

SAHARA (Sahabat Remaja Anti Asap Rokok) sebagai Strategi Pencegahan Perilaku Merokok Sejak Dini di Desa Sungai Tabuk Keramat, Kab. Banjar, Kalimantan Selatan

Vina Yulia Anhar^{*1}, Ahmad Navijay², Dyna Ariva Maulidya³, Fitriya Hayati Alkamaliah⁴, Suci Tri Wulandari⁵

¹Departemen Administrasi Kebijakan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

^{2,3,4,5}Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

*e-mail: vinayuliaanhar@ulm.ac.id¹

Abstrak

Perilaku merokok pada remaja merupakan masalah kesehatan yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup. Program SAHARA (Sahabat Remaja Anti Asap Rokok) sebagai strategi preventif melalui pendekatan berbasis sekolah dan Keluarga. Tujuannya adalah memberdayakan remaja sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan bebas asap rokok dengan dukungan keluarga. Kegiatan utama meliputi pembentukan Duta Remaja Anti Rokok di SMAN 1 Sungai Tabuk dan penyuluhan kepada masyarakat, khususnya ibu rumah tangga. Metode yang digunakan mencakup pelatihan, edukasi sebaya, kampanye media sosial, dan penyuluhan keluarga. Evaluasi dilakukan melalui tiga kali monitoring pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta. Pada monitoring ketiga, sebanyak 84% peserta menunjukkan pengetahuan baik, dan 16% masih kurang, tanpa perubahan dari monitoring sebelumnya. Sikap dan perilaku seluruh peserta (100%) tetap positif, menunjukkan konsistensi hasil yang baik. Tidak adanya peningkatan pengetahuan pada tahap akhir kemungkinan disebabkan oleh pencapaian tingkat pemahaman optimal sejak monitoring sebelumnya. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif efektif dalam membentuk kesadaran dan komitmen remaja serta keluarga terhadap pencegahan merokok sejak dini.

Kata Kunci: Duta Remaja, Edukasi Teman Sebaya, Keluarga, Merokok, Masyarakat, Sekolah

Abstract

Adolescent smoking is a health issue with long-term effects on quality of life. The SAHARA (Sahabat Remaja Anti Asap Rokok) program was developed as a preventive strategy using school and community based approaches. It aimed to empower adolescents and families as change agents in creating a smoke-free environment. Main activities included forming Anti-Smoking Youth Ambassadors at SMAN 1 Sungai Tabuk and conducting outreach for the community, especially housewives. Methods involved training, peer education, social media campaigns, and family counseling. Evaluation was conducted through three rounds of monitoring on participants' knowledge, attitudes, and behaviors. In the third monitoring, 84% of participants demonstrated good knowledge, while 16% remained below optimal, consistent with previous results. All participants (100%) consistently showed positive attitudes and behaviors, indicating strong program impact. The lack of knowledge improvement may be due to optimal understanding already achieved in earlier phases. These findings show that educational and participatory approaches are effective in building awareness and commitment among youth and families for early smoking prevention.

Keywords: Anti Smoking Youth Ambassador, Community, Family, Participatory, Peer Education, School

1. PENDAHULUAN

Rokok adalah ancaman kesehatan masyarakat di dunia yang dapat menyebabkan kematian. Indonesia merupakan produsen terbesar urutan kelima dalam mengekspor daun tembakau dan juga produsen dan eksportir rokok terbesar di dunia. Bahkan, Indonesia juga merupakan pengkonsumsi rokok terbesar ketiga di dunia. Selama ini penerimaan cukai tembakau di Indonesia didominasi oleh cukai rokok sigaret baik kretek maupun filter. Merokok telah menjadi kebiasaan umum dalam kehidupan sehari-hari, bahkan menjadi komoditas yang terkait dengan budaya karena mudah ditemukan. Data dari Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi

merokok pada usia 20-24 mencapai 27, 2% (Capri *et al.*, 2024). Rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya, seperti nikotin, tar, karbon monoksida (CO), dan puluhan zat kimia lainnya yang sangat berbahaya bagi kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun perokok pasif. Zat-zat ini, terutama dalam asap sekunder yang lebih beracun dibandingkan asap primer, yang dapat menyebabkan kerusakan paru-paru, batuk, sakit tenggorokan, sakit kepala, iritasi mata, pusing, serta meningkatkan risiko penyakit serius seperti stroke dan gangguan kardiovaskular (Zulaikhah dkk, 2021). Nikotin merupakan salah satu komponen utama rokok yang berperan besar dalam menyebabkan kecanduan (Indriani dkk, 2022).

