



UPAYA MENGATASI PERILAKU MEROKOK REMAJA DENGAN EDUKASI PENYULUHAN

EFFORTS TO OVERCOME TEENAGE SMOKING BEHAVIOR WITH COUNSELING EDUCATION

Fira Aprilia¹, Wahyu Nur Ihsan², Agnes Ginting³, Karolin Stevani Br Barus⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

Email : firaaprilia02@gmail.com¹, ihsanw04@gmail.com², agnesagnes1350@gmail.com³,

karolinbarus@gmail.com⁴

Article history :

Received : 03-12-2024

Revised : 05-12-2024

Accepted : 07-12-2024

Published : 09-12-2024

Abstark

Indonesia has been nicknamed the baby smokers country due to the increasing trend of children under the age of 10 consuming cigarettes in Indonesia. There are many cases that happen to toddlers who are addicted to cigarettes, one of which is very shocking in the world is a toddler aged 2 year 3 months from North Sumatera who spends 40 cigarettes per day, and there are still many cases that afflict children at an early age who addicted to cigarettes. Children of smokers are more likely to get upper respiratory infections, bronchitis, and pneumonia than children of nonsmokers. Children who smoke are particularly affected academically because they are less likely to go to school than children who do not smoke. The long-term health consequences of smoking include; cancer, lung disease, coronary heart disease, impotence, cancer of the skin, mouth, lips, and esophagus, damages the brain and senses, threatens pregnancy, stroke, hair loss. Cataracts, wrinkles, damages hearing, damage teeth, emphysema, osteoporosis, gastric ulcers, uterine cancer and miscarriage, sperm abnormalities, burger diseases, slowed child growth, psychological disorders.

Keywords: *Smoking Behavior, Adolescents, Counseling*

Abstrak

Indonesia mendapat julukan sebagai *baby smokers country* disebabkan cenderung bertambahnya anak di bawah usia 10 tahun mengonsumsi rokok di Indonesia. Ada banyak kasus yang menimpa balita kecanduan rokok, salah satu yang sangat menggemparkan dunia adalah balita usia 2 tahun 3 bulan berasal dari Sumatera Utara menghabiskan 40 batang rokok perhari, dan masih banyak kasus yang menimpa anak di usia dini kecanduan rokok. Anak-anak perokok lebih mungkin mendapatkan infeksi pernafasan atas, bronkitis, dan pneumonia dibandingkan anak-anak dari orang yang bukan perokok. Anak-anak perokok sangat terpengaruh secara akademis karena mereka lebih sering tidak bersekolah daripada anak-anak tidak merokok. Konsekuensi kesehatan jangka panjang yang diakibatkan merokok antara lain; kanker, penyakit paru-paru, penyakit jantung koroner, impotensi, kanker kulit, mulut, bibir, dan kerongkongan, merusak otak dan indra, mengancam kehamilan, penyakit stroke, merontokkan rambut, katarak, keriput, merusak pendengaran, merusak gigi, emfisema, osteoporosis, tukak lambung, kanker rahim dan keguguran, kelainan sperma, penyakit burger, memperlambat pertumbuhan anak, gangguan psikologi.

Kata Kunci: *Prilaku Merokok, Remaja, Penyuluhan*



PENDAHULUAN

Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung / dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya (Fadia et al., 2023). Rokok termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan ketagihan dan dependensi ketergantungan bagi orang yang menghisapnya. Sedangkan merokok adalah suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok (Kemenkes, 2017) ; (Rifqy et al., 2022). Menurut WHO, Prevalensi merokok pada remaja usia 10 - 19 tahun meningkat dari 7,2% di tahun 2013 menjadi 9,1% pada tahun 2018, peningkatan sebesar 20%. (WHO, 2020). Pada tahun 2019, sebanyak 150 juta individu berusia 15-24 tahun adalah perokok tembakau. Sebanyak 10 negara, dari 120 negara, berkontribusi sebanyak 55.9% dari jumlah perokok di kelompok usia tersebut. Indonesia menempati urutan ke3 setelah Cina dan India (Reitsma, 2021).

