

Pelatihan Gaya Hidup Sehat dan Pencegahan Perilaku Merokok di Kalangan Remaja

Ratna Damayanti *¹

Alifiani ²

Anies Fuady ³

^{1,2,3} Program Magister Pendidikan Matematika, Fakultas Pendidikan, Universitas Islam Malang, Indonesia

*e-mail: 22402072010@unisma.ac.id¹

Abstrak

Pengetahuan awal siswa SMPN 1 Bantaran tentang bahaya rokok dan zat adiktif masih rendah (rata-rata 27,39/43) dengan miskonsepsi pada 19-38% siswa, menunjukkan urgensi intervensi edukatif berbasis sekolah. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan pencegahan perilaku merokok melalui pelatihan interaktif berbasis data. Metode partisipatif mencakup analisis kebutuhan, ceramah interaktif, role-play, kuis, dan evaluasi pre-post test pada 161 siswa. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan, dengan rata-rata jawaban benar post-test mencapai 85-90%. Kesimpulannya, pendekatan interaktif efektif meningkatkan retensi dan sikap positif terhadap gaya hidup sehat. Implikasinya, program ini merekomendasikan integrasi materi pencegahan ke kurikulum, pembentukan duta antirokok, dan pelibatan orang tua untuk keberlanjutan dampak pencegahan di kalangan remaja.

Kata kunci: gaya hidup, gaya hidup sehat, merokok, pelatihan, pengabdian, zat adiktif berbahaya.

Abstract

The initial knowledge of SMPN 1 Bantaran students about the dangers of smoking and addictive substances is still low (average 27.39/43) with misconceptions in 19-38% of students, indicating the urgency of school-based educational interventions. This community service program aims to improve understanding and skills in smoking prevention through interactive, data-driven training. Participatory methods included needs analysis, interactive lectures, role-plays, quizzes, and pre-post-test evaluations on 161 students. Results showed a significant increase in knowledge, with an average correct post-test score of 85-90%. In conclusion, the interactive approach is effective in increasing retention and positive attitudes toward a healthy lifestyle. Consequently, this program recommends integrating prevention materials into the curriculum, establishing anti-smoking ambassadors, and involving parents to ensure the sustainability of prevention efforts among adolescents.

Keywords: dangerous addictive substances, devotion, healthy lifestyle, lifestyle, smoking, training.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan perilaku berisiko, termasuk kebiasaan penyalahgunaan zat adiktif seperti rokok. Berdasarkan hasil analisis angket kebutuhan siswa di SMPN 1 Bantaran, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya rokok masih terbatas, dengan skor rata-rata 27,39 dari total 43 poin pada 161 responden. Data tersebut menunjukkan adanya “celah pengetahuan” yang signifikan terkait pemahaman konseptual dan faktual mengenai dampak bahaya rokok bagi kesehatan fisik maupun mental. Kondisi ini perlu mendapat perhatian khusus melalui kegiatan edukatif dan preventif yang menasar perilaku gaya hidup sehat dan pencegahan perilaku merokok di kalangan remaja.

Hasil telaah terhadap instrumen kebutuhan siswa menunjukkan bahwa banyak remaja belum memahami bahwa nikotin dalam rokok termasuk zat adiktif yang dapat menyebabkan kecanduan serta berdampak pada fungsi organ vital seperti jantung dan paru-paru. Selain itu, faktor psikologis seperti rasa ingin tahu, tekanan teman sebaya, dan rendahnya kemampuan menolak ajakan merokok turut memperkuat risiko perilaku tidak sehat. Dalam konteks ini, pelatihan gaya hidup sehat yang dikombinasikan dengan keterampilan menolak ajakan (*refusal skills*) menjadi pendekatan strategis yang efektif untuk membangun ketahanan diri siswa terhadap perilaku adiktif.