Rokok terbuat dari tembakau yang dikeringkan dan kemudian dibentuk dalam lintingan. Berdasarkan sejarah, suku Indian di Amerika adalah yang pertama kali mengenal rokok, yang digunakan dalam ritual pemujaan dewa atau roh. Merokok merupakan perilaku yang masih dilakukan oleh individu dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Tidak menutup kemungkinan, mereka yang sebelumnya telah berhenti merokok akan kembali melakukannya, atau orang yang sebelumnya belum pernah mencoba merokok menjadi tertarik untuk mencobanya (Arikhman dkk, 2022).

Merokok telah menjadi permasalahan kesehatan global yang serius. Menurut *World Health Organization* (WHO), merokok menyebabkan lebih dari 7 juta kematian setiap tahunnya, dan diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 8 juta kematian pada tahun 2030. Meskipun dampak merokok pada kesehatan telah banyak diteliti, fokus pada dampaknya terhadap kesehatan usia tua masih terbatas. Merokok menjadi salah satu penyebab terjadinya stroke kedua setelah hipertensi, yang menunjukkan dampaknya kesehatan pada usia remaja menuju dewasa. Pengetahuan tentang bahaya merokok tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku untuk berhenti merokok, menunjukkan kompleksitas dalam mengubah perilaku merokok pada usia tua (Purwanti dkk, 2021). Pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 16-19 tahun yang merokok 20,5%. Usia merokok pada remaja di Indonesia sekarang adalah usia mulai merokok semakin muda (dini). Perokok pemula usia 10-14 tahun meningkat lebih dari 100% dalam kurun waktu kurang dari 20 tahun. Menurut WHO, 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 utama di Asia (Hutape & Fasya, 2021).

Berdasarkan laporan Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1999, sekitar 250 juta anak-anak di dunia akan meninggal apabila konsumsi tembakau tidak dihentikan secepatnya. Kebiasaan merokok bagi para pelajar bermula karena kurangnya informasi dan kesalahpahaman informasi, termakan iklan atau terbujuk rayuan teman. Menurut hasil angket Yayasan Jantung Indonesia sebanyak 77% siswa merokok karena ditawarkan teman, pergaulan di luar rumah juga menjadi hal yang punya pengaruh besar terhadap perkembangan seorang remaja. Bahkan lebih miris, jika banyak remaja beranggapan mereka akan terlihat lebih keren atau lebih gaul jika mengonsumsi rokok (Gobel dkk, 2020). Perokok anak-anak dan remaja sangat berisiko mengalami berbagai penyakit sejak usia dini (Subagya, 2023). Meskipun merokok adalah perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, tetapi di lingkungan masyarakat masih banyak orang yang melakukannya, bahkan orang mulai merokok ketika masih remaja. Padahal dengan membakar dan menghisap sebatang rokok saja, dapat memproduksi lebih dari 4.000 jenis bahan kimia. Sekitar 400 diantaranya beracun dan 40 diantaranya bisa berakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan kanker. Rokok juga termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan adiksi (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan) bagi orang yang menghisapnya (Hutape & Fasya, 2021). Berdasarkan hasil diagnosa komunitas di Desa Sungai Tabuk Keramat RT 02 terdapat responden perokok paling banyak berkisar antara 31-65 tahun sebanyak 73%. Dan usia 19-30 tahun sebanyak 22%.

Perilaku merokok di kalangan remaja memerlukan perhatian khusus karena kebiasaan ini tidak hanya berdampak negatif terhadap kesehatan tetapi juga dapat mempengaruhi aspek sosial, ekonomi, dan Pendidikan (Ahmad dkk, 2023). Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, pengetahuan para responden mengenai rokok masih tergolong rendah. Semua responden menyadari beberapa efek samping dan kandungan dalam rokok seperti tar, nikotin, dan cengkeh. Namun, mereka tidak menganggap semua kandungan rokok berbahaya (Suryawati & Gani, 2022).

Masalah merokok yang telah di analisis di Desa Sungai Tabuk Keramat RT 02 menjadi dasar utama dalam pelaksanaan intervensi berupa pembentukan Duta Remaja Anti Rokok di SMAN 1 Sungai Tabuk dan program penyuluhan tentang bahaya merokok dengan pendekatan kepada keluarga. Intervensi ini menggunakan media edukatif seperti poster, *leaflet*, dan penempelan stiker larangan merokok di tempat umum. Kedua intervensi tersebut dirancang berdasarkan hasil diagnosa komunitas serta temuan dari *Focus Group Discussion* (FGD) dan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD). Program ini dirancang untuk mengatasi perilaku merokok melalui intervensi yang tepat sasaran. Tujuan spesifik dari kegiatan ini adalah meningkatkan skor pengetahuan peserta minimal sebesar 30% serta membentuk budaya keluarga bebas asap rokok.

