Pembentukan Duta Remaja Anti-Rokok Melalui Program Berani: Bersama Remaja Anti Nikotin

Misna Tazkiah[1], Angelina Ivana Palindangan Tambing[2], Elfa Dwi Noor Anggraeny[3], Noorsyifa[4], Helen Mamuno Pangumpia[5]
[1, 2, 3, 4, 5)]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia
e-mail: 2310912320026@mhs.ac.id

Abstrak
Perilaku merokok pada remaja menjadi masalah kesehatan yang semakin mengkhawatirkan karena tingginya paparan rokok dari lingkungan sekitar, rendahnya literasi kesehatan, serta kuatnya pengaruh teman sebaya. Berdasarkan observasi awal di Desa Sungai Landas RT 01, ditemukan bahwa siswa SMP berada pada fase rentan mencoba rokok akibat pengaruh lingkungan rumah dan pergaulan. Program BERANI (Bersama Remaja Anti Nikotin) dirancang sebagai upaya promotif-preventif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku tolak rokok melalui pembentukan Duta Remaja Anti Rokok. Kegiatan dilaksanakan di SMPN 6 Karang Intan dengan melibatkan 31 siswa kelas 7 dan 8 dalam rangkaian kegiatan berupa penyuluhan bahaya merokok, pre–post test, pembagian buku saku satu bulan, lomba poster edukatif, serta pelantikan duta. Intervensi dilakukan selama enam bulan dengan pertemuan dua minggu sekali. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa berdasarkan perbandingan nilai *pre–post test* dan terbentuknya 28 duta aktif serta 3 duta terbaik yang konsisten melakukan edukasi teman sebaya. Program ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis remaja dan lingkungan sosial dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan perokok pemula di tingkat sekolah.

Kata kunci: Remaja; Rokok; Duta anti-rokok; Pencegahan; Kesehatan

Abstract
Smoking behavior among adolescents is becoming an increasingly worrying health problem due to high exposure to cigarettes from the surrounding environment, low health literacy, and strong peer influence. Based on initial observations in Sungai Landas Village RT 01, it was found that junior high school students are in a vulnerable phase to try smoking due to the influence of the home environment and social circles. The BERANI (With Teenagers Against Nicotine) program was designed as a promotive-preventive effort to increase knowledge, awareness, and behavior to reject smoking through the formation of Anti-Smoking Youth Ambassadors. The activity was carried out at SMPN 6 Karang Intan involving 31 students in grades 7 and 8 in a series of activities including counseling on the dangers of smoking, pre-post tests, distribution of one-month pocket books, educational poster competitions, and ambassador inauguration. The intervention was carried out for six months with meetings every two weeks. The results of the activity showed an increase in student knowledge based on a comparison of pre-post test scores and the formation of 28 active ambassadors and 3 best ambassadors who consistently educate their peers. This program proves that an youth-based and social environment approach can be an effective strategy in preventing new smokers at the school level.

Keywords*: Teenagers; Cigarettes, Anti-smoking ambassadors; Prevention; health*

PENDAHULUAN

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat di Indonesia. Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, rasa ingin tahu, dan tekanan sosial, sehingga kelompok usia ini menjadi target empuk bagi industri rokok maupun lingkungan sosial yang permisif. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa usia mulai mencoba rokok semakin dini, bahkan banyak yang dimulai sejak jenjang sekolah menengah pertama (SMP) (Dewi dkk, 2025).

Salah satu faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi perilaku merokok pada remaja adalah teman sebaya. Remaja cenderung mengadopsi perilaku kelompok untuk diterima dalam lingkungan sosialnya. Studi nasional menyatakan bahwa paparan perilaku merokok teman sebaya meningkatkan peluang remaja untuk mencoba rokok hingga beberapa kali lipat (Novariana dkk, 2022). Selain itu, orang tua dan anggota keluarga yang merokok juga menjadi model perilaku bagi remaja; mereka cenderung menganggap merokok sebagai perilaku yang normal karena sering melihatnya dalam kehidupan sehari-hari (Lisa dkk, 2025).

