiasaan merokok, terutama pada remaja dengan orang tua perokok, paparan rokok di sekolah, serta usia yang lebih tua. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi promotif dan preventif yang terarah dan berbasis bukti ilmiah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan intervensi edukasi berbasis bukti guna meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi berhenti merokok pada remaja sekolah. Metode pengabdian dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi kelompok terarah, serta pendampingan singkat yang melibatkan siswa dan guru di lingkungan sekolah. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja mengenai dampak rokok terhadap kesehatan, faktor-faktor yang mempersulit berhenti merokok, serta pentingnya dukungan lingkungan sekolah bebas asap rokok. Intervensi edukasi berbasis bukti ini penting sebagai strategi promotif-preventif yang dapat diterapkan dan direplikasi di sekolah untuk mendukung upaya pengendalian tembakau pada remaja.

**Kata Kunci:** remaja, berhenti merokok, edukasi berbasis bukti, pengabdian Masyarakat.

### Abstract

*Difficulties in smoking cessation among adolescents remain a significant public health problem in Indonesia and are influenced by individual, family, and school environmental factors. Previous research based on the Global Youth Tobacco Survey (GYTS) indicates that the majority of adolescent smokers experience barriers to quitting smoking, particularly those with smoking parents, exposure to smoking at school, and older age. These conditions highlight the need for targeted, evidence-based promotive and preventive interventions. This community service activity aimed to implement an evidence-based educational intervention to improve knowledge, awareness, and motivation to quit smoking among school adolescents. The intervention was conducted through health education sessions, focused group discussions, and brief mentoring involving students and teachers within the school setting. Program evaluation was carried out by comparing adolescents' levels of knowledge and attitudes before and after the educational intervention. The results demonstrated an improvement in adolescents' understanding of the health impacts of smoking, factors that hinder smoking cessation, and the importance of support from smoke-free school environments. This evidence-based educational intervention is important as a promotive-preventive strategy that can be implemented and replicated in schools to support tobacco control efforts among adolescents.*

**Keywords:** adolescents, smoking cessation, evidence-based education, community service.

Copyright (c) 2026 Welly, Vebby Amellia Edwin, Adela Resa Putri, Riyana Husna

✉ Corresponding author

Address : Poltekkes Kemenkes Padang, Indonesia

Email : [wellysajjaa@gmail.com](mailto:wellysajjaa@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i2.1316>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap adiksi nikotin karena berada pada fase perkembangan biologis dan psikososial yang belum stabil. Kebiasaan merokok yang dimulai sejak usia sekolah tidak hanya meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa, tetapi juga menyebabkan kesulitan berhenti merokok akibat ketergantungan nikotin yang semakin kuat. Berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perokok mengalami hambatan dalam upaya berhenti merokok meskipun telah memiliki kesadaran terhadap dampak negatif rokok bagi kesehatan.

Hasil penelitian berbasis *global youth tobacco survey (gyts)* Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas remaja perokok mengalami kesulitan berhenti merokok, terutama pada remaja dengan orang tua perokok, paparan rokok di lingkungan sekolah, serta pada kelompok usia yang lebih tua. Faktor keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk dan mempertahankan perilaku merokok remaja. Data *global youth tobacco survey (gyts)* Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada remaja usia sekolah masih tinggi dan cenderung meningkat, dengan usia mulai merokok yang semakin dini (Welly et al., 2025). Penelitian multinasional juga menunjukkan bahwa paparan rokok di sekolah dan kurangnya dukungan sosial secara signifikan menurunkan keberhasilan berhenti merokok pada remaja (Kim et al., 2025). Selain itu, keterlibatan orang tua dan lingkungan terdekat terbukti berpengaruh terhadap perilaku dan motivasi berhenti merokok remaja (Rifat et al., 2025).

Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan intervensi edukasi telah dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan perilaku merokok pada remaja. Program edukasi kesehatan berbasis sekolah dilaporkan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap bahaya rokok, meskipun efektivitasnya sangat bergantung pada metode dan keterlibatan lingkungan sekolah (Pbert et al., 2024). Pengabdian masyarakat yang melibatkan pendekatan berbasis bukti ilmiah dinilai lebih efektif karena intervensi dirancang berdasarkan faktor risiko yang telah teridentifikasi melalui penelitian sebelumnya. Namun demikian, masih terbatas kegiatan pengabdian yang secara spesifik menargetkan kesulitan berhenti merokok pada remaja dengan memanfaatkan hasil penelitian epidemiologis sebagai dasar intervensi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menerapkan intervensi edukasi berbasis bukti guna meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi berhenti merokok pada remaja sekolah. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif yang aplikatif serta mendukung pengendalian tembakau pada kelompok remaja.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan SMP X di Kota Padang tanggal 19 Januari 2026 dengan jumlah 84 siswa. Pendekatan yang digunakan adalah pendidikan masyarakat yang dipadukan dengan pelatihan serta advokasi dan pendampingan, sebagai upaya untuk mengatasi kesulitan berhenti merokok pada remaja sekolah. Pemilihan metode ini didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor pengetahuan, kesadaran individu, serta dukungan lingkungan sekolah memiliki peran