Program Duta Remaja Anti Rokok di SMAN 1 Sungai Tabuk memiliki kesamaan tujuan dengan program duta yang pernah diterapkan terdahulu, yakni menurunkan prevalensi perilaku merokok pada remaja melalui pendekatan promotif dan preventif. Program memanfaatkan jalur sekolah sebagai pintu masuk utama intervensi, serta mengintegrasikan edukasi kesehatan melalui media informasi yang mudah diakses siswa. Program Duta Remaja Anti Rokok di SMAN 1 Sungai Tabuk menekankan pada penguatan komunitas dan keluarga sebagai agen perubahan, dengan melibatkan *Focus Group Discussion* (FGD) dan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) dalam perencanaan serta pelaksanaan kegiatan sebagai inovasi program yang lebih efektif. Pendekatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat disesuaikan dengan karakteristik komunitas, dukungan lintas sektor, dan pendekatan teori perilaku untuk meningkatkan efektivitas pencegahan merokok sejak usia dini (Hubaybah dkk, 2024).

2. METODE

Kegiatan intervensi SAHARA (Sahabat Remaja Anti Asap Rokok) dilakukan untuk meningkatkan kesadaran remaja dan masyarakat mengenai bahaya merokok. Intervensi dilakukan di SMAN 1 Sungai Tabuk dan di Kantor Desa Sungai Tabuk Keramat RT 02, Kabupaten Banjar, peserta terdiri dari dua kelompok sasaran yaitu remaja sekolah dan masyarakat setempat, terutama ibu-ibu dari keluarga perokok. Kegiatan intervensi ini terdiri dari dua program utama yaitu pembentukan Duta Remaja Anti Rokok di SMAN 1 Sungai Tabuk dan penyuluhan tentang bahaya asap rokok melalui pendekatan keluarga di Desa Sungai Tabuk Keramat.

Tahap persiapan kegiatan dimulai dengan Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, kepala desa, ketua RT, dan tenaga kesehatan setempat untuk memperoleh dukungan. Kemudian menjalin hubungan kerjasama berdasarkan MoU yang telah disepakati. Setelah itu melakukan identifikasi masalah berdasarkan hasil pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner di desa Sungai Tabuk Keramat, dilanjutkan dengan diskusi bersama pihak sekolah dan masyarakat. Sasaran kegiatan ditentukan, yaitu siswa(i) SMAN 1 Sungai Tabuk dan warga RT 02 Desa Sungai Tabuk Keramat. Kemudian menyusun materi edukasi terkait bahaya merokok serta menyiapkan media pendukung seperti poster, *leaflet*, dan stiker.

Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sosialisasi dan rekrutmen Duta Remaja Anti Rokok di sekolah, dilanjutkan dengan pelatihan, pemberian materi, serta pendampingan pembuatan media kampanye dalam bentuk poster dan video. Para duta kemudian melaksanakan edukasi kepada teman sebayanya disertai *pretest* dan *post-test*. Pelaksanaan di masyarakat juga dilakukan, dengan mengadakan penyuluhan kepada ibu-ibu keluarga perokok dengan menggunakan media poster dan *leaflet*, serta diakhiri dengan penempelan stiker larangan merokok di tempat umum.

Tahap monitoring dan evaluasi, kegiatan awal dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *post-test* pada saat monitoring untuk menilai peningkatan pengetahuan. Monitoring dilakukan setiap dua minggu sekali untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap rokok. Hasil dari seluruh kegiatan kemudian dievaluasi sebagai dasar efektivitas intervensi dan rekomendasi keberlanjutan program. Evaluasi dilakukan dengan cara wawancara mendalam dengan para duta dan peers baik dalam aspek *Input*, *Process* dan *Output*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Intervensi Pembentukan Duta Remaja Anti Rokok dan Penyuluhan Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di RT 02 Desa Sungai Tabuk Keramat, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar adalah “Pembentukan Duta Remaja Anti Rokok SMAN 1 Sungai Tabuk dan Penyuluhan tentang Rokok Melalui Pendekatan Keluarga dengan Media Poster dan *Leaflet*, serta Penempelan Stiker Larangan Merokok di Tempat Umum”. Kegiatan tersebut diambil berdasarkan hasil diagnosa komunitas yang telah dilaksanakan. Kegiatan intervensi berbentuk fisik dan non-fisik baik di masyarakat dan juga di lingkup sekolah.