Di sisi lain, masih rendahnya literasi kesehatan mengenai bahaya rokok menyebabkan remaja kurang memahami risiko jangka panjang seperti kanker, penyakit jantung, gangguan pernapasan, dan dampak kecanduan nikotin. Penelitian nasional menunjukkan bahwa mayoritas remaja hanya mengetahui "rokok itu berbahaya", tetapi tidak memahami bagaimana mekanisme nikotin bekerja, seberapa besar risiko yang mereka hadapi, dan seberapa kuat dampaknya terhadap kehidupan sosial serta akademik mereka. Rendahnya kedalaman pemahaman ini menyebabkan edukasi konvensional sering kali tidak efektif (Mane dkk, 2025).

Melihat kondisi tersebut, pendekatan pendidikan kesehatan perlu dikembangkan tidak hanya dalam bentuk penyuluhan satu arah, tetapi melalui strategi yang melibatkan remaja sebagai agen perubahan (*peer educator).* Pendekatan berbasis teman sebaya telah terbukti lebih efektif karena informasi disampaikan oleh individu yang memiliki kesamaan usia, pengalaman, dan lingkungan sosial, sehingga lebih mudah diterima dan dipahami. Pendidikan berbasis remaja juga mampu membangun self efficacy, kemampuan menolak ajakan merokok, serta meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan kelompok sebaya (Mane dkk, 2025) & (Kamil & Mayasari, 2020).
Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal di Desa Sungai Landas RT 02 dan 03, diketahui bahwa sebagian siswa SMPN 6 Karang Intan terpapar lingkungan yang banyak terdapat perokok dewasa. Beberapa siswa juga mengaku pernah diajak mencoba rokok oleh teman atau saudara laki-laki mereka. Lingkungan sosial seperti ini menunjukkan perlunya intervensi pencegahan yang menyasar remaja secara langsung dan berkelanjutan.

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, dikembangkanlah program BERANI (Bersama Remaja Anti Nikotin), yaitu program pembentukan Duta Remaja Anti Rokok di SMPN 6 Karang Intan. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap dan keterampilan siswa untuk mengedukasi teman sebaya mereka di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal. Dengan adanya duta remaja, upaya pencegahan rokok diharapkan dapat berjalan secara lebih dinamis, berkelanjutan, dan berbasis komunitas.

Program BERANI dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan berupa penyuluhan, *pre–post test*, pembagian buku saku, pendampingan dua minggu sekali, lomba poster edukatif, hingga pelantikan duta terbaik. Pendekatan ini bertujuan membentuk remaja yang tidak hanya memahami bahaya merokok, tetapi juga mampu menjadi role model dalam menciptakan lingkungan bebas asap rokok. Dengan keterlibatan aktif remaja, orang tua, dan teman sebaya, program ini diharapkan mampu menurunkan potensi terbentuknya perokok pemula dan menciptakan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

METODE

Program BERANI (Bersama Remaja Anti Nikotin) dilaksanakan menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan berbasis pemberdayaan remaja dengan metode *peer-based intervention* yang menempatkan remaja sebagai agen perubahan dalam pencegahan perilaku merokok. Metode kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan berupa pengurusan perizinan kepada pihak SMPN 6 Karang Intan pada bulan Juli 2025. Tahap persiapan seperti koordinasi dengan guru dan wali kelas, serta penyusunan instrumen program seperti lembar pre–post test, materi penyuluhan, buku saku duta, media permainan edukatif, dan instrumen penilaian duta terbaik.

Setelah seluruh persiapan selesai, dilakukan pelaksanaan kegiatan pertama pada 8 Agustus 2025 berupa penyuluhan mengenai bahaya merokok kepada 31 siswa kelas 7 dan 8. Penyuluhan diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai kandungan berbahaya dalam rokok, dampak rokok bagi kesehatan fisik dan mental, bahaya perokok pasif, serta faktor risiko remaja mulai merokok. Kegiatan

dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan permainan edukatif untuk memperkuat pemahaman siswa, kemudian ditutup dengan *post-test* sebagai pengukuran peningkatan pengetahuan.