Penelitian global menegaskan pentingnya pendidikan pencegahan berbasis sekolah dalam membangun kesadaran dan ketahanan remaja terhadap penyalahgunaan narkoba. Efektivitas program pencegahan di sekolah sangat dipengaruhi oleh pelatihan guru, dukungan manajemen sekolah, serta metode interaktif yang digunakan dalam penyampaian materi (Pereira, dkk., 2016). Sementara itu, pendidikan berbasis sekolah yang dikembangkan secara partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap bahaya penyalahgunaan zat adiktif berbahaya seperti rokok secara signifikan (Bonyani dkk., 2018).

Penelitian internasional mendukung urgensi intervensi sekolah sebagai strategi pencegahan perilaku merokok di usia remaja. Program *Education Against Tobacco* di Brasil terbukti menurunkan niat merokok di kalangan siswa melalui pendekatan edukatif berbasis peran mahasiswa kedokteran (Lisboa et al., 2019). Begitu pula, intervensi berbasis keterampilan hidup (*Life Skills Training*) meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola tekanan sosial dan membuat keputusan sehat (Luna-Adame & Carrasco-Giménez, 2013). Selain itu, program berbasis pengalaman langsung (*experiential learning*) terbukti efektif dalam mengubah sikap terhadap rokok dan memperkuat kesadaran kesehatan (Mpousiou et al., 2021).

Dengan demikian, kegiatan pelatihan gaya hidup sehat dan pencegahan perilaku merokok di kalangan remaja bukan hanya berfungsi sebagai kegiatan sosialisasi, tetapi juga sebagai program pengabdian berbasis riset dan kebutuhan nyata siswa. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman, memperkuat sikap positif terhadap kesehatan, serta menumbuhkan keterampilan hidup yang mendukung perilaku sehat dan bebas zat adiktif. Pendekatan kolaboratif antara akademisi, sekolah, dan tenaga kesehatan menjadi fondasi utama untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan berdaya tahan terhadap pengaruh negatif dari perilaku merokok maupun penyalahgunaan zat berbahaya lainnya.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SMPN 1 Bantaran, Jl. Raya Tempuran Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo. Pengabdian ini dilaksanakan mulai Senin, 03 November 2025 hingga Jum'at, 21 November 2025. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis data, dimana seluruh tahapan perencanaan dan pelaksanaan berangkat dari hasil analisis kebutuhan yang ditujukan kepada seluruh siswa kelas 7, 8, dan 9 tahun pelajaran 2025/2026. Metode yang digunakan dirancang untuk memastikan ketercapaian tujuan secara efektif, interaktif, dan terukur.

Pra-Pelaksanaan

Pada tahap pra pelaksanaan, langkah awal dilakukan dengan menganalisis hasil Angket Kebutuhan Siswa yang telah disebarkan kepada siswa kelas 7, 8, dan 9 di SMPN 1 Bantaran. Analisis ini mengungkap, tingkat pemahaman awal siswa tentang rokok dimana terdapat celah pengetahuan yang beredar di kalangan remaja terkait rokok. Kebutuhan spesifik akan materi pencegahan perilaku berisiko, yang kemudian menjadi fokus utama dalam penyusunan materi pelatihan. Setelah itu, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin, menyelaraskan jadwal, dan membahas peran guru sebagai pendamping. Kemudian, disusun materi dan media presentasi yang disesuaikan dengan tingkat kelas, dilengkapi dengan konten interaktif seperti kuis dan role-play, serta disiapkan post-test. Terakhir, dipersiapkan kelengkapan administrasi dan perlengkapan teknis.

Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dalam satu hari dengan durasi 90 menit per sesi. Diawali dengan pembukaan, pengenalan, dan ice breaker untuk mencairkan suasana. Kemudian disampaikan materi inti mengenai pengertian, bahaya, faktor risiko, strategi penolakan, serta pola hidup sehat. Selanjutnya, dilakukan aktivitas interaktif seperti role-play, games kuis, dan diskusi kelompok. Siswa kemudian diberi kesempatan untuk refleksi dan tanya jawab. Sesi ditutup dengan kesimpulan. Kegiatan pelaksanaan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan

Tahap	Aktivitas	Tujuan
Pembukaan	Perkenalan diri dan tujuan pengabdian	Membangun rasa ingin tahu, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar
Penyampaian Materi Inti	Presentasi interaktif dengan PPT	Menyampaikan pengetahuan inti yang relevan dengan analisis kebutuhan, meningkatkan kesadaran dan memberikan keterampilan praktis.
Aktivitas Interaktif	1. Games kuis (Quizizz) 2. Diskusi kelompok dengan membuat teks skrip menolak tawaran merokok 3. Role-play : simulasi menolak tawaran merokok	Melibatkan siswa secara aktif, mengasah keterampilan sosial dan memperkuat pemahaman melalui pengalaman simulasi dan diskusi kelompok
Refleksi dan Tanya Jawab	Memberi kesempatan siswa menyampaikan kesan, pesan dan pertanyaan serta menekankan kembali pesan kunci dan motivasi	Memfasilitasi Internalisasi nilai-nilai positif, mengklarifikasi hal yang belum dipahami, dan memperkuat komitmen untuk menjauhi rokok dan barang-barang/zat adiktif berbahaya lainnya.
Penutup	Menyampaikan kesimpulan akhir dan ucapan terima kasih	Menutup kegiatan secara resmi dan memberikan apresiasi kepada seluruh pihak yang terlibat

Evaluasi

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut, tahap ini yakni, analisis kuantitatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman. Selain itu, analisis kualitatif dengan menganalisis feedback, partisipasi, dan antusiasme peserta selama pelatihan. Sehingga, melakukan penyusunan laporan dengan membuat laporan lengkap beserta rekomendasi tindak lanjut untuk sekolah. Rekomendasi berkelanjutan yang dapat dilakukan oleh sekolah yakni pembentukan duta anti rokok di kalangan siswa, integrasi materi pencegahan merokok ke dalam mata pelajaran terkait, pelibatan orang tua melalui seminar parenting dan dapat melakukan program *booster* setiap 6 bulan untuk mengingatkan dan memperdalam materi. Dengan demikian, metode ini tidak hanya terstruktur dan dapat dijalankan, tetapi juga berbasis bukti (*evidence-based*) karena berangkat dari identifikasi kebutuhan siswa, sehingga diharapkan mampu memberikan dampak yang signifikan dan berkelanjutan.

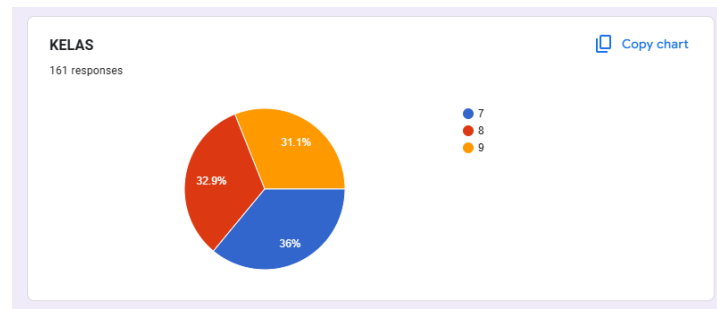
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pra-Pelaksanaan

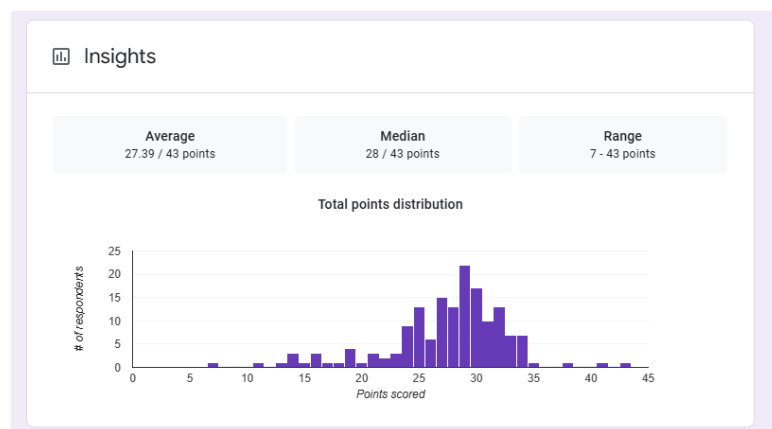
Pada tahap pra-pelaksanaan, yakni dengan memberikan analisis kebutuhan siswa terkait pemahaman awal siswa tentang rokok Sasaran angket kebutuhan siswa yakni kelas 7, 8, 9 di SMPN 1 Bantaran Tahun Pelajaran 2025/2026. Berdasarkan diagram lingkaran responden yang disajikan tersebut, terdapat 36% responden kelas 7, 32,9% responden kelas 8 dan 31,1 %