Gambar 1. Sosialisasi kegiatan (a), pembentukan dan pelatihan duta (b), pemberian materi (c), pendampingan pembuatan video (d), pembuatan media edukasi (e), edukasi teman sebaya (f)

Intervensi dilakukan melibatkan perancang program SAHARA (Sahabat Remaja Anti Asap Rokok) sebagai fasilitator. Intervensi Duta Remaja Anti Rokok dimulai dengan tahapan sosialisasi yang dilakukan secara langsung di lingkungan SMAN 1 Sungai Tabuk. Sosialisasi ini dilakukan melalui penempelan poster *open recruitment* pada mading sekolah serta dukungan dari pihak guru yang turut menyampaikan informasi kepada siswa mengenai adanya pendaftaran Duta Remaja Anti Rokok (gambar 1a). Setelah tahap sosialisasi, terpilih lima siswa sebagai duta yang kemudian mengikuti pelatihan yang difasilitasi oleh fasilitator. Pelatihan ini mencakup pemahaman tentang peran dan tanggung jawab duta dalam mengedukasi teman sebaya serta pelatihan teknis mengenai pembuatan media kampanye seperti poster dan video menggunakan aplikasi Canva (gambar 1b).

Tahap selanjutnya adalah pemberian materi mengenai rokok yang disampaikan kepada para duta oleh fasilitator. Materi yang diberikan mencakup pengertian, jenis, dan kandungan rokok, faktor penyebab perilaku merokok pada remaja, dampaknya, serta cara pencegahan. Pemberian materi ini bertujuan untuk membekali para duta dengan pengetahuan yang memadai agar mereka mampu menyampaikan edukasi secara tepat kepada teman-teman sebayanya (gambar 1c). Setelah memahami materi, para duta didampingi dalam proses penyusunan konsep dan skenario video kampanye. Pendampingan ini memberikan arahan agar video yang dihasilkan bersifat persuasif, menarik, dan sesuai dengan tujuan kampanye anti rokok (gambar 1d).

Selanjutnya, para duta mulai membuat media edukasi secara mandiri dalam bentuk poster dan bekerja sama dalam pembuatan video kampanye. Proses ini dilaksanakan dalam rentang waktu 17–20 Juli 2024. Hasil poster dan video kemudian dikonsultasikan kepada fasilitator untuk mendapatkan masukan dan penyempurnaan (gambar 1e). Setelah mendapat persetujuan, media edukasi tersebut dipublikasikan melalui akun Instagram resmi sekolah, yaitu @sman1sungaitabuk, serta dikolaborasikan dengan akun Instagram masing-masing duta untuk menjangkau audiens yang lebih luas.

Sebagai bentuk implementasi pengetahuan dan keterampilan yang telah didapatkan, para duta melakukan edukasi teman sebaya (*peer education*) kepada masing-masing lima orang temannya. Edukasi ini diawali dengan pemberian *pretest* melalui tautan *Google Form* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, para duta menyampaikan materi menggunakan poster yang telah mereka buat sebelumnya, dan ditutup dengan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan teman sebaya setelah mendapatkan edukasi. Rangkaian kegiatan ini diharapkan mampu membentuk remaja yang sadar akan bahaya rokok serta menjadi agen perubahan dalam mendorong gaya hidup sehat di lingkungan sekolah (gambar 1f).

Namun kegiatan intervensi Duta Remaja Anti Rokok terdiri dari berbagai rangkaian proses kegiatan yang dimulai dari sosialisasi hingga evaluasi yang dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan. Dalam pelaksanaannya, beberapa aspek dalam kegiatan intervensi telah berjalan sesuai dengan rencana, meskipun tidak lepas dari beberapa kendala. Evaluasi proses diukur dari seberapa sesuai proses pelaksanaan kegiatan dengan rencana yang telah ditetapkan.

a. Sosialisasi Kegiatan Duta Remaja Anti Rokok

Pada saat pelaksanaan sosialisasi awalnya terdapat kendala dalam pelaksanaan karena bertepatan dengan libur sekolah, namun kegiatan penempelan poster dan informasi dari guru sudah cukup efektif dalam menarik minat siswa untuk mendaftar. Hal ini didukung dari adanya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan Duta Remaja Anti Rokok yang disampaikan pada saat indepth interview bersama salah seorang Duta Remaja Anti Rokok SMAN 1 Sungai Tabuk.

b. Pembentukan dan Pelatihan Duta Remaja Anti Rokok

Pembentukan Duta Remaja Anti Rokok diikuti oleh 6 peserta. Hal ini sudah sesuai target yang ditentukan. Pelatihan membuat media berupa video kampanye dan poster anti rokok menggunakan aplikasi canva dan penjelasan mengenai tugas dan tanggung jawab duta juga dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

c. Pemberian Materi Mengenai Rokok

Pemberian materi mengenai rokok yang disampaikan oleh Fasilitator kepada 6 orang Duta Remaja Anti Rokok berjalan dengan lancar tanpa kendala. Seluruh Duta memperhatikan dengan baik penyampaian materi dan aktif bertanya saat sesi diskusi. Mereka mampu memahami dengan baik materi terkait rokok yang berisi tentang pengertian rokok, jenis-jenis rokok, kandungan rokok, faktor perilaku remaja merokok, dampak perilaku merokok bagi remaja, dan pencegahan perilaku merokok bagi remaja.

d. Pendampingan Pembuatan Video Kampanye Anti Rokok

Pendampingan pembuatan video kampanye berupa arahan dari fasilitator mengenai konsep dan skenario isi dari video kampanye berjalan dengan baik. Para duta juga aktif berdiskusi dalam menyampaikan ide dan saran selama proses pendampingan pembuatan video kampanye.

e. Pembuatan Media Edukasi dan Video Kampanye.