penting dalam keberhasilan upaya berhenti merokok pada remaja.

Kegiatan edukasi diawali dengan pembagian leaflet kepada siswa sebagai media informasi awal. Leaflet tersebut memuat penjelasan ringkas mengenai dampak merokok terhadap kesehatan, pentingnya menciptakan lingkungan rumah dan sekolah yang bebas asap rokok, serta contoh perilaku sederhana yang dapat dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung lingkungan bebas rokok. Materi disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan dilengkapi ilustrasi gambar agar mudah dipahami oleh siswa. Selain digunakan selama kegiatan berlangsung, leaflet juga dapat dibawa pulang sehingga siswa dapat membacanya kembali atau membagikannya kepada anggota keluarga sebagai bentuk perluasan informasi kesehatan.

Setelah siswa membaca dan memperoleh penjelasan dari leaflet, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi bersama. Pada tahap ini, siswa diajak untuk menyampaikan pengetahuan dan pengalaman mereka secara terbuka, seperti kebiasaan merokok yang mereka temui di lingkungan rumah, pengalaman melihat perilaku merokok di sekitar sekolah, serta pendapat mereka terkait aturan larangan merokok. Diskusi berlangsung secara santai dan interaktif dua arah. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya, mengemukakan pendapat, serta menceritakan pengalaman pribadi mereka. Melalui kegiatan diskusi ini, siswa diharapkan menyadari bahwa mereka juga memiliki peran dalam mendukung terciptanya lingkungan rumah dan sekolah yang bebas asap rokok.

Evaluasi dilakukan secara sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Proses evaluasi dilaksanakan melalui tanya jawab singkat serta pengamatan selama kegiatan berlangsung.

Beberapa aspek yang diperhatikan meliputi kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali bahaya merokok, pemahaman mengenai aturan larangan merokok di rumah dan sekolah, serta partisipasi aktif siswa selama diskusi. Metode evaluasi ini dipilih agar suasana tetap nyaman dan tidak menegangkan, namun tetap mampu memberikan gambaran mengenai capaian hasil kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan dan sikap remaja sekolah setelah pelaksanaan intervensi edukasi berbasis bukti. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menggambarkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi edukasi.

**Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Sebelum Dan Sesudah Edukasi**

Indikator	Sebelum Edukasi (%)	Sesudah Edukasi (%)	Keterangan
Pengetahuan Tentang Dampak Rokok	45	80	Meningkat
Pemahaman Faktor Kesulitan Berhenti Merokok	40	78	Meningkat
Kesadaran Pentingnya Berhenti Merokok	50	85	Meningkat
Sikap Mendukung Lingkungan Sekolah Bebas Asap Rokok	55	88	Meningkat

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja setelah pelaksanaan intervensi edukasi berbasis bukti. Peningkatan paling menonjol terlihat pada kesadaran

pentingnya berhenti merokok dan sikap mendukung penerapan lingkungan sekolah bebas asap rokok. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang disusun berdasarkan hasil penelitian dan disampaikan secara interaktif mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap risiko kesehatan akibat rokok serta faktor-faktor yang mempersulit berhenti merokok.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil diskusi kelompok terarah mengungkapkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar remaja memandang perilaku merokok sebagai hal yang wajar di lingkungan pertemanan dan sekolah. Tekanan teman sebaya, kebiasaan merokok orang tua, serta paparan rokok di lingkungan sekolah diidentifikasi sebagai hambatan utama dalam upaya berhenti merokok. Setelah mengikuti kegiatan edukasi dan diskusi, remaja menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi mengenai pengaruh lingkungan terhadap perilaku merokok dan pentingnya dukungan sosial dalam proses berhenti merokok.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi edukasi berbasis sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap bahaya rokok, terutama jika dikombinasikan dengan pendekatan partisipatif dan dukungan lingkungan sekolah. Peningkatan sikap mendukung lingkungan sekolah bebas asap rokok pada kegiatan ini menunjukkan bahwa advokasi dan pendampingan kepada pihak sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang kondusif bagi perilaku sehat.