responden kelas 9. Artinya, jumlah paling banyak yang mengisi angket analisis kebutuhan siswa yakni kelas 7. Jumlah responden disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Jumlah responden

Data poin skor terdapat rata-rata poin dari total 43 poin yakni 27,39 dari jumlah 161 responden. Poin skor disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2 Poin Skor

Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, diawali dengan pembukaan, yakni pengenalan diri dan tujuan pengabdian. Pembukaan disajikan pada Gambar 3.



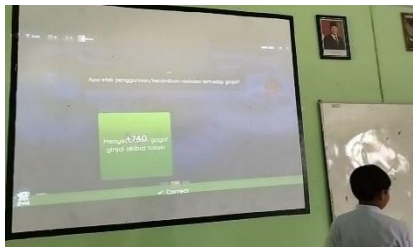
Gambar 3. Pembukaan

Tahap kedua pada pelaksanaan ialah penyampaian materi inti. Penyampaian materi inti menggunakan media pembelajaran Power Point (PPT) yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan memberikan keterampilan praktis pada siswa terkait gaya hidup sehat dan pencegahan perilaku merokok di kalangan remaja. Penyampaian materi disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Penyampaian Materi

Tahap ketiga, aktivitas interaktif yakni siswa pelatihan menjawab games kuis melalui Quizizz, berdiskusi kelompok dengan membuat teks skrip bagaimana cara menolak merokok dan mensimulasikan menolak tawaran merokok. Hal ini bertujuan agar siswa terlibat aktif dalam kegiatan pelatihan, mengasah keterampilan sosial dan memperkuat pemahaman melalui pengalaman simulasi dan diskusi kelompok. Aktivitas interaktif siswa disajikan pada Gambar 5.



(a)



(b)



(c)

Gambar 5. Aktivitas Interaktif (a) Menjawab Kuis Quizizz (b) Berdiskusi Kelompok (c) Role-play/Simulasi Menolak Rokok

Pada tahap keempat, refleksi dan tanya jawab. Pada tahap ini, siswa berkesempatan menyampaikan kesan dan pesan serta pertanyaan yang ingin ditanyakan selama pelatihan berlangsung. Selain itu, refleksi bertujuan untuk memperkuat dan menenangkan kembali pesan kunci dan motivasi pada siswa pelatihan agar berkomitmen menjauhi rokok dan zat adiktif berbahaya lainnya. Refleksi dan tanya jawab disajikan pada Gambar 6.



Gambar 6. Refleksi dan Tanya Jawab

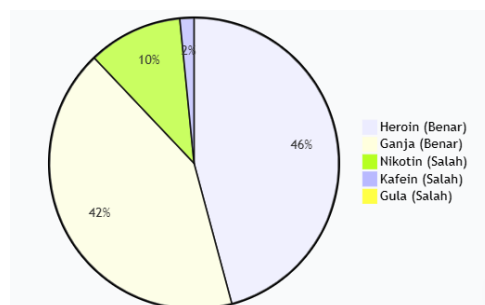
Tahap terakhir ialah penutup, dengan menyampaikan kesimpulan akhir dan ucapan terima kasih. Hal ini, bertujuan untuk menutup kegiatan pelatihan. Penutup pada tahap pelaksanaan pelatihan disajikan pada Gambar 7.