Dalam pembuatan media edukasi berupa video terdapat kesulitan dalam pengambilan *footage* sehingga harus melakukan beberapa kali pengulangan. Hal ini disampaikan sebagai salah satu bentuk kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan Kegiatan Duta Remaja Anti Rokok. Meskipun demikian, pembuatan video mampu diselesaikan hingga akhir karena adanya antusias yang tinggi dari para duta dalam pembuatan video edukasi tersebut.

f. Kampanye Poster dan Video

Duta Remaja Anti Rokok aktif terlibat dalam kegiatan kampanye, baik secara *online* maupun *offline*. Kampanye media edukasi poster dan video yang telah dibuat oleh Duta berhasil menjangkau target audiens yang diinginkan, yaitu remaja di SMAN 1 Sungai Tabuk. Oleh karena itu, Kampanye video edukasi ini juga dianggap sebagai aspek paling baik oleh para duta.

g. Edukasi Teman Sebaya (*Peer Education*)

Edukasi teman sebaya dilakukan oleh Duta kepada *Peers* berupa pemberian materi terkait rokok. Saat pelaksanaannya terdapat beberapa kendala yaitu salah seorang duta mengundurkan diri pada saat kegiatan edukasi teman sebaya sehingga duta yang awalnya 6

orang menjadi 5 orang. Hal ini menyebabkan berkurangannya juga jumlah target *peers* yang harusnya 30 orang menjadi hanya 25 orang. Kendala yang terjadi tidak menjadi halangan bagi para duta untuk menyampaikan materi edukasi, sehingga materi yang disampaikan dapat dengan mudah dipahami oleh *peers*. Saat diberikan penyampaian materi edukasi *peers* menyimak dengan baik apa yang disampaikan oleh Duta. *Peers* juga secara aktif selalu mengisi *link* monitoring yang diberikan oleh Duta setiap 2 minggu sekali. Hal ini membuktikan bahwa proses pelaksanaan edukasi teman sebaya sudah berjalan cukup baik.



Pada hari Sabtu, 13 Juli 2024 dilaksanakan penyuluhan kepada warga RT 02 yang bertempat di Puskesmas Desa Sungai Tabuk Keramat. Penyuluhan ini dilakukan kepada masyarakat melalui pendekatan keluarga. Penyuluhan dilakukan kepada ibu-ibu warga RT 02 dengan tujuan memberikan edukasi mengenai bahaya asap rokok menggunakan media poster dan *leaflet* (gambar 2a). Kegiatan intervensi penyuluhan pencegahan merokok dihadiri sebanyak 22 orang. Dalam penyuluhan ini dilakukan pemberian *pretest* untuk menganalisis pengetahuan warga tentang rokok sebelum di edukasi. Setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan pemberian *post-test* yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan warga setelah diberikan edukasi. Pada saat proses penyuluhan juga dibagikan *leaflet* mengenai bahaya merokok (gambar 2b).

Sasaran penyuluhan ini adalah ibu-ibu dari keluarga perokok di Desa Sungai Tabuk Keramat. Dengan penyuluhan ini harapannya ibu-ibu tersebut mampu memberikan edukasi kepada anggota keluarganya yang merokok, sehingga perokok dapat mengurangi frekuensi atau mencegah perilaku merokok di dalam rumah. Setelah penyuluhan, dilakukan penempelan stiker berupa larangan dan informasi mengenai bahaya merokok pada musola, kantor desa, dan gazebo sekitar sungai (gambar 2c).

3.2. Monitoring Intervensi Duta Remaja Anti Rokok SMAN 1 Sungai Tabuk

Monitoring dilakukan sebanyak 3 kali dengan kategori penilaian pengetahuan, sikap dan perilaku pada Duta dan *Peers* SMAN 1 Sungai Tabuk. Monitoring pertama dilakukan pada rentang tanggal 1-15 Agustus 2024, monitoring kedua pada rentang tanggal 19-25 Agustus 2024 dan Monitoring ketiga dilakukan pada rentang Tanggal 2-8 September 2024. Monitoring dilakukan dengan metode pengisian *google form* oleh Duta dan *Peers* SMAN 1 Sungai Tabuk yang mengikuti kegiatan intervensi menggunakan kuesioner pengetahuan berjumlah 10 soal dengan bentuk soal *multiple choice*. Dalam proses ini peserta akan diberikan *pretest* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuannya, kuesioner sikap berjumlah 5 soal dan kuesioner perilaku berjumlah 5 soal dengan bentuk soal menggunakan penilaian "Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju".