Perilaku merokok ini dipengaruhi oleh beberapa penyebab atau determinan, diantaranya adalah Faktor pendorong, faktor pemungkin, dan faktor pendorong dan pemungkin. Merokok pada remaja memiliki resiko ketergantungan yang tinggi, dimana 9 dari 10 perokok dewasa di Amerika Serikat memulai kebiasaan merokok pada usia di bawah 18 tahun. Setiap harinya tercatat 1600 remaja di Amerika mencoba rokok untuk pertama kali dan sebanyak 200 remaja memulai kebiasaan merokok setiap hari (CDC,2019). Di Indonesia, Berdasarkan data WHO tahun 2018 Rokok berkontribusi sebesar 14,7% kematian di Indonesia. Cara yang paling umum adalah dengan menjadi resiko penyakit jantung koroner terutama pada usia muda. Rokok berkontribusi sebesar 45% kejadian penyakit jantung koroner penyebab kematian pada usia 30-44 tahun. Selain itu, Globocan 2018 menyatakan, dari total kematian akibat kanker di Indonesia, Kanker paru menempati urutan pertama penyebab kematian yaitu sebesar 12,6%. Sebagian remaja memahami bahwa merokok berdampak negatif bagi kesehatan tapi tidak mampu melawan ajakan teman, keingintahuan mencoba, dan merokok dikaitkan dengan simbol maskulinitas (Fithria et al., 2021). Merokok merupakan pintu untuk masuk ke gerbang kenakalan remaja sehingga remaja mungkin terjebak dalam perilaku berisiko lainnya (Park, 2011). Strategi untuk mengatasi perilaku merokok dibagi menjadi strategi jangka pendek dan jangka panjang. Strategi jangka pendek meliputi faktor individu, dukungan sosial, dan komunitas. Sedangkan strategi jangka panjang terdiri dari kondisi rumah dan pekerjaan, serta norma budaya maupun sosioekonomi (Twyman et al., 2014). Penguatan motivasi intrinsik dapat mendorong upaya berhenti merokok sedangkan ketergantungan menghambat seseorang untuk tidak merokok (Getz et al., 2023).

Semua fakta diatas belum sepenuhnya dipahami oleh remaja. Upaya pencegahan perilaku merokok pada masa remaja sangat penting untuk mengurangi risiko kesehatan jangka panjang. Maka diperlukan suatu tindakan untuk meningkatkan kesehatan remaja dengan melakukan penyuluhan tentang bahaya merokok.(Agus Alamsyah et al., 2023) .



METODE PENELITIAN

Penelitian ini memanfaatkan penelitian kepustakaan atau studi literatur untuk menyelidiki hubungan antara filsafat, pendidikan, dan budaya melalui sejumlah referensi. Dalam melakukan studi literatur, terlebih dahulu harus mengumpulkan referensi dari sejumlah penelitian terdahulu. Referensi-referensi ini kemudian diperiksa lebih dekat dan kritis, dan temuan-temuan utama diambil untuk membangun kesimpulan. Kegiatan yang berkaitan dengan pengumpulan informasi perpustakaan, membaca dan mencatat, serta menyusun bahan penelitian secara obyektif, metodis, analitis, dan kritis sesuai dengan tuntutan penulis merupakan kegiatan studi pustaka. Kumpulan tugas yang berkaitan dengan pengumpulan data perpustakaan, membaca, mengevaluasi, mendokumentasikan, dan mengorganisasikan materi dari berbagai sumber literasi membentuk penelitian literatur. Temuan tinjauan literatur ini akan digunakan untuk menjelaskan bagaimana filsafat, pendidikan, dan budaya saling berhubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Rokok

Rokok adalah gulungan tembakau (ukurannya kira-kira sebesar kelingking) yang berbalut daun nipah, kertas, atau bahan lainnya. Rokok merupakan salah satu olahan tembakau dengan menggunakan bahan tambahan ataupun tanpa bahan tambahan. Rokok mengandung zat adiktif yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat (Makawekes dkk, 2016). Menurut Permenkes RI No. 28 Tahun 2013 Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan. Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung / dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya (Kemenkes RI, 2020); (Agus Alamsyah et al., 2023).