Tahap berikutnya adalah pembagian buku saku dan pin duta pada tanggal 11 Agustus 2025. Buku saku berisi tentang bahaya merokok dan dilengkapi *loogbook* aktivitas edukasi yang harus dijalankan siswa selama satu bulan, baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal, seperti mencatat ajakan rokok yang diterima, mencatat respons penolakan, memberikan edukasi singkat kepada teman sebaya, serta merefleksikan perubahan kebiasaan sehari-hari. Selama periode satu bulan tersebut (Agustus–September), tim PBL melakukan monitoring dua minggu sekali untuk mengevaluasi perkembangan pengisian buku saku, memberikan penguatan materi, serta melakukan konseling ringan bagi siswa yang menghadapi kendala dalam melaksanakan peran mereka. Monitoring dilakukan secara langsung di sekolah melalui observasi, diskusi kelompok kecil melalui *what up grup* dan penilaian *loog book* buku saku..

Selain itu, dilakukan pula lomba poster edukatif tentang bahaya merokok sebagai bentuk pengembangan kreativitas dan kemampuan siswa dalam menyampaikan pesan kesehatan secara visual. Poster dinilai berdasarkan kesesuaian tema, kekuatan pesan, dan estetika sebelum dipilih tiga karya terbaik. Setelah seluruh rangkaian kegiatan berjalan, dilakukan pelantikan Duta Remaja Anti Rokok pada tanggal 15 September 2025. Pada acara ini, sebanyak 31 duta dikukuhkan secara resmi, sedangkan 3 siswa dengan nilai dan kinerja terbaik selama program ditetapkan sebagai Duta Terbaik. Adapun pemilihan 3 duta terbaik ini berdasarkan nilai rata-rata *pre-post test* tertinggi, kuantitas *loog book* aktivitas edukasi terbanyak. Selain itu juga ada pemberian penghargaan untuk tiga poster terbaik sebagai bentuk apresiasi dan motivasi.

Program kemudian dilanjutkan dengan monitoring jangka panjang mulai September 2025 hingga Januari 2026, dengan frekuensi pertemuan dua minggu sekali. Pada tahap ini, duta yang telah dilantik terus didampingi untuk melaksanakan edukasi kepada teman sebaya, baik melalui diskusi singkat, penyampaian pesan anti rokok, maupun memberi contoh perilaku hidup sehat. Tim PBL melakukan pemantauan konsistensi pelaksanaan tugas duta, perubahan sikap, dan keterlibatan mereka dalam mendorong lingkungan sekolah yang bebas rokok. Seluruh data yang diperoleh dari *pre–post test,* buku saku, hasil observasi, serta evaluasi kegiatan dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan efektivitas pembentukan duta sebagai strategi pencegahan perokok pemula. Secara keseluruhan, metode yang digunakan dalam Program BERANI menekankan keterlibatan aktif remaja, keberlanjutan pendampingan, dan pembentukan lingkungan belajar yang mendukung gaya hidup sehat tanpa rokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Program Pemberdayaan Duta Remaja Anti Rokok (BERANI): Bersama Remaja Anti Nikotin sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Merokok Usia Dini” dilaksanakan pada periode 8 Agustus-15 September 2025 di SMPN 6 Karang Intan, Desa Sungai Landas, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, dengan melibatkan 31 siswa/i remaja berusia 11-14 tahun. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja dalam mencegah perilaku merokok melalui pendekatan edukatif dan pemberdayaan, yang menekankan penguatan pemahaman tentang bahaya rokok, faktor risiko, keterampilan komunikasi, serta kemampuan menolak ajakan merokok dari teman sebaya. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga sesi, dimulai dengan persiapan media edukasi dan instrumen monitoring, dilanjutkan dengan penyuluhan anti rokok melalui ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab untuk menggali pengalaman peserta terkait kebiasaan merokok di lingkungan mereka. Pada tahap awal, peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal dan persepsi mengenai rokok, kemudian dilanjutkan dengan sesi sosialisasi serta pemberian pin dan buku saku Duta Anti Rokok sebagai pedoman pelaksanaan tugas duta.

Sesi berikutnya berupa penyuluhan tentang bahaya merokok, penyusunan pesan kampanye, dan simulasi/roleplay penolakan ajakan merokok, guna memastikan peserta siap menjadi agen perubahan di sekolah maupun lingkungan keluarga. Setelah seluruh tahapan selesai, peserta mengikuti *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah intervensi, yang kemudian dianalisis untuk melihat efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran, sikap, dan kesiapan remaja untuk berkomitmen menjauhi rokok. Kegiatan ditutup dengan pelantikan duta dan

pemilihan tiga duta terbaik, disertai sesi foto bersama dan ucapan terima kasih kepada pihak sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menarik perhatian peserta, ditandai dengan antusiasme tinggi, keaktifan bertanya, serta kesediaan remaja untuk menjalankan peran sebagai duta. Evaluasi melalui pre-test dan post-test diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas program BERANI dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku pencegahan merokok sejak usia dini.

