

Pelatihan dan Edukasi Duta Remaja Sehat Anti Rokok di Desa Padang Panjang

Siti Aisyah Solechah¹, Meily Al Maysa², Fitrilina Nur Alisa³, Dhiya Alfi Azizah⁴, Shopia Nur Shifa⁵

¹)Departemen Gizi Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

^{2, 3, 4, 5})Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat
e-mail: siti.solechah@ulm.ac.id

Abstrak

Merokok merupakan salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, paru kronik, dan kanker. Kebiasaan merokok yang dimulai sejak usia remaja menjadi perhatian serius karena berdampak pada kesehatan jangka panjang dan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Kurangnya edukasi dan rendahnya kesadaran remaja serta anak sekolah dasar terhadap bahaya rokok menjadi tantangan dalam upaya pencegahan perilaku merokok sejak dini. Program “D’FRESH SEPA ASAP: Pelatihan Duta Remaja sebagai Role Model Hidup Sehat Tanpa Rokok dan Penyuluh Masyarakat Lewat Edukasi Bahaya Merokok Melalui Media Informasi” dilaksanakan oleh mahasiswa Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) Kelompok 22 pada 4-15 Agustus 2025 di Desa Padang Panjang, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi dengan media edukasi berupa poster dan PowerPoint. Sasaran kegiatan adalah 30 siswa sekolah dasar yang dibantu oleh 6 kader Duta Remaja sebagai pendamping edukasi. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 56,48 menjadi 68,89 poin. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $Z = -3,27$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan pengetahuan antara sebelum dan sesudah edukasi. Program ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap bahaya rokok serta memberdayakan Duta Remaja sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan sekolah bebas asap rokok.

Kata kunci: Duta remaja, Edukasi, Kesehatan, Merokok, Pemberdayaan masyarakat

Abstract

Smoking is one of the main risk factors for various non-communicable diseases such as heart disease, chronic lung disease, and cancer. The habit of smoking that begins during adolescence is a serious concern because it affects long-term health and lowers the quality of human resources. The lack of education and low awareness among adolescents and elementary school students about the dangers of smoking pose challenges in efforts to prevent smoking behavior from an early age. The program “D’FRESH SEPA ASAP: Training of Youth Ambassadors as Role Models for a Healthy Smoke-Free Life and Community Educators Through Smoking Hazard Education Using Information Media” was implemented by the Field Learning Experience Group 22 students on August 4-15, 2025, in Padang Panjang Village, Karang Intan District, Banjar Regency. This activity employed interactive lectures and discussions using educational media such as posters and PowerPoint slides. The target participants were 30 elementary school students, assisted by 6 Youth Ambassador cadres as peer educators. The participants’ knowledge was assessed by using pre-test and post-test questionnaires. The results showed an increase in the average knowledge score from 56.48 to 68.89 points. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded $Z = -3.27$ with $p = 0.001$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference in knowledge before and after the education. This program proved effective in improving participants’ knowledge and awareness concerning the dangers of smoking and in empowering Youth Ambassadors as agents of change in creating a smoke-free school environment.

Keywords: Community empowerment, Education, Health, Smoking, Youth ambassador

PENDAHULUAN

Merokok tetap menjadi salah satu penyebab utama penyakit tidak menular (PTM) seperti kanker paru, penyakit jantung, stroke, dan penyakit pernapasan kronis. Dampak dari konsumsi tembakau jauh melampaui aspek kesehatan individu karena juga menciptakan beban sosial dan ekonomi bagi keluarga maupun sistem pelayanan kesehatan (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi perokok yang tinggi memperkuat urgensi intervensi kesehatan. Survei terbaru mencatat sekitar 70 juta orang adalah perokok aktif, termasuk 7,4% berasal dari kelompok usia remaja. Sebuah penelitian di kalangan remaja menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang bahaya rokok berhubungan dengan perilaku merokok, di mana remaja dengan pengetahuan yang rendah cenderung memiliki peluang lebih besar untuk merokok serta dipengaruhi oleh teman sebaya yang merokok. Kondisi ini menunjukkan bahwa penguatan pendidikan kesehatan yang menargetkan pengetahuan dan sikap remaja merupakan strategi kunci dalam mengurangi angka perokok muda dan mendorong gaya hidup sehat (Nurahmah dan Anasari, 2021).