Adapun kandungan yang terdapat dalam rokok yaitu Acetone, Naphtylamine, Methanol, Pyrene, Dimethylnitrosamine, Naphtalene, Cadmium, Carbon Monoxide, Benzopyrene, Vinyl Chloride, Hydrogen Cyanide, Toluidine, Ammonia, Urethane, Toluene, Arsenic, Dibenzacridine, Phenol, Butane, Polonium, dan lain sebagainya (Kemenkes, 2017);(Kemenkes, 2017);(Kemenkes, 2023) Bahaya yang timbul karena merokok yaitu penyakit jantung koroner, gangguan pernafasan, penyakit gigi dan mulut, kanker paru, kanker kerongkongan, gangguan kesehatan reproduksi, meningkatkan risiko penyakit lain.(Kemenkes, 2023). Tembakau dapat membunuh 1 dari 2 orang penggunanya. Rokok membunuh lebih dari 8 juta orang setiap tahun di dunia, dimana 7 juta karena mereka adalah perokok aktif, dan 1,2 juta adalah mereka perokok pasif (World Health Organization, 2020). Data tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 225.720 kematian akibat konsumsi produk tembakau setiap tahun di Indonesia. Sebanyak



14,7% kematian karena merokok (World Health Organization, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan merokok pada usia 18 tahun dari 7,2% menjadi 9,1%. Hasil penelitian menyebutkan terdapat lebih dari 20 juta perokok di bawah umur berusia 13-17 tahun di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2019).

Kenakalan remaja yang domain salah satunya adalah merokok, perilaku merokok pada remaja salah satunya bisa dipengaruhi oleh pergaulan dan teman sebaya. Kebanyakan remaja merokok merasa ingin mendapatkan pengakuan dari teman sebayanya. Negara yang jumlah perokok remaja terbesar adalah Indonesia tercatat sebagai Negara dengan jumlah perokok remaja terbesar di dunia. Perilaku merokok di Indonesia masih dianggap sebagai perilaku yang wajar, serta sebagai bagian dari kehidupan sosial dan gaya hidup, tanpa memahami risiko yang dapat terjadi dan bahaya terhadap diri sendiri serta masyarakat disekitarnya (Ayatullah, 2018).

2. Bahaya Merokok

Merokok mempunyai banyak efek negatif yang berbahaya kepada kesehatan manusia, dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga mengancam masyarakat di sekitarnya. Kandungan rokok menyebabkan kerusakan dan berbagai macam penyakit di mulut seperti periodonitis (infeksi pada gusi), penyakit kerongkongan seperti faringitis (infeksi faring) dan laringitis (infeksi laring atau pita suara), penyakit di bronkus seperti bronkitis (infeksi bronkus), dan penyakit pada paru paru seperti kanker paru, penyakit paru obstruktif (Aula & Lisa, E., 2015). Menurut World Health Organization (WHO, 2016), tembakau membunuh lebih dari 5 juta orang per tahun dan diproyeksikan akan membunuh 10 juta orang sampai tahun 2021, dari jumlah itu 70% korban berasal dari negara berkembang yang didominasi oleh kaum laki-laki sebesar 700 juta terutama di Asia. Banyak cara atau metode yang dapat dijadikan referensi untuk berhenti merokok. Keinginan berhenti merokok tanpa diikuti dengan perubahan perilaku maka kebiasaan merokok tersebut tidak akan berhenti. Namun tidak semua orang mengetahui cara berhenti merokok secara tepat.