Gambar 7. Penutup Kegiatan Pelatihan

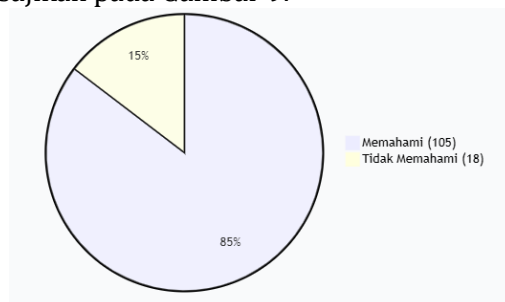
Evaluasi

Berdasarkan 161 respons angket kebutuhan siswa, diperoleh gambaran umum mengenai tingkat pengetahuan awal remaja tentang narkoba, rokok, dan bahaya zat adiktif. Pada pertanyaan mengenai contoh narkotika, sebanyak 114 siswa memilih *heroin* dan 105 siswa memilih *ganja*, yang menunjukkan pemahaman yang cukup baik. Namun, masih terdapat 26 siswa yang salah memilih *nikotin dalam rokok*, 4 siswa memilih *kafein*, dan 1 siswa memilih *gula*. Data ini memperlihatkan bahwa sekitar 19, 5% siswa masih memiliki miskonsepsi tentang narkotika dengan memilih nikotin, kafein, atau gula. Sebagian besar siswa (sekitar 68%) memiliki pemahaman yang benar dengan memilih heroin atau ganja. Pemaparan terkait kebutuhan siswa terkait pemahaman awal siswa disajikan Gambar 8.



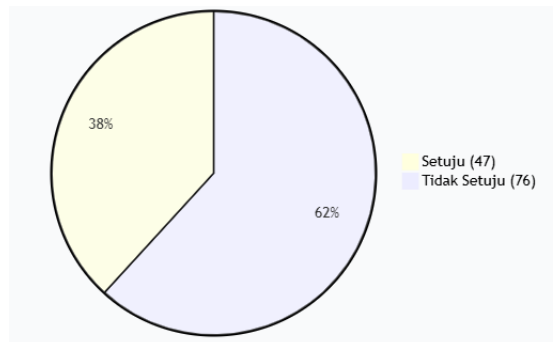
Gambar 8. Pemahaman Awal Siswa

Pada item lain terkait nikotin, 105 siswa (85%) memahami bahwa nikotin bersifat adiktif, tetapi masih terdapat 47 siswa (38%) yang berpikir bahwa nikotin tidak berbahaya karena legal. Nikotin bersifat adiktif disajikan pada Gambar 9.



Gambar 9. Nikotin Bersifat Adiktif

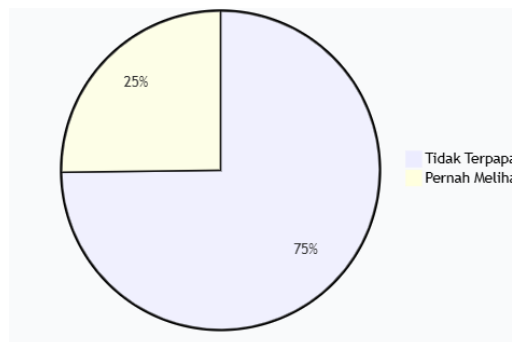
Nikotin tidak berbahaya karena legal disajikan pada Gambar 10.



Gambar 10. Nikotin tidak Berbahaya karena Legalitas

Diagram tersebut mewakili dua pertanyaan terpisah, sehingga totalnya bukan 100%. Diagram pertama menunjukkan pemahaman tentang sifat adiktif, dan diagram kedua menunjukkan miskonsepsi tentang keamanan karena legalitas. Selain itu, pada pertanyaan mengenai efek kesehatan narkoba, 154 siswa (92%) menjawab benar, sementara 7 siswa menjawab bahwa narkoba bisa “menambah energi”.