Distribusi usia menunjukkan bahwa kelompok remaja merupakan segmen terbesar pengguna rokok. SKI 2023 melaporkan bahwa 56,5% perokok berada pada kelompok usia 15–19 tahun, sementara 18,4% pada kelompok usia 10–14 tahun. Fenomena ini memperlihatkan bahwa perilaku merokok telah dimulai sejak usia sekolah, sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif yang lebih intensif pada kelompok usia muda. Tingginya angka perokok di kalangan usia muda menunjukkan terjadi peningkatan penggunaan dan paparan zat adiktif di kalangan anak sejak usia dini. Tren ini mengkhawatirkan karena dapat merusak kesehatan fisik, menghambat perkembangan kognitif, dan menurunkan kualitas hidup mereka dalam jangka panjang (Kemenkes, 2024).

Perilaku merokok di kalangan remaja tetap menjadi isu penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Berdasarkan hasil diagnosis komunitas Praktik Belajar Lapangan (PBL) 1 di Desa Padang Panjang, mayoritas responden mulai merokok pada usia 16–20 tahun (66%) dan sebagian kecil bahkan sejak usia 10–15 tahun (8%). Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap paparan zat adiktif seperti nikotin, yang dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya, lingkungan sosial, ketersediaan rokok, serta kurangnya pemahaman mengenai dampak negatif merokok bagi kesehatan (Ginting & Ginting, 2025). Pengetahuan yang rendah dan pengaruh lingkungan sosial terbukti berkontribusi terhadap perilaku merokok pada remaja, sehingga intervensi edukasi dan penyuluhan secara berkesinambungan menjadi sangat penting untuk membentuk kesadaran dan kebiasaan hidup sehat sejak dini (Ismayanti, 2024).

Sebagai tindak lanjut dari hasil PBL I dan hasil *focus group discussion* dengan tokoh masyarakat serta tenaga kesehatan di Desa Padang Panjang, mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat melakukan intervensi berbasis masyarakat melalui program "D'FRESH SEPA ASAP: Pelatihan Duta Remaja sebagai Role Model Hidup Sehat Tanpa Rokok dan Penyuluh Masyarakat Lewat Edukasi Bahaya Merokok Melalui Media Informasi". Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja serta masyarakat dalam upaya pencegahan perilaku merokok, dengan menempatkan remaja sebagai agen perubahan yang berperan aktif dalam promosi hidup sehat tanpa rokok. Evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan dilakukan melalui pretest dan posttest yang mengukur pemahaman serta sikap remaja terhadap bahaya merokok. Sementara itu, aspek keterampilan dinilai melalui observasi partisipatif selama pelatihan berlangsung, mencakup kemampuan remaja dalam menyampaikan pesan kesehatan, berkomunikasi secara persuasif, dan mengajak teman sebaya untuk mengadopsi perilaku hidup sehat.

METODE

Program "D'FRESH SEPA ASAP: Pelatihan Duta Remaja sebagai Role Model Hidup Sehat Tanpa Rokok dan Penyuluh Masyarakat Lewat Edukasi Bahaya Merokok Melalui Media Informasi" dilaksanakan oleh mahasiswa Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) Kelompok 22 pada 4-19 Agustus 2025 di Desa Padang Panjang, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswa Sekolah Dasar Padang Panjang kelas 5-6 dan 6 kader posyandu remaja. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi dengan media edukasi berupa poster dan *slide power point* dengan tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan koordinasi antara tim pelaksana dengan aparat desa, kader posyandu remaja, serta pihak sekolah dasar. Kegiatan persiapan mencakup advokasi kepada kepala desa dan kepala sekolah untuk memperoleh izin pelaksanaan program, serta penentuan waktu, tempat, dan sasaran kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi edukasi, instrumen penelitian

(kuesioner pre-test dan post-test), serta media edukasi berupa poster dan *slide power point*.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan terdiri atas dua kegiatan utama, yaitu pelatihan duta remaja anti rokok dan edukasi kepada siswa sekolah dasar. Pelatihan Duta Remaja merupakan tahap awal sebelum dilaksanakannya penyuluhan kepada siswa SD kelas 5-6 di Desa Padang Panjang. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk “Duta Remaja Anti Rokok” yang berperan sebagai agen perubahan dan *role model* dalam mengampanyekan gaya hidup sehat tanpa rokok di lingkungan sekolah dan masyarakat.



Gambar 1. Pelatihan Duta Remaja Anti Rokok (Program D'FRESH)

Pelatihan diberikan kepada calon Duta Remaja dengan pemberian materi mengenai pengertian rokok, kandungan zat berbahaya, dampak kesehatan, dan strategi penolakan ajakan merokok. Metode yang digunakan meliputi presentasi interaktif, diskusi partisipatif, sesi tanya jawab, berbagi pengalaman, dan *role-play*. Melalui kegiatan ini, peserta dilatih menyampaikan pesan edukatif tentang bahaya rokok kepada teman sebaya secara komunikatif dan menarik. Pada akhir pelatihan, enam peserta dilantik sebagai Duta Remaja Anti Rokok. Duta yang telah terbentuk kemudian bersama tim pelaksana melanjutkan kegiatan edukasi di SD Negeri Padang Panjang melalui metode ceramah interaktif dan diskusi, dengan materi seputar bahaya merokok, dampak asap rokok bagi perokok pasif, serta cara menerapkan gaya hidup sehat tanpa rokok.