Pemilihan metode berhenti merokok yang tidak tepat hanya akan sia-sia, baik yang hanya mengandalkan perubahan perilaku maupun dengan bantuan dari luar. Informasi mengenai cara-cara berhenti merokok sangat penting untuk diketahui bagi yang ingin berhenti merokok. Namun tidak semua cara yang sudah dilakukan dapat berhasil. Oleh karena itu perlunya mengetahui seberapa jauh upaya berhenti merokok pada individu dalam menghentikan kebiasaan merokoknya. Pemilihan metode yang tepat akan menentukan tingkat keberhasilan berhenti merokok (Aula & Lisa, E., 2015). Penyebab tingginya perilaku merokok di kalangan remaja karena mereka belum memahami bahaya merokok bagi kesehatan dan dampak negatif dari nikotin, belum matangnya pola pikir seseorang, kurangnya keterampilan dalam mengambil keputusan, keinginan untuk meniru perilaku orang dewasa, dan adanya tekanan dari kelompok sebaya, selain faktor-faktor di atas, pengetahuan juga bisa mempengaruhi perilaku merokok. Pengetahuan tentang bahaya merokok merupakan sejauhmana seseorang mampu mengetahui dan memahami tentang bahaya yang dapat diakibatkan dari merokok. Pengetahuan yang baik



tentang bahaya merokok terhadap kesehatan akan berbeda perilaku merokoknya dibandingkan mereka yang berpengetahuan kurang (Aula, 2015). Akibat merokok membawa konsekuensi jangka panjang yang nyata yakni dampak negatif rokok itu sendiri terhadap kesehatan seperti penyakit kanker, penyakit jantung, penyakit sistem saluran pernapasan, penyakit gangguan reproduksi dan kehamilan (Fahdi, 2017). Merokok merupakan penyebab utama masalah penyakit keganasan terutama penyakit kanker paru-paru di Dunia (Elisna, 2017). Prevalensi kanker paru di dunia pada tahun 2018 mencapai 18 % dari total kanker (World Health Organization, 2018). Menurut data dari Macmillan Cancer Support (2019) penderita kanker paru-paru pada usia remaja di Amerika Serikat, 16,8%, di Inggris kurang dari 10%, di negara berkembang salah satunya Indonesia sekitar 12,7%. Hasil survei penyakit tidak menular oleh Direktorat Jenderal Pemberantasan Penyakit Menular & Penyehatan Lingkungan menunjukkan angka kesakitan karena kanker paru di Indonesia sebesar 30% (Depkes RI, 2013). Berdasarkan data dari Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) cabang Bali, prevalensi kanker paru di Bali pada tahun 2018 mencapai 22 % dari total kanker.

kini harus diberikan, di Indonesia belum ada kurikulum khusus tentang masalah berhubungan dengan rokok. Pengetahuan yang memadai tentang bahaya rokok bagi kesehatan diharapkan membuat orang yang belum merokok tetap tidak merokok dan para perokok yang sudah terlanjur bisa menghentikan kebiasaan yang sangat berbahaya ini, oleh karena itu perlu dilakukan kajian literature dari jurnal-jurnal penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang bahaya merokok berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja.

3. Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja

Konformitas adalah suatu pengaruh sosial dalam bentuk penyamaan sudut pandang maupun mengubah sikap seseorang terhadap orang lain yang mempengaruhinya. Konformitas tidak hanya di lihat sebagai sebuah interaksi untuk mempengaruhinya, akan tetapi sebuah konformitas muncul ketika seseorang meniru sikap individu yang ada di sebuah kelompok. Konformitas merupakan pengaruh sosial yang mengakibatkan perubahan tingkah laku yang diperoleh dari individu yang mempengaruhinya. Konformitas dapat terjadi di lingkungan sekitar kita, terutama di lingkungan teman sebaya. Teman sebaya sebagai sebagai sekelompok orang yang memiliki usia yang sama, dan kelompok sosial yang sama, contohnya teman sekolah. Teman sebaya juga dapat diartikan sebagai kelompok individu yang memiliki latar belakang, usia, pendidikan, dan status sosial yang sama, dan biasanya mereka saling mempengaruhi tingkah laku dan keyakinan masing-masing. Kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal pendapat dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup. Konformitas merupakan bentuk dari suatu tekanan lingkungan atau kelompok terhadap individu. Konformitas teman sebaya merupakan suatu tindakan mempengaruhi individu lain untuk bisa meniru tingkah laku maupun keyakinan dari kelompok sosial yang sama. Salah satu pengaruh yang ditimbulkan dari konformitas pada teman sebaya adalah perilaku merokok. Perilaku merokok suatu tindakan seorang individu yang membakar