Secara keseluruhan, Program Pemberdayaan Duta Remaja Anti Rokok (BERANI) terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan, sosialisasi, hingga pelatihan duta, berjalan lancar dengan antusiasme dan partisipasi aktif remaja. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta mengenai bahaya rokok, sekaligus membentuk 31 Duta Remaja Anti Rokok yang siap menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah dan keluarga. Program BERANI dinilai efektif sebagai upaya pencegahan perilaku merokok sejak usia dini.



Gambar 1. Pembukaan

Materi penyuluhan mengenai bahaya rokok disampaikan dengan menyoroti beberapa poin utama, yaitu: 1) **Apa itu Rokok.** Pada bagian ini dijelaskan bahwa rokok adalah produk yang dibuat dari daun tembakau yang telah dikeringkan, diproses, dan digulung dalam kertas atau bahan lainnya, g mengandung berbagai zat kimia berbahaya seperti nikotin, tar, karbon monoksida, amonia, benzena, dan zat karsinogen. 2) **Kandungan Zat Berbahaya dalam Rokok.** Pada bagian ini dijelaskan bahwa rokok mengandung berbagai zat kimia beracun seperti nikotin, tar, karbon monoksida, dan bahan karsinogen lain. Peserta diberikan pemahaman mengenai bagaimana zat tersebut terserap ke dalam tubuh, memicu kecanduan, dan menimbulkan kerusakan pada organ vital. 3) **Dampak Rokok terhadap Kesehatan.** Peserta diperkenalkan pada berbagai risiko kesehatan akibat kebiasaan merokok, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, seperti gangguan sistem pernapasan, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, kanker paru-paru, serta penurunan stamina dan mutu hidup remaja. 4) **Risiko Perokok Pasif.** Penyuluhan juga menekankan bahwa bahaya rokok tidak hanya dialami oleh perokok aktif, tetapi juga orang di sekitarnya. Anak-anak, lansia, dan ibu hamil termasuk kelompok rentan yang dapat mengalami efek kesehatan meskipun hanya menghirup asap rokok lingkungan. 5) **Strategi Menghindari Rokok.** Peserta diberikan pembekalan mengenai cara menolak ajakan merokok secara asertif, membangun pergaulan positif, serta menciptakan lingkungan bebas rokok sebagai bentuk dukungan terhadap gaya hidup sehat.

Materi disampaikan melalui media interaktif seperti powerpoint, poster edukasi bahaya rokok. Penyampaian materi juga dipadukan dengan aktivitas motivasi remaja agar peserta lebih percaya diri dalam memilih gaya hidup sehat dan menjauhi rokok di lingkungan pergaulan. Setelah sesi penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan menyampaikan pengalaman atau tantangan terkait ajakan merokok dari teman sebaya. Narasumber menjawab pertanyaan secara rinci untuk memastikan setiap peserta memahami secara menyeluruh bahayanya rokok serta pentingnya kemampuan menolak ajakan merokok.

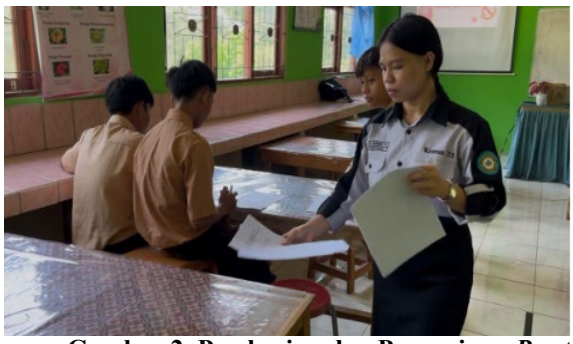
Untuk menilai efektivitas penyuluhan, para peserta kemudian mengerjakan *post-test* sebagai bentuk evaluasi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti intervensi edukasi. *Post-test* diberikan dengan format yang sama seperti *pre-test* sehingga perubahan pemahaman remaja dapat diukur secara objektif. Hasil evaluasi ini diharapkan mampu menunjukkan sejauh mana kegiatan

penyuluhan Program BERANI meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta kesiapan remaja untuk berkomitmen mencegah perilaku merokok dan menjadi agen perubahan bagi teman sebaya serta lingkungan keluarga.