Gambar 2. Penyuluhan Bersama Duta Remaja Anti Rokok di Sekolah Dasar Padang Panjang Tahapan

Edukasi dilaksanakan di SD Negeri Padang Panjang, dengan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi partisipatif yang dipandu oleh mahasiswa bersama Duta Remaja. Media yang digunakan berupa poster dan tayangan *slide power point* dengan ilustrasi menarik dan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh anak-anak sekolah dasar. Jumlah partisipan kegiatan sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 19 siswa kelas 5 dan 11 siswa kelas 6 SD Desa Padang Panjang. Kegiatan berlangsung selama ± 90 menit dan diakhiri dengan sesi tanya jawab interaktif, di mana Duta Remaja turut berperan dalam membantu menjawab pertanyaan dan memberikan contoh perilaku hidup sehat tanpa rokok.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

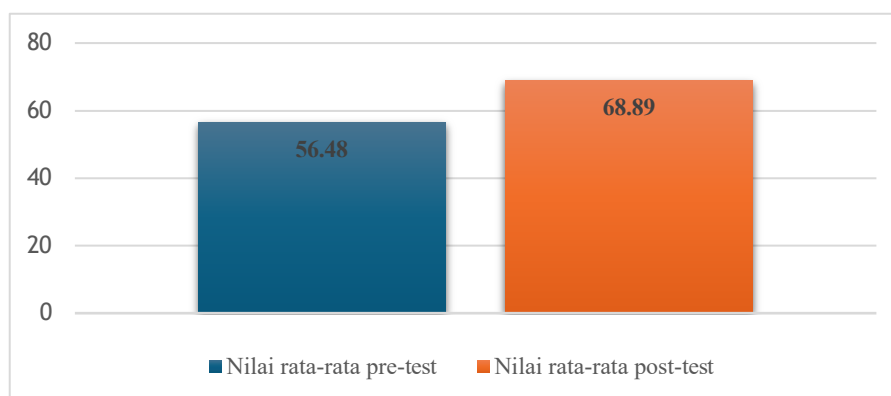
Evaluasi program dilakukan untuk memastikan pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai rencana serta menilai efektivitas intervensi yang diberikan. Kegiatan ini meliputi observasi langsung selama pelatihan dan edukasi guna menilai partisipasi peserta, kemampuan Duta Remaja dalam menyampaikan pesan kesehatan, serta efektivitas media edukasi seperti poster dan *slide Power Point*. Selain itu, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta melalui *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pemahaman mengenai bahaya merokok. Monitoring juga dilanjutkan beberapa

minggu setelah kegiatan selesai untuk menilai keberlanjutan peran Duta Remaja dalam mengedukasi teman sebaya. Aspek yang diamati mencakup pengetahuan, sikap, dan perilaku. Selain itu, monitoring lanjutan dilaksanakan tiga kali dalam periode enam bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan intervensi dalam rangka Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) kelompok 22 di Desa Padang Panjang, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap bahaya merokok. Program ini dilaksanakan dengan judul “D’FRESH SEPA ASAP: Pelatihan Duta Remaja sebagai Role Model Hidup Sehat Tanpa Rokok dan Penyuluh Masyarakat Lewat Edukasi Bahaya Merokok Melalui Media Informasi”.

Evaluasi jangka pendek yang dilakukan adalah dengan pemberian kuesioner *pre-test* dan *post-test* setelah 1 hari dilakukannya pelantikan duta remaja anti rokok. Seluruh peserta diberikan edukasi mengenai pengertian, kandungan zat berbahaya, dampak merokok terhadap tubuh manusia, terutama paru-paru dan jantung, bahaya asap rokok bagi perokok pasif dan cara menolak ajakan merokok serta pentingnya menjadi teladan hidup sehat di lingkungan sekolah. Peserta diberikan *pre-test* dan *post-test* masing-masing berjumlah 10 soal untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya edukasi.