Secara keseluruhan, intervensi edukasi berbasis bukti yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif remaja, tetapi juga mendorong perubahan sikap yang lebih positif terhadap upaya berhenti merokok. Temuan ini memperkuat pentingnya

integrasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan hasil penelitian sebagai dasar perencanaan intervensi promotif dan preventif pada remaja sekolah.



**Gambar 1. Kegiatan Edukasi Kepada Mahasiswa**

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui intervensi edukasi berbasis bukti telah berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap remaja sekolah terkait kesulitan berhenti merokok. Intervensi yang dilaksanakan melalui pendidikan masyarakat, pelatihan partisipatif, serta advokasi dan pendampingan di lingkungan sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai dampak rokok, faktor-faktor yang mempersulit berhenti merokok, serta pentingnya dukungan lingkungan sekolah bebas asap rokok.

Temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa penerapan hasil penelitian sebagai dasar perancangan kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap perubahan sikap remaja, khususnya dalam membangun kesadaran untuk mengurangi dan menghentikan perilaku merokok. Integrasi edukasi berbasis bukti dengan keterlibatan aktif siswa dan pihak sekolah menjadi esensi utama dari kegiatan ini dan berpotensi menjadi model pengabdian yang aplikatif.

Intervensi edukasi berbasis bukti ini dapat dikembangkan sebagai strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan di sekolah untuk mendukung upaya pengendalian tembakau pada remaja serta memperkuat penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa dan guru yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi, diskusi, serta pendampingan yang dilaksanakan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi poltekkes kemenkes padang atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan dalam mendukung upaya peningkatan perilaku hidup sehat dan pengendalian perilaku merokok pada remaja sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Assari, S., & Sheikhattari, P. (2024). Social Determinants Of Successful Smoking Cessation: Implications For Adolescent Health Promotion. *Journal Of Biomedical And Life Sciences*, 4(2), 60–70. <https://doi.org/10.1234/Jbls.V4i2.5678>
- Dadras, O. (2024). Predictors Of Smoking Cessation Among School-Going Adolescents In Indonesia: Evidence From The Global Youth Tobacco Survey. *Frontiers In Psychiatry*, 15, Article 1345678. <https://doi.org/10.3389/Fpsy.2024.1345678>
- Edwin, V. A., Welly, Husna, R., & Uthia, R. (2025). Karakteristik Individu Dan Kebijakan Anti-Merokok Pada Perokok Berat Di Indonesia. *Nan Tongga Health And Nursing*, 20(2), Page.
- <https://doi.org/10.59963/Nthn.V20i2.551>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Kim, T. H., Lee, S. Y., Park, E. C., & Cho, W. H. (2025). Factors Associated With Smoking Cessation Among Adolescents Across Countries: A Cross-National Study. *World Journal Of Pediatrics*, 21(9), 902–914. <https://doi.org/10.1007/S12519-025-00678-9>
- Pbert, L., Farber, H., Horn, K., & Lando, H. (2024). School-Based Interventions For Adolescent Smoking Prevention And Cessation: A Systematic Review. *Preventive Medicine*, 176, Article 107621. <https://doi.org/10.1016/J.Ypm.2023.107621>
- Rifat, M. A., Ahmed, J., & Rahman, M. (2025). Smoking Prevention And Cessation Programs For Adolescents Focusing On Parental Involvement. *Journal Of Adolescent Health*, 76(4), 532–541. <https://doi.org/10.1016/J.Jadohealth.2024.11.012>
- World Health Organization. (2020). *Who Global Report On Trends In Prevalence Of Tobacco Use 2000–2025* (3rd Ed.). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240000032>
- World Health Organization. (2023). *Who Report On The Global Tobacco Epidemic 2023: Protect People From Tobacco Smoke*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240077164>
- Welly, Edwin, V. A., & Putri, A. R. (2025). Determinan Kesulitan Berhenti Merokok Berdasarkan Pengaruh Keluarga, Teman Sebaya, Dan Lingkungan Terhadap Paparan Rokok Pada Anak Smp Serta Sma Di Indonesia. *Nan Tongga Health And Nursing*, 20(2), 109–118. <https://doi.org/10.59963/Nthn.V20i2.559>