rokok dan menghisapnya lalu mengeluarkan asap. Perilaku merokok adalah perilaku yang membahayakan seseorang karena didalam rokok terdapat zat-zat yang seharusnya tidak dikonsumsi oleh tubuh. Dari hasil beberapa studi literatur penulis mendapatkan 2 bentuk konformitas teman sebaya yaitu:

- a. Bentuk Konformitas Penerimaan Sikap yang berasal dari diri individu yang menerima segala bentuk perilaku baik itu positif maupun negatif tanpa adanya paksaan dari individu lain. Perilaku berasal dari rasa ketertarikan dan rasa penasaran yang timbul ketika individu melihat individu lain melihat tindakan kriminalitas (merokok). Jika kaitannya dengan penelitian mengenai perilaku anak usia di bawah umur, tentu berkaitan dengan lingkungan pergaulan atau masyarakat. Perilaku merokok yang dilakukan anak usia dibawah umur merupakan wujud dari tingkah laku yang dipelajari dari orang lain melalui interaksi dan komunikasi. Adapun konformitas penerimaan dalam bentuk mereka meniru orang disekitarnya seperti orang tua mereka atau masyarakat di sekeliling mereka yang sedang menghisap rokok bahkan juga ada dari mereka meniru teman sebayanya, dan keyakinan pribadi sudah mengetahui bahwa rokok merupakan bahan berbahaya jika di hisap tetapi karena adanya rasa penasaran tetap merokok karena ingi terlihat keren, biasanya kumpul bersama temannya dan berbagi rokok serta menghisapnya bersama.
- b. Bentuk Konformitas Pemenuhan. Sikap dari individu yang mengubah tingkah lakunya karena adanya paksaan dari individu lain. Dari hasil literatur remaja dalam bentuk konformitas pemenuhan, 2 dalam bentuk pemenuhan karena paksaan individu menjadi seorang perokok karena adanya paksaan dari teman yang merokok dan pemenuhan dalam bentuk individu ingin di terima dalam kelompok tersebut sehingga dari tekanan yang diperoleh akibat paksaan dari temannya remaja mengikuti perilaku teman sebayanya dan menjadi seorang perokok. Bentuk konformitas, yaitu:
 - 1) Penerimaan (acceptance), Penerimaan yaitu sebuah pengaruh yang menyebabkan seseorang individu berperilaku konformitas karena didasarkan pada keinginan dan kebutuhan untuk mendapatkan informasi yang benar dan akurat tentang realitas orang lain.
 - 2) Pemenuhan (compliance), Pemenuhan yaitu sebuah pengaruh yang menyebabkan seseorang Individu berperilaku konformitas karena didasarkan agar di terima oleh kelompok. Ketika perilaku jahat dipelajari maka yang dipelajari adalah cara melakukan kejahatan itu dari yang sulit maupun sederhana. Teman sebaya dapat dikatakan sebagai akar dari perilaku dari perilaku merokok anak di bawah umur (Permata & Nasution, 2022; Utari, 2020). Artinya interaksi atau komunikasi yang dilakukan anak di bawah umur dengan perilaku merokok dapat menjadi awal dari terjerumusnya remaja menjadi seorang perokok karena adanya hal yang dipelajari dari perilaku tersebut. Faktor Lingkungan memang sangat berpengaruh terhadap remaja salah satunya teman, baik itu teman sekolah ataupun teman bermain dan orangtua memang sangat berpengaruh.. Karena dari



keakraban dan sering berkumpulnya sesama teman maka dari itu teman yang merokok dapat dengan mudahnya memengaruhi temannya yang tidak merokok. Hal ini memang karena remaja itu mau mencoba sesuatu yang belum pernah mereka rasakan. Pada saat remaja seseorang memang mempunyai rasa keterikatan yang kuat pada kelompoknya, keinginan untuk diakui dalam kelompoknya juga dapat menjadi alasan untuk menekan perilaku merokok di kalangan remaja. Faktor-faktor yang mempengaruhi konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok, yakni:

- a) Mempertahankan Diri. Rasa takut terhadap celaan sosial atau sikap mempertahankan diri adalah merupakan yang dirasakan oleh individu terhadap perlakuan individu lain yang menyebabkan adanya tekanan. Ketika seorang individu merasa tertekan individu tersebut akan merasa dirinya rendah disbanding temannya yang lain, rasa takut tersebutlah yang mendorong individu tersebut ikut melakukan perbuatan menyimpang.
- b) Rasa Takut. Setiap individu menduduki suatu posisi dan individu menyadari bahwa posisi itu tidak tepat. Berarti individu telah menyimpang dalam pikirannya sendiri yang membuatnya merasa gelisah dan emosi terkadang menjadi tidak terkontrol. Individu cenderung melakukan suatu hal sesuai dengan nilai-nilai kelompok tanpa memperdulikan akibatnya nanti (Oktariani, 2022). Rasa takut terhadap penyimpangan merupakan rasa yang timbul dari individu yang merasa hal yang dilakukan adalah sesuatu yang benar tanpa menyadari bahwa tindakan yang sebenarnya dilakukan itu ternyata menyimpang. Individu yang telah terlanjur melakukan perbuatan menyimpang tidak akan menyadari menyadari hal tersebut adalah perilaku yang salah karena ketika sudah nyaman individu menganggap semua yang dilakukan adalah yang benar.
- c) Kekompakan. Kekompakan kelompok yang tinggi menimbulkan konformitas yang semakin tinggi. Alasan utamanya adalah bahwa bila orang merasa dekat dengan anggota kelompok yang lain. Kekompakan kelompok yang tinggi akan menimbulkan konformitas yang semakin tinggi karena apabila seseorang merasa dekat dengan teman sebayanya akan lebih mudah mereka saling mempengaruhi satu sama lain karena mereka sudah merasa dekat (Lase & Halawa, 2022).
- d) Ketertarikan Pada Penilai Bebas. Seseorang mengalami kesulitan untuk mendengar suatu pendapat, orang yang secara terbuka dan bersungguh sungguh terikat terhadap suatu penilaian bebas akan lebih enggan menyesuaikan diri terhadap penilaian bebas dan ia tidak ingin mendengar nasihat dari pihak manapun.

4. Usaha Penangulangannya

Perilaku merokok pada remaja menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius. Merokok pada usia muda berpotensi mengarah pada ketergantungan nikotin dan berbagai gangguan kesehatan di masa depan. Berdasarkan berbagai



penelitian, faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja sangat kompleks, termasuk faktor lingkungan, pergaulan, pola asuh, dan pengetahuan tentang dampak buruk merokok itu sendiri. Oleh karena itu, pendekatan yang efektif untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja perlu dilakukan dengan berbagai upaya, salah satunya melalui edukasi penyuluhan.

Edukasi penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam tentang bahaya merokok, serta membekali remaja dengan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait kebiasaan tersebut. Penyuluhan yang dilakukan dengan pendekatan yang komunikatif, berbasis pada data dan fakta, dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak merokok. Program penyuluhan ini juga diharapkan dapat mengubah perilaku remaja yang awalnya tidak terlalu memperhatikan dampak buruk merokok menjadi lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan.

Penyuluhan yang efektif harus melibatkan berbagai aspek, seperti pendekatan psikologis dan sosial. Secara psikologis, remaja cenderung berperilaku lebih impulsif dan kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakannya, termasuk dalam hal merokok. Oleh karena itu, penting untuk menyampaikan informasi secara menarik dan relevan, serta memberikan contoh nyata mengenai dampak merokok melalui video, testimoni, atau cerita-cerita yang menggugah emosi mereka.