Gambar 3. Nilai rata-rata peserta sebelum dan sesudah edukasi

Gambar 3 menunjukkan perbandingan rata-rata nilai peserta sebelum edukasi (*pre-test*) dengan setelah edukasi (*post-test*). Terjadi peningkatan rata-rata nilai sebesar 12,41, dari 56,48 sebelum edukasi menjadi 68,89 sesudah edukasi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa kegiatan yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara keseluruhan terhadap materi yang diberikan. Hal ini terjadi karena kegiatan edukasi yang dirancang secara terstruktur dan interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi. Penelitian sebelumnya menunjukkan peningkatan skor dari 40,04% menjadi 61,43% setelah diberikan edukasi, mencatat peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta usai pemaparan materi, menegaskan efektivitas pendekatan edukatif dalam memperkuat pemahaman (Pujiastuti and Fausan, 2024).

Dari total 30 siswa, sebanyak 18 siswa (60 %) mengalami peningkatan nilai, 6 siswa (20 %) memperoleh nilai tetap, dan 3 siswa (10%) mengalami penurunan nilai. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi penyuluhan memiliki efek positif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Peningkatan pengetahuan ini dapat terjadi karena penggunaan media edukasi visual dan interaktif yang membantu peserta memahami dan mengingat informasi dengan lebih mudah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui media leaflet dan video secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa SMP tentang bahaya merokok, karena media tersebut menggabungkan unsur visual dan pesan edukatif yang mudah dipahami (Prawinto, 2024). Temuan ini juga didukung oleh hasil pengabdian masyarakat sebelumnya yang melaporkan bahwa pameran poster mengenai bahaya merokok di Kota Jambi berhasil meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar secara signifikan karena tampilan visual yang menarik membuat pesan kesehatan lebih mudah diterima dan diingat oleh peserta (Ridwani, 2024).

Variabel	z	Sig. (p-value)	Keterangan
<i>Pre-Test-Post-Test</i>	-3,27	0,001	Terdapat perbedaan signifikan ($p < 0,05$)

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata peserta antara sebelum dan sesudah edukasi. Hasil ini sejalan dengan program Smoke-Free Generation di SMPN 29 Bandung yang menggunakan metode ceramah interaktif serta media visual berupa poster dan *PowerPoint*, hasil kegiatan ini menunjukkan kesamaan dalam pendekatan edukatif (Puspakencana et al., 2024). Selain itu, hasil pengabdian sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana intervensi edukasi menggunakan media *pop-up book* pada siswa sekolah dasar di Kota Jambi terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya rokok (Wahid, 2023). Peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam kegiatan ini dapat disebabkan oleh penggunaan media edukasi visual dan interaktif yang membantu peserta memahami konsep dengan lebih jelas. Poster bergambar, tampilan *PowerPoint* berwarna, serta penyampaian materi melalui diskusi langsung dan tanya jawab memudahkan peserta untuk fokus, mengingat, dan menginternalisasi pesan yang disampaikan. Kombinasi antara tampilan visual yang menarik dan metode penyuluhan yang partisipatif menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, sehingga berdampak pada peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap bahaya rokok.

Tabel 2. Jumlah dan Persentase Siswa yang Menjawab Benar untuk Tiap Soal Sebelum dan Sesudah Edukasi

No	Soal	Sebelum edukasi (<i>pre-test</i>)		Sesudah edukasi (<i>post-test</i>)	
		Jumlah Siswa yang Menjawab Benar (n)	Persentase Siswa yang Menjawab Benar (%)	Jumlah Siswa yang Menjawab Benar (n)	Persentase Siswa yang Menjawab Benar (%)
1	Apa Pengertian Rokok Menurut Materi	18	60	23	75
2	Zat pada rokok yang menyebabkan ketagihan adalah	17	55	21	70
3	Berdasarkan data SKI 2023, berapa juta perokok aktif berusia 10-18 tahun di Indonesia?	12	40	18	60
4	Salah Satu Penyebab Seseorang Mulai Merokok adalah	11	35	20	65
5	Tar dalam rokok berdampak pada	6	20	21	70
6	Dampak sosial dari merokok yang disebutkan dalam materi adalah...	6	20	20	65
7	Salah satu cara mengatasi jika belum pernah merokok adalah	11	35	23	75
8	Karbon monoksida dalam rokok dapat menyebabkan	9	30	20	65
9	Manakah yang bukan termasuk penyebab merokok menurut materi?	8	25	21	70
10	Menurut materi, apa yang sebaiknya dilakukan untuk hidup sehat tanpa rokok	9	30	23	75

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 1 (pengertian rokok) meningkat, dari 18 orang (60%) sebelum edukasi menjadi 23 orang (75%) setelah edukasi. Hal ini terjadi karena materi mengenai pengertian rokok merupakan konsep dasar yang mudah dipahami setelah diberikan penjelasan, serta didukung oleh contoh konkret yang sering dijumpai dalam

kehidupan sehari-hari sehingga peserta lebih mudah mengingat dan memahami maknanya.