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan melalui *pre-test* dan post-test pada 31 peserta Program BERANI (Bersama Remaja Anti Nikotin) di SMPN 6 Karang Intan, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan setelah diberikan penyuluhan mengenai bahaya rokok dan pelatihan sebagai Duta Remaja Anti Rokok. Dari total 31 peserta, sebanyak 29 peserta (93,55%) mengalami peningkatan nilai post-test, sedangkan 2 peserta (6,45%) memperoleh nilai tetap, dan tidak ada peserta yang mengalami penurunan nilai.

Nilai *pre-test* peserta berada pada rentang 55 hingga 100, kemudian meningkat pada *post-test* menjadi 62,5 hingga 100. Rata-rata nilai *pre-test* peserta adalah 80,39, meningkat menjadi 88,33 pada rata-rata *post-test*, sehingga terdapat peningkatan rerata sebesar 7,94 poin. Peningkatan ini menggambarkan bahwa intervensi edukasi berbasis penyuluhan interaktif, penggunaan poster dan buku saku, diskusi kelompok, serta pelatihan keterampilan menolak ajakan merokok mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif.

Hasil ini menunjukkan bahwa Program BERANI mampu meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya rokok, dan sebagai langkah membentuk perilaku positif peserta untuk menghindari rokok serta menolak ajakan teman sebaya. Efektivitas intervensi terlihat dari dominasi peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan, menjadikan program ini relevan untuk terus dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah perilaku merokok pada remaja.



Gambar 2. Pemberian dan Pengerjaan *Pre-test*



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Tanya Jawab



Gambar 5. Pembagian dan Pengerjaan *Post-test*



Gambar 6. Buku Saku

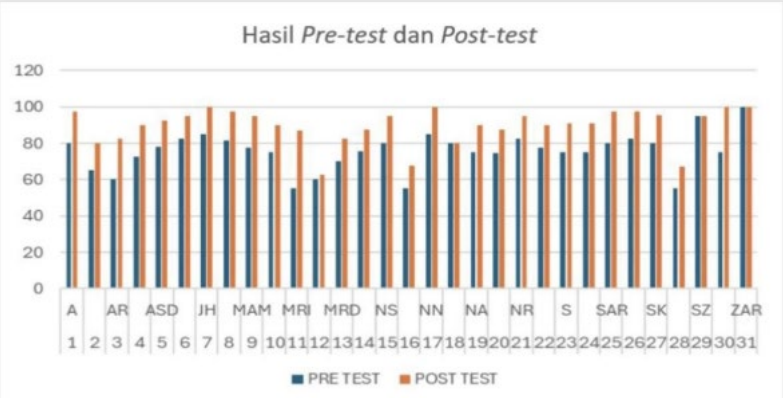


Gambar 7. Pemilihan 3 Duta Terbaik

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan intervensi edukasi. Dari total 31 remaja yang mengikuti kegiatan penyuluhan, diketahui

bahwa 29 orang (94%) mengalami peningkatan skor pengetahuan pada post-test, sedangkan 2 orang (6%) tidak mengalami peningkatan (skor tetap). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi yang diberikan mengenai bahaya rokok dan strategi menolak ajakan merokok. Selain peningkatan dari aspek kognitif, kegiatan juga memperlihatkan perubahan sikap positif peserta selama diskusi dan sesi tanya jawab, terutama dalam kemampuan mengidentifikasi risiko merokok dan merespons ajakan merokok dari teman sebaya. Dengan demikian, penyuluhan Program BERANI dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya rokok serta mendorong terbentuknya sikap penolakan terhadap perilaku merokok sejak dini.

Berikut adalah hasil pre-test dan post-test yang dilakukan oleh para siswa/i SMPN 6 Karang Intan, Kabupaten Banjar, dengan sebagai berikut.