Tabel 1. Monitoring ke III pengetahuan peserta

Pengetahuan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Baik	21	84
Kurang	4	16
Total	25	100

Berdasarkan data dalam tabel, dari total 25 peserta, sebanyak 21 orang (84%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan 4 orang (16%) masih berada pada kategori pengetahuan kurang. Temuan ini menunjukkan tidak adanya perubahan pada hasil monitoring ketiga dibandingkan dengan monitoring sebelumnya. Tidak adanya peningkatan pengetahuan dari monitoring kedua ke ketiga kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kesulitan peserta dalam memahami materi tertentu, metode penyampaian yang kurang menarik atau tidak sesuai, serta kemungkinan bahwa peserta sudah mencapai tingkat pemahaman maksimal pada monitoring sebelumnya. Oleh karena itu, stabilnya hasil tidak selalu mencerminkan kegagalan, melainkan bisa menjadi indikasi bahwa peserta sudah menguasai materi yang diberikan. Pencegahan perilaku merokok pada remaja dapat dilakukan melalui berbagai strategi, salah satunya adalah memberikan pemahaman terkait bahaya merokok melalui kegiatan penyuluhan. Penyuluhan berfungsi untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai kandungan rokok, dampak negatif terhadap kesehatan, dan cara menghindari serta berhenti merokok. Dengan penyampaian informasi yang terstruktur dan sistematis, peserta didik akan memperoleh pemahaman yang dapat menjadi landasan untuk menyadari pentingnya menjaga kesehatan bagi diri mereka sendiri (Lating dkk, 2024).

Tabel 2. Monitoring ke III sikap peserta

Sikap	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Positif	25	100
Negatif	0	0
Total	25	100

Berdasarkan hasil monitoring ketiga, diketahui bahwa seluruh peserta (100%) menunjukkan sikap yang positif terhadap upaya berhenti merokok, sama seperti pada monitoring sebelumnya. Konsistensi ini mencerminkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil membentuk pola sikap yang mendukung perilaku sehat. Sikap positif ini merupakan faktor penting dalam proses perubahan perilaku, khususnya dalam konteks berhenti merokok. Hal ini diperkuat oleh temuan Mutmainnah dkk (2024), yang menyebutkan bahwa keberhasilan seseorang untuk berhenti merokok sangat dipengaruhi oleh kekuatan keinginan pribadi, kesadaran akan pemicu keinginan merokok, serta kemampuan untuk menghindari situasi yang dapat mendorong kembali ke kebiasaan merokok. Individu dengan sikap positif akan lebih cenderung menetapkan niat yang kuat, menentukan waktu untuk berhenti, dan berupaya untuk tidak sekadar mengurangi konsumsi rokok, melainkan berhenti total. Dengan demikian, hasil monitoring ini dapat menjadi indikasi bahwa peserta telah memiliki landasan sikap yang kuat untuk menjalani perubahan perilaku secara berkelanjutan (Mutmainnah dkk, 2024).

Tabel 3. Monitoring III perilaku peserta

Perilaku	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Positif	25	100
Negatif	0	0
Total	25	100

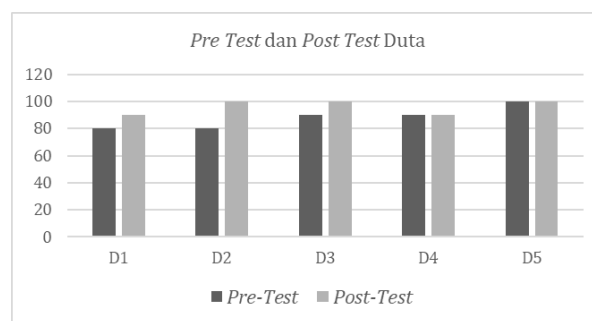
Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa dari 25 peserta (100%), secara keseluruhan peserta memiliki perilaku yang positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada monitoring ketiga, peserta konsisten memiliki sikap yang positif sama seperti monitoring sebelumnya. Rokok mengandung berbagai zat kimia beracun yang berdampak serius pada kesehatan tubuh manusia, termasuk nikotin, karbon monoksida (CO), tar, hidrogen sianida, formaldehid, hingga logam berat seperti kadmium dan arsenik. Paparan zat-zat ini tidak hanya menyebabkan kerusakan organ, tetapi juga mengganggu proses pertumbuhan, khususnya pada remaja. Memahami bahaya kandungan ini penting karena perilaku merokok tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan (*preparatory*), tahap mencoba (*initiation*), tahap menjadi perokok (*becoming a smoker*), dan tahap mempertahankan kebiasaan merokok

(*maintenance of smoking*). Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman akan bahaya rokok dan pengenalan tahapan perkembangan perilaku merokok dapat membentuk perilaku sehat sejak dini, serta menjadi fondasi penting dalam strategi intervensi berbasis edukasi (Nopianto & Yuliani, 2022).