Selain itu, penyuluhan juga harus melibatkan peran keluarga dan lingkungan sekitar, terutama teman-teman sebaya. Dukungan keluarga dalam memberikan pengetahuan mengenai kesehatan dan peran teman-teman sebaya dalam mencegah perilaku merokok bisa menjadi faktor penentu keberhasilan program penyuluhan. Mengingat pergaulan remaja yang sangat erat, kelompok sebaya memiliki pengaruh besar dalam pembentukan kebiasaan, baik positif maupun negatif. Oleh karena itu, program penyuluhan yang juga melibatkan teman-teman sebaya remaja diharapkan bisa lebih efektif.

Dalam hal ini, penerapan metode edukasi yang menarik seperti role-playing, diskusi kelompok, atau penggunaan media sosial juga bisa menjadi alternatif yang efektif dalam menarik perhatian remaja. Penyuluhan yang menggunakan media sosial, misalnya, lebih relevan dengan gaya hidup remaja saat ini yang sangat akrab dengan dunia maya.

Hasil dari pelaksanaan program edukasi penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman remaja mengenai bahaya merokok setelah mengikuti kegiatan tersebut. Sebagai contoh, dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Kota Jakarta, setelah mengikuti program penyuluhan yang diselenggarakan oleh Dinas Kesehatan, sekitar 80% remaja menyatakan bahwa mereka kini lebih sadar akan dampak buruk merokok terhadap



kesehatan (Haris, 2021). Pengetahuan mengenai kanker paru-paru, gangguan pernapasan, dan penyakit jantung yang disebabkan oleh merokok meningkat secara signifikan.

Selain itu, hasil survei juga menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti program penyuluhan lebih cenderung menunda atau menghindari untuk mencoba merokok. Pada kelompok yang mendapatkan edukasi penyuluhan intensif, sekitar 60% remaja mengaku bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk menolak ajakan merokok dari teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga memperkuat sikap dan keteguhan remaja dalam menghadapi tekanan sosial.

Namun, ada juga temuan yang menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan remaja meningkat, perubahan perilaku tidak langsung terjadi dalam waktu singkat. Beberapa remaja masih merasa tertarik untuk mencoba merokok, meskipun mereka sudah mengetahui dampaknya. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan perilaku tidak hanya bergantung pada pengetahuan saja, tetapi juga pada faktor lain seperti pergaulan dan tekanan teman sebaya.

Keberhasilan program penyuluhan sangat dipengaruhi oleh keberlanjutan dan intensitas kegiatan tersebut. Program yang dilakukan hanya dalam satu sesi cenderung kurang efektif dibandingkan dengan program yang dilaksanakan dalam beberapa sesi dengan pendekatan yang lebih interaktif. Oleh karena itu, penting untuk merancang program penyuluhan yang terstruktur, berkelanjutan, dan melibatkan berbagai pihak terkait seperti sekolah, keluarga, dan masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok pada remaja merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan memerlukan pendekatan yang komprehensif untuk mengatasinya. Edukasi penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya merokok dan dapat memperkuat sikap mereka untuk menolak ajakan merokok, terutama ketika dilakukan dengan pendekatan yang menarik dan relevan, serta melibatkan faktor psikologis dan sosial yang ada di sekitar remaja, seperti keluarga dan teman sebaya.

Meskipun penyuluhan berhasil meningkatkan kesadaran akan dampak buruk merokok, perubahan perilaku remaja tidak terjadi secara instan. Remaja tetap dapat tergoda untuk mencoba merokok, terutama karena pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial lainnya. Oleh karena itu, perlu ada keberlanjutan dalam program penyuluhan, dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan komunitas, agar upaya pencegahan merokok pada remaja dapat lebih efektif.