Gambar 10. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Hasil Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tingkat Pengetehuan	Hasil Data		Kenaikan
	Pre-test	*Post-test*	
Rata-rata	76,27	89,71	13,44

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test pada 31 peserta Program BERANI (Bersama Remaja Anti Nikotin) di SMPN 6 Karang Intan, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan setelah diberikan penyuluhan mengenai bahaya rokok dan pelatihan sebagai Duta Remaja Anti Rokok. Dari total 31 peserta, sebanyak 29 peserta (93,55%) mengalami peningkatan nilai post-test, sedangkan 2 peserta (6,45%) memperoleh nilai tetap, dan tidak ada peserta yang mengalami penurunan nilai.

Hasil pengukuran pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta berada pada rentang 55 hingga 100, kemudian meningkat pada post-test menjadi 62,5 hingga 100. Rata-rata nilai pre-test sebesar 76,27 meningkat menjadi 89,71 pada post-test, sehingga terdapat kenaikan rerata 13,44 poin. Peningkatan ini sejalan dengan temuan pada program SAHARA, di mana 84% peserta mencapai kategori pengetahuan baik pada monitoring ketiga dan hasil tersebut stabil pada pemantauan berikutnya (Anhar et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa penyampaian edukasi melalui penyuluhan interaktif, pemanfaatan media poster dan leaflet, penggunaan buku saku, serta edukasi teman sebaya mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara efektif (Lating et al, 2024 & Zulaikhah et al, 2021).

Temuan ini juga memperlihatkan bahwa Program BERANI tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok, tetapi turut membentuk sikap dan perilaku positif untuk menghindari rokok serta menolak ajakan teman sebaya. Kondisi ini sejalan dengan hasil monitoring pada program SAHARA, di mana seluruh peserta (100%) menunjukkan sikap dan perilaku positif terkait pencegahan merokok pada tahap akhir pelaksanaan program (Anhar et al, 2025). Hal tersebut memperkuat argumentasi bahwa pendekatan edukatif, partisipatif, serta peer-based learning efektif dalam membangun komitmen remaja untuk mencegah perilaku merokok sejak dini (Duana M, et al, 2025).

Perilaku merokok pada remaja sering dianggap sebagai penyimpangan gaya hidup sehat yang membawa dampak negatif baik bagi kesehatan fisik maupun psikologis mereka (misalnya

gangguan pernapasan, penurunan fungsi paru, dan risiko penyakit kronis di masa dewasa (WHO, 2025). Remaja berada dalam fase pencarian identitas dan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dalam hal ini teman sebaya, orang tua, dan budaya merokok di lingkungan sekitar (Nurjayanti W, 2025).

Data survei memperlihatkan bahwa kebiasaan merokok di kalangan remaja tetap menjadi isu serius. Misalnya, prevalensi merokok di kalangan anak usia sekolah terus dilaporkan tinggi di beberapa wilayah di Indonesia (Maulinda D, 2024). Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan rokok atau produk nikotin lainnya termasuk rokok elektrik / vaping menghadapi risiko kesehatan serius. Penggunaan rokok elektrik (e-cigarette) pada remaja dikaitkan dengan meningkatnya gejala pernapasan seperti batuk, sesak napas, serta gangguan fungsi paru-paru (Tackett, A.P, et al, 2024).

Lebih jauh, penggunaan nikotin pada masa remaja dapat mempengaruhi perkembangan paru-paru dan kapasitas fisik, serta berpeluang menyebabkan ketergantungan nikotin di kehidupan dewasa. Fakta ini menegaskan bahwa masa remaja merupakan periode kritis intervensi preventif dan edukatif sangat dibutuhkan agar bahaya rokok, baik rokok konvensional maupun alternatif, tidak menjadi bagian dari gaya hidup generasi muda (Nurjayanti W, 2025). Melihat fakta-fakta tersebut, upaya pencegahan seperti kampanye edukasi di sekolah dan komunitas, pembentukan agen perubahan / peer-educators, serta regulasi pembatasan akses rokok pada remaja menjadi strategi strategis. Intervensi seperti dalam program BERANI yang menggabungkan edukasi, pelatihan penolakan terhadap ajakan merokok, dan pemberdayaan remaja memiliki potensi besar untuk menekan angka perokok remaja dan membentuk norma sosial baru yang mendukung gaya hidup sehat.