Angket juga menunjukkan kondisi lingkungan siswa. Sebanyak 121 siswa (75%) menyatakan tidak ada paparan rokok atau zat berbahaya di rumah maupun sekolah, namun 40 siswa (25%) mengaku pernah melihat atau mengetahui penyalahgunaan zat berbahaya di lingkungan mereka. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa tidak terpapar langsung, masih ada seperempat dari mereka yang berada pada lingkungan dengan risiko tertentu sehingga membutuhkan intervensi edukatif. Artinya, Sebagian besar siswa berada di lingkungan yang aman, namun seperempatnya tinggal di lingkungan dengan risiko tertentu. Kondisi lingkungan siswa terhadap paparan zat berbahaya disajikan pada Gambar 11.

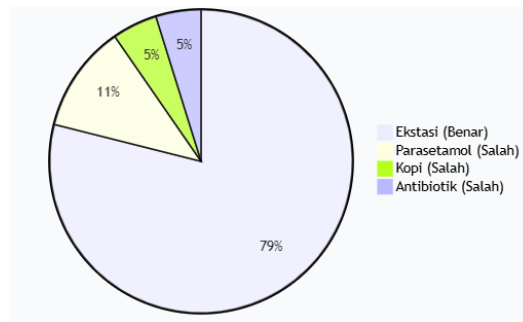


Gambar 11. Kondisi lingkungan siswa terhadap paparan zat berbahaya

Post-test dilakukan setelah pelatihan “Gaya Hidup Sehat dan Pencegahan Perilaku Merokok”. Secara umum, distribusi jawaban menunjukkan tingkat pengetahuan yang jauh lebih tinggi dibandingkan kondisi awal berdasarkan angket kebutuhan. Pada pertanyaan tentang jenis psikotropika, 127 siswa memilih *ekstasi* sebagai jawaban benar, sementara yang memilih jawaban salah seperti parasetamol 18 siswa, kopi 8 siswa, dan antibiotik 8 siswa. Pada pertanyaan tentang efek kesehatan penggunaan narkoba, 154 siswa (92%) menjawab benar bahwa zat tersebut menyebabkan depresi pernapasan dan ketergantungan kuat. Jumlah siswa yang menjawab keliru pada sebagian besar item tidak lebih dari 5–7%, menunjukkan tingkat pemahaman yang relatif tinggi.

Pada pertanyaan tentang nikotin, mayoritas jawaban benar konsisten, dan kesalahan pemahaman jauh berkurang dibandingkan angket kebutuhan. Hal ini tampak dari dominasi respons “menyebabkan adiksi”, sementara jawaban-jawaban keliru seperti “nikotin tidak

menimbulkan ketergantungan” muncul dalam jumlah yang sangat kecil. Dengan demikian, post-test menunjukkan bahwa pengetahuan siswa setelah pelatihan berada pada kategori tinggi, dengan persentase jawaban benar rata-rata berada di atas 85–90%. Hasil post test disajikan pada Gambar 12.



Gambar 12. Hasil Post Test

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan pelatihan, siswa masih memiliki beberapa miskonsepsi mengenai narkoba, zat adiktif, dan nikotin dalam rokok. Sekitar 19–38% siswa menunjukkan pemahaman yang keliru terkait definisi narkotika maupun sifat adiktif nikotin. Miskonsepsi ini dapat muncul karena paparan informasi yang tidak tepat dari lingkungan, media sosial, atau anggapan bahwa produk legal pasti aman. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan perlu diarahkan untuk meluruskan pemahaman dasar agar remaja tidak mudah terjebak dalam perilaku berisiko.

Setelah pelatihan, post-test menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengalami peningkatan signifikan. Meskipun tidak tersedia pre-test sejenis untuk perbandingan numerik langsung, peningkatan dapat terlihat dari dominasi jawaban benar pada hampir semua indikator pengetahuan, dengan tingkat akurasi lebih dari 85–90%. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memberikan pemahaman yang kuat mengenai jenis zat adiktif, bahaya merokok, dan risiko kesehatan yang ditimbulkan. Kegiatan pelatihan yang menggunakan metode interaktif seperti kuis, permainan, dan diskusi juga berperan penting dalam meningkatkan perhatian dan retensi siswa terhadap materi.