Saran

1. Peningkatan Intensitas Program Penyuluhan
Program penyuluhan perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan metode yang menarik, seperti media sosial, video edukasi, dan sesi interaktif untuk lebih efektif menjangkau remaja.
2. Pemberdayaan Teman Sebaya dan Keluarga
Melibatkan teman sebaya dan keluarga dalam program edukasi penting untuk mendukung remaja dalam menanggulangi tekanan sosial dan memperkuat sikap anti-merokok.
3. Pelatihan Guru dan Pendidik
Guru dan tenaga pendidik harus dilatih untuk mengedukasi dan mendampingi remaja agar mereka lebih sadar akan bahaya merokok dan dapat membuat keputusan sehat.
4. Kolaborasi dengan Media Sosial
Kampanye anti-merokok di media sosial seperti Instagram dan TikTok dapat menarik perhatian remaja dan menyampaikan pesan secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyofa, I., & Aulia, P. (2019). *Kontribusi Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja Awal Disekolah X*. *Jurnal Riset Psikologi*, (4). <https://doi.org/10.24036/JRP.V2019I4.7683>
- Elon, Y. & Malinti, E. (2019). *Fenomena Merokok Pada Anak Usia Remaja: Studi Kualitatif Fakultas Ilmu Keperawatan*, Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Keperawatan Klabat*. 1(1), 78-87.
- Gita, O., Indah, S., & Awaru, A. O. T. (2021). *Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perokok Anak Usia 7-12 Tahun*. *Abstrak*, 1(2), 55–63. Harefa, A. (2022). Pengaruh Globalisasi Terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 271–277. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.37>
- Gobel, S., Pamungkas, R. A., Abdurasyid, R. P. S., Safitri, A., & Samran, V. (2020). Bahaya merokok pada remaja. *Sumber*, 35, 100.
- Harefa, A., Harefa, J., Zagoto, M. M., & Dakhi, O. (2022). *Management of Learning Based on Pancasila Values in Early Childhood*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3124-3132. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2247>
- Insani, B. K., Rachmadini, A. K., Putri, D. A., Putri, C. Y., Zahra, M. R., Wijayanti, E., & Munti, D. B. (2024). *Edukasi Bahaya Merokok pada Remaja SMP N 1 Kemiri*, Kecamatan Kemiri, Kabupaten Tangerang. *Info Abdi Cendekia*, 7(1), 24-32.
- Kurniawan, A., Suroso, H., Sari, E. P., & Tjokro, S. H. (2023). *Upaya Perubahan Perilaku Merokok Melalui Pemberian TEKO (Tabungan & Edukasi Rokok) pada Remaja*. *Journal of Dedicators Community*, 7(3).
- Lase, F., & Halawa, N. (2022). *Mendidik Peserta Didik Dengan Nilai Nilai Karakter Cerdas Jujur*. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 190–206. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.28>



- Maki, E. C., Mantjoro, E. M., & Asrifuddin, A. (2022). *Hubungan Lingkungan Pergaulan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja*. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(2), 1192–1198. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4134>
- Marsellinda, E., Putra, R. Y., & Rissa, M. M. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Bahaya Merokok Pada Siswa-Siswi SMP N 27 Padang*. jurnal ABDIMAS Indonesia, 2(2), 159-164.
- Mirawati, M., Nurfitriani, N., Zulfarini, F., & Cahyati, W. (2018). *Perilaku Merokok pada Remaja Umur 13-14 Tahun*. HIGEIA, 2(3), 396-405. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i3.26761>
- Setiawati, N. P. E. (2020). *pengetahuan tentang bahaya merokok dengan perilaku merokok pada remaja* (Doctoral dissertation, (SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA MEDIKA BALI)).
- Suherdin, S., Lolan, Y. P., Fauziah, D. A., Puspita, D., SN, F. M., & Sraun, S. (2022). *Penyuluhan bahaya merokok pada remaja di Kelurahan Cipadung Kidul Kota Bandung*. Abdimas Siliwangi, 5(3), 608-616.