Monitoring jangka menengah Program BERANI (Bersama Remaja Anti Nikotin) dilakukan pada 15 September 2025 di SMPN 6 Karang Intan, Desa Sungai Landas, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar melalui observasi langsung ke lingkungan sekolah serta wawancara dengan pihak sekolah, khususnya wali kelas dan wakil kepala sekolah kesiswaan. Hasil monitoring menunjukkan adanya perubahan positif dalam lingkungan sekolah dibandingkan sebelum pelaksanaan program, ditandai dengan berkurangnya aktivitas merokok di sekitar area sekolah dan semakin tingginya kesadaran siswa untuk menolak rokok. Media edukasi seperti poster dan stiker larangan merokok, serta pin duta anti rokok, masih terpasang dan digunakan dengan baik sebagai pengingat visual bahwa sekolah merupakan lingkungan bebas rokok. Selain itu, beberapa duta melaporkan bahwa mereka telah menyampaikan materi anti rokok kepada teman sebaya dan anggota keluarga di rumah, menunjukkan adanya keberlanjutan dampak intervensi di luar kegiatan sekolah. Temuan ini menguatkan bahwa program pemberdayaan remaja melalui pendekatan duta dapat memberikan efek jangka menengah yang signifikan, tidak hanya pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku dan budaya dalam mencegah kebiasaan merokok.

Pemasangan dan pengenalan media edukasi berupa poster Anti Rokok terbukti memberikan pengaruh nyata dalam membantu menjaga komitmen remaja terhadap program dan memperkuat pesan larangan merokok di lingkungan sekolah. Keberadaan stiker yang ditempel pada dinding kelas, dan area strategis di sekitar sekolah memudahkan siswa untuk mengenali bahwa lingkungan sekolah adalah kawasan bebas rokok, sehingga mereka lebih berhati-hati dan terdorong untuk menghindari kebiasaan merokok. Selain sebagai pengingat visual, media tersebut juga menumbuhkan rasa bangga bagi para Duta Remaja Anti Rokok karena mencerminkan identitas sekolah sebagai lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan bebas asap rokok.
Dampak positif terlihat dari perubahan perilaku siswa, di mana sebagian besar duta melaporkan bahwa teman sebaya kini lebih enggan merokok di area sekolah karena merasa diawasi oleh norma baru yang terbentuk melalui keberadaan stiker dan kampanye anti rokok. Sejumlah siswa juga mulai mengingatkan satu sama lain bila ada kecenderungan merokok di sekitar sekolah, menunjukkan bahwa media visual tersebut tidak hanya berfungsi sebagai dekorasi, tetapi berperan aktif dalam membangun budaya sehat di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, penggunaan stiker dan poster anti rokok dalam Program BERANI menjadi salah satu faktor pendukung terciptanya lingkungan sekolah yang bebas asap rokok dan mendorong remaja untuk hidup tanpa rokok.

Studi eksperimental oleh (Rahmawati dkk, 2025) menemukan bahwa kombinasi penggunaan poster edukatif dan pendekatan peer-education memberikan dampak yang lebih kuat dibandingkan edukasi verbal satu arah saja. Dalam penelitian tersebut, kelompok intervensi yang mendapatkan paparan media visual secara berkelanjutan disertai diskusi dan pendampingan oleh teman sebaya menunjukkan peningkatan skor sikap anti merokok sebesar 18,6%, yang secara statistik bermakna dibandingkan kelompok kontrol. Poster berfungsi sebagai stimulus visual yang terus-menerus mengingatkan peserta terhadap risiko merokok, sementara peer-education memperkuat internalisasi pesan melalui interaksi sosial, diskusi, serta proses modeling perilaku. Kombinasi keduanya menciptakan penguatan kognitif dan afektif yang lebih mendalam, sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan kesiapan remaja untuk menolak ajakan merokok.Temuan tersebut mendukung hasil Program BERANI bahwa keberadaan poster dan stiker anti rokok di lingkungan sekolah bukan sekadar media dekoratif atau pelengkap kegiatan kampanye, melainkan instrumen perubahan perilaku yang memiliki fungsi strategis dalam membentuk norma sosial baru di kalangan remaja. Media visual yang ditempatkan secara konsisten di area strategis sekolah berperan sebagai pengingat kolektif (collective reminder) yang memperkuat komitmen siswa untuk mempertahankan perilaku tidak merokok serta menciptakan tekanan sosial positif terhadap perilaku meroko (Rahmawati dkk, 2025)