Selain peningkatan pengetahuan, pelatihan juga berdampak pada aspek sikap. Berdasarkan respons pada beberapa item post-test dan pengamatan selama kegiatan, siswa menunjukkan sikap lebih positif terhadap gaya hidup sehat dan kesadaran untuk menjauhi perilaku merokok. Mereka juga melaporkan kesediaan untuk menolak ajakan merokok dan memahami strategi pencegahan melalui pemilihan lingkungan pertemanan yang positif. Dampak positif ini selaras dengan literatur yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis sekolah efektif dalam membangun *self-efficacy* remaja untuk menjauhi perilaku berisiko.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SMPN 1 Bantaran berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman siswa mengenai gaya hidup sehat dan pencegahan perilaku merokok. Peningkatan kualitas pemahaman yang tergambar dari data post-test menunjukkan bahwa intervensi edukatif ini relevan dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Program ini juga mendukung upaya preventif jangka panjang dalam menurunkan risiko perilaku merokok di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Pengetahuan awal siswa mengenai narkoba dan bahaya merokok masih perlu ditingkatkan, ditandai dengan adanya miskonsepsi pada 16–38% siswa. Namun, setelah pelatihan yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan, dengan rata-rata jawaban benar post-test mencapai 85–90%. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan retensi dan motivasi belajar siswa. Sehingga, kegiatan pengabdian ini sesuai dengan kebutuhan siswa SMPN 1 Bantaran dan berdampak positif pada peningkatan kesadaran hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMPN 1 Bantaran yang telah memberi dukungan sebagai tempat mitra terhadap pengabdian ini dan Universitas Islam Malang (UNISMA), serta semua pihak yang telah mensukseskan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bonyani, A., Safaeian, L., & Chehrazi, M. (2018). *A high school-based education concerning drug abuse prevention*. Journal of Education and Health Promotion, 7, 88. https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2018/07000/a_high_school_based_education_concerning_drug.88.aspx
- Lisboa, O. C., Bernardes-Souza, B., & Xavier, L. E. D. F. (2019). *A smoking prevention program delivered by medical students to secondary schools in Brazil called "Education Against Tobacco": Randomized controlled trial*. Journal of Medical Internet Research, 21(2), e12854. <https://www.jmir.org/2019/2/e12854/>
- Luna-Adame, M., & Carrasco-Giménez, T. J. (2013). *Evaluation of the effectiveness of a smoking prevention program based on the "Life Skills Training" approach*. Health Education Research, 28(4), 673–682. <https://academic.oup.com/her/article-abstract/28/4/673/700954>
- Mpousiou, D. P., Sakkas, N., & Soteriades, E. S. (2021). *Evaluation of a school-based, experiential-learning smoking prevention program in promoting attitude change in adolescents*. Tobacco Induced Diseases, 19(53). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8212924/>
- Pereira, A. P. D., Paes, Â. T., & Sanchez, Z. M. (2016). *Factors associated with the implementation of programs for drug abuse prevention in schools*. Revista de Saúde Pública, 50, 44. <https://www.scielo.br/j/rsp/a/kkBjwSy7mM4YK4CwVLdn96p/>
- Ratna Damayanti. (2025). *Hasil Analisis Angket Kebutuhan Siswa dan Prosedur Pelatihan: Gaya Hidup Sehat dan Pencegahan Perilaku Merokok di Kalangan Remaja*. SMPN 1 Bantaran, Kabupaten Probolinggo. (Dokumen internal penelitian pengabdian masyarakat).
- Teuku, T., dkk. (2025). *Angket Gaya Hidup Sehat dan Pencegahan Perilaku Merokok di Kalangan Remaja*. (Instrumen penelitian diadaptasi dalam kegiatan pengabdian SMPN 1 Bantaran, Probolinggo).