3.3. Evaluasi Terhadap Pelaksanaan Kegiatan Intervensi

3.3.1. Evaluasi Intervensi Pembentukan Duta Remaja Anti Rokok SMAN 1 Sungai Tabuk

Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan intervensi Duta Remaja Anti Rokok diberikan materi yang meliputi pengertian rokok, jenis-jenis rokok, kandungan rokok, faktor perilaku remaja merokok, dampak perilaku merokok bagi remaja, dan pencegahan perilaku merokok bagi remaja. Sebelum pemberian materi duta dan *peers* diberikan soal *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan dari materi perilaku merokok pada remaja. Setelah mendapatkan penjelasan materi, Duta dan *peers* kembali diminta untuk mengisi soal *post-test* mengenai perilaku merokok pada remaja, kemudian membandingkan hasil dari nilai *pretest* dan *post-test*.



Gambar 3. Skor *pretest* dan *post-test* duta

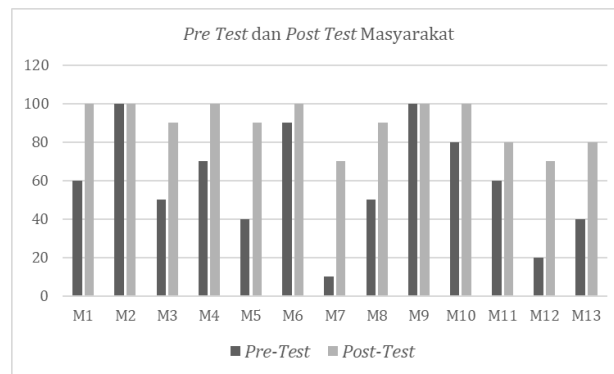
Berdasarkan Gambar diatas, diketahui bahwa dari lima peserta duta, tiga peserta mengalami peningkatan skor, sementara dua peserta mempertahankan skor yang sama. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada sebagian besar peserta setelah mengikuti program intervensi. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa program intervensi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Adapun dua peserta dengan skor tetap, yaitu duta 4 dan duta 5, disebabkan oleh skor *pretest* mereka yang sudah tinggi, sehingga pada *post-test* jawaban mereka tetap konsisten karena sudah sesuai dengan materi yang disampaikan.

3.3.2. Evaluasi Intervensi Penyuluhan dan Penempelan Stiker Larangan Merokok di Desa Sungai Tabuk Keramat RT.02

3.3.2.1. Evaluasi Penyuluhan tentang Rokok dengan Media Poster dan *Leaflet*

Evaluasi pelaksanaan penyuluhan ini menggunakan kuesioner *pretest* dan *post-test*. Peserta diberikan soal *pretest* mengenai pencegahan perilaku merokok dengan sejumlah 10 soal. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan dari kegiatan intervensi ini adalah melakukan pemberian *pretest* dan *post-test* kepada peserta, kemudian dibandingkan hasil dari nilai *pretest* dan *post-test*.

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa semua peserta penyuluhan yang hadir mengalami peningkatan pengetahuan (100%). Hal ini bisa terjadi karena pemaparan dari pemateri sudah sangat jelas, sehingga seluruh peserta penyuluhan sudah mengalami peningkatan pengetahuan.



Gambar 4. Skor *pretest* dan *post-test* masyarakat

3.3.2.2. Evaluasi Penempelan Stiker Larangan Merokok

Penempelan stiker larangan merokok di tempat umum dilakukan di Desa Sungai Tabuk Keramat RT. 02. Stiker yang ditempelkan terdiri dari 2 jenis yaitu stiker larangan merokok dan stiker yang berisi informasi bahaya merokok di beberapa lokasi strategis seperti musala, kantor desa, dan gazebo sekitar sungai. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak buruk kebiasaan merokok dan mendorong terciptanya lingkungan yang bebas dari asap rokok.

Menurut Kepala Desa Sungai Tabuk Keramat dengan adanya penempelan stiker larangan merokok di tempat-tempat umum seperti musala, kantor kepala desa dan Sekolah sudah tepat dan mendapat respon yang baik dari warga setempat. Kepala Desa juga berpendapat bahwa tidak mudah untuk menghentikan perilaku merokok warganya karena beliau beranggapan bahwa itu tergantung kepada individu masing-masing. Meskipun begitu penempelan stiker larangan ini dianggap efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan mencegah perilaku merokok bagi anak – anak, pendapat dari Kepala Desa Sungai Tabuk Keramat. Hal ini juga didukung dari pernyataan salah seorang warga di Desa Sungai Tabuk Keramat.