SIMPULAN

Program BERANI (Bersama Remaja Anti Nikotin) yang dilaksanakan di SMPN 6 Karang Intan terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta kemampuan remaja untuk menolak ajakan merokok. Peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 76,27 menjadi 89,71 menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif mampu memperkuat literasi kesehatan peserta. Selain itu, pembentukan 31 Duta Remaja Anti Rokok—dengan 29 peserta aktif menunjukkan bahwa pemberdayaan remaja sebagai *peer educator* efektif dalam menciptakan perubahan sikap dan perilaku, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.Media visual seperti poster dan stiker juga berperan penting dalam memperkuat pesan anti rokok secara berkelanjutan. Monitoring pasca kegiatan memperlihatkan lingkungan sekolah yang lebih kondusif dan semakin minim aktivitas merokok. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis remaja mampu menjadi strategi preventif yang kuat untuk mencegah munculnya perokok pemula pada usia sekolah serta menciptakan budaya hidup sehat yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

SMPN 6 Karang Intan atas izin, dukungan dan partisipasi yang telah diberikan sehingga Program BERANI dapat dilaksanakan dengan baik dari tahap persiapan hingga evaluasi. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, atas arahan, fasilitas, serta pendampingan yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anhar VY, dkk. 2025. SAHARA (Sahabat Remaja Anti Asap Rokok) sebagai Strategi Pencegahan Perilaku Merokok Sejak Dini di Desa Sungai Tabuk Keramat, Kab. Banjar, Kalimantan Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia* 5(4): 1339-1348.

Dewi ER, dkk. 2025. Perilaku Remaja Mencoba Merokok: Peran Iklan Rokok, Teman Sebaya dan Orang Tua. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 4(3): 844-851.

Islam, T.S., Eckel, S.P., Rebuli, M., Leventhal, A. and Samet, J.M., 2024. Prospective study of e-cigarette use and respiratory symptoms in adolescents and young adults. *Thorax 79*(2):.163-168.

Kamil H, Mayasari P. 2020. Pendidikan dan Promosi Kesehatan. Syiah Kuala University Press.

Lating, Z., Cahayawati, S. and Selanno, F.H.H., 2024. Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Remaja Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 10 Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, *5*(4): 3932-3935.

Lisa M, Mutika WT, Muharramah DH, & Sulistyorini D. 2025. Faktor Risiko Keluarga sebagai Prediktor Perilaku Merokok di Kalangan Pelajar: Sebuah Tinjauan Empiris di Indonesia: Family Risk Factor as Predictor of Smoking Behavior Among Students: an Empirical Study in Indonesia. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal* 16(1): 60-70.

Mane G, Romario C, Sulistianingrum A, & Febriyanti F. 2025. Peningkatan Literasi Kesehatan dan Intensi Berhenti Merokok Melalui Edukasi Partisipatif Berbasis *Peer Educator*. Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 7(2): 86-91.

Maulinda, D., Linda, O. and A'yunin, E.N. 2024. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok siswa SMK Taman Harapan Bekasi tahun 2024. *Jurnal Pendidikan Kesehatan 4*(2):66-73.

Nurjayanti, W., Ridwan, M. and Kasyani, K. 2025. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Siswa SMKN 3 Kota Jambi Tahun 2025. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran 4*(2):.23-31.

Novariana N, Rukmana NM, & Supratman A. 2022. Hubungan teman sebaya terhadap perilaku merokok pada siswa SMP Negeri di Kabupaten Way Kanan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)* 3(1): 1-13.

Rahmawati N, Andayani S dan Putri ME. 2025. Kombinasi Poster Edukatif dan Peer Education dalam Pencegahan Perilaku Merokok Remaja: Studi Eksperimental di Sekolah Menengah. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia 21(3): 201-209.

World Health Organization, 2025. WHO *report on the global tobacco epidemi*c, 2025: ***warning about the dangers of tobacco.***