4. KESIMPULAN

Intervensi SAHARA di SMAN 1 Sungai Tabuk dan Desa Sungai Tabuk Keramat RT 02 bertujuan meningkatkan kesadaran akan bahaya merokok melalui dua strategi utama: pelatihan Duta Remaja Anti Rokok untuk edukasi teman sebaya, dan penyuluhan kepada keluarga perokok, terutama ibu-ibu, melalui pendekatan keluarga. Kegiatan mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, serta menggunakan media buatan remaja, *leaflet*, dan stiker larangan merokok di fasilitas umum.

Program SAHARA terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku anti-rokok pada remaja dan masyarakat. Oleh karena itu, disarankan agar program ini direplikasi di sekolah lain dengan dukungan lintas sektor. Selain itu, diperlukan pendampingan berkelanjutan melalui jadwal monitoring triwulanan untuk mengevaluasi perubahan perilaku secara periodik. Disarankan pula adanya kolaborasi dengan Puskesmas dalam bentuk pemeriksaan kadar karbon monoksida (CO) pada remaja sebagai indikator biologis untuk mendukung upaya preventif dan promotif dalam pengendalian perilaku merokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam pelaksanaan kegiatan terutama dosen pembimbing, pihak sekolah, aparat desa, kader kesehatan, pihak puskesmas dan juga masyarakat desa serta siswa(i) yang merupakan peserta dalam kegiatan ini, serta Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat yang sudah membantu kelancaran kegiatan pemberdayaan masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z.F., *et al.* (2023). Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja sebagai upaya pencegahan perilaku merokok. *MOHUYULA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.31314/Mohuyula.2.2.50-57.2023>
- Arikhman, N., dkk. (2022). Efektivitas penyuluhan PHBS melalui media spanduk terhadap pengetahuan terkait perilaku merokok masyarakat di RW 5 Kelurahan Pakan Labuah. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.30633/jas.v4i2>
- Capri, M., Satya, N., Setyowati, L., Suandana, I.A., Sari, D.K., Studi, P., *et al.* (2024). Penerapan *Health Belief Model* Perilaku Merokok pada Mahasiswa: *Application of Health Belief Model of Smoking Behavior in College Student*, 7(3). <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4646>
- Gobel, S., dkk. (2020). Bahaya Merokok Pada Remaja. *Jurnal Abdimas*, 7(1). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i1.3717>
- Hubaybah, dkk. (2024). Sekolah sehat anti rokok: Pendidikan kesehatan dengan pendekatan peer-based learning. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(5). <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1367>
- Hutapea, D.S.M., & Fasya, T.K. (2021). Rokok Elektrik (Vape) Sebagai Gaya Hidup Perokok Masa Kini di Kota Lhokseumaw. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Malikussaleh*, 2(1). <https://doi.org/10.29103/jspm.v2i1.3696>
- Indriani, M., Mulyatina, & Andriaty, S.N. (2022). Hubungan pengetahuan terhadap sikap keluarga tentang bahaya perokok pasif di Desa Alue Buloh Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2). <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2302>
- Lating, Z., Cahyawati, S., Selanno, F.H.H. (2024). Penyuluhan bahaya merokok bagi remaja pada siswa-siswi SMA Negeri 10 Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(4). DOI : <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i4.3932>
- Mutmainnah, H.S., dkk. (2024). Penyuluhan pengetahuan bahaya merokok pada remaja di Desa Doda Kecamatan Kinovari Kabupaten Sigi Sulawesi Tengah. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(1). <https://doi.org/10.36565/jak.v6i1.60122>
- Nopianto, P., & Yuliani, I. (2022). Efektivitas penerapan pengetahuan dampak bahaya merokok terhadap kesehatan reproduksi pada siswa/siswi kelas 10 di SMA Pusaka Nusantara 2 Bekasi. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 4(9). <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6905>
- Prihatiningsih, D., dkk. (2020). Penyuluhan Bahaya Rokok Untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja Mengenai Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan di SMP Tawwakal Denpasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.67>
- Purwanti, I.K., dkk. (2021). Pencegahan perilaku merokok remaja melalui penyuluhan bahaya rokok elektrik dan konvensional. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2). <https://doi.org/10.33394/jpu.v2i2.4022>
- Subagya, A.R. (2023). Perokok aktif dan pasif. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.
- Suryawati, I. & Gani, A. (2022). Analisis faktor penyebab perilaku merokok. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1). <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3743>
- Zulaikhah, V.N., *et al.* (2021). Evaluasi hasil edukasi masyarakat tentang bahaya kandungan dalam rokok. *Indonesian Journal of Natural Science Education*, 4(2). <https://doi.org/10.31002/nse.v4i2.1904>