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 2 (zat pada rokok yang menyebabkan ketagihan) meningkat dari 17 orang (56,7%) sebelum edukasi menjadi 21 orang (70%) setelah edukasi. Hal ini terjadi karena sebagian peserta sudah memiliki pengetahuan dasar bahwa zat nikotin dalam rokok dapat menyebabkan ketagihan, sehingga peningkatan yang terjadi tidak sebesar pada materi yang benar-benar baru. Edukasi yang diberikan memperkuat pemahaman peserta tentang mekanisme biologis penyebab ketagihan dan dampaknya bagi tubuh. Hasil ini sejalan dengan penelitian Effectiveness of Teacher's Training Program for Tobacco Control in India, yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif dapat meningkatkan pengetahuan terkait tembakau dan dampaknya secara signifikan (Kankane dkk, 2024).

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 3 (jumlah perokok aktif usia 10–18 tahun) meningkat dari 12 orang (40%) sebelum edukasi menjadi 18 orang (60%) setelah edukasi. Hal ini terjadi karena soal ini memuat data kuantitatif yang pada awalnya sulit diingat dan dipahami oleh peserta. Setelah edukasi, peserta memperoleh informasi yang lebih jelas mengenai angka dan konteks jumlah perokok remaja, sehingga pemahaman mereka terhadap data tersebut meningkat dan tercermin pada kenaikan jumlah jawaban benar.

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 4 (faktor penyebab seseorang merokok, seperti lingkungan, teman sebaya, dan iklan) meningkat dari 11 orang (35%) sebelum edukasi menjadi 20 orang (65%) setelah edukasi. Hal ini terjadi karena topik faktor penyebab merokok sangat relevan secara sosial dan pribadi bagi peserta, sehingga melalui diskusi, contoh nyata, dan penjelasan selama edukasi, pemahaman mereka meningkat dengan tajam, tercermin dari kenaikan jumlah jawaban benar.

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 5 (dampak tar pada tubuh) meningkat dari 6 orang (20%) sebelum edukasi menjadi 21 orang (70%) setelah edukasi, merupakan lonjakan terbesar di antara semua soal. Hal ini terjadi karena sebelumnya peserta kurang mengetahui dampak tar, namun setelah diberikan visualisasi berupa gambar paru-paru yang rusak dan video ilustratif, efeknya sangat kuat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang menggunakan komponen visual atau demonstrasi risiko sering menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih besar dibandingkan metode konvensional (Galmarini, Marciano and Schulz, 2024).

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 6 (dampak sosial merokok, seperti isolasi, reputasi, dan biaya) meningkat dari 6 orang (20%) sebelum edukasi menjadi 20 orang (65%) setelah edukasi. Hal ini terjadi karena aspek dampak sosial sering kurang disorot dalam kurikulum standar, sehingga pemahaman awal peserta masih rendah. Setelah diberikan edukasi yang menekankan konsekuensi sosial merokok melalui diskusi dan contoh nyata, peserta mulai memahami dampak tersebut dengan lebih baik, tercermin dari kenaikan jumlah jawaban benar.

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 7 (strategi menolak tekanan teman sebaya dan kegiatan alternatif untuk menghindari merokok) meningkat dari 11 orang (36,7%) sebelum edukasi menjadi 23 orang (76,7%) setelah edukasi. Hal ini terjadi karena materi bersifat sangat praktis dan mudah dihubungkan langsung dengan pengalaman sehari-hari siswa. Dengan diberikan contoh strategi penolakan dan alternatif kegiatan, penguasaan peserta terhadap materi meningkat secara signifikan, tercermin dari lonjakan jumlah jawaban benar.

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 8 (istilah kimia “karbon monoksida” dan dampaknya) meningkat dari 9 orang (30%) sebelum edukasi menjadi 20 orang (65%) setelah edukasi. Hal ini terjadi karena istilah kimia seperti karbon monoksida kurang familiar bagi sebagian peserta, sehingga jawaban pada pre-test relatif rendah. Setelah diberikan penjelasan dengan analogi yang mudah dipahami, misalnya pengaruh karbon monoksida terhadap kemampuan darah membawa oksigen, pemahaman siswa meningkat cukup signifikan, tercermin dari lonjakan jumlah jawaban benar.

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 9 (membedakan faktor penyebab merokok dan yang bukan penyebab) meningkat dari 8 orang (26,7%) sebelum edukasi menjadi 21 orang (70%) setelah edukasi. Hal ini terjadi karena soal ini menguji kemampuan kritis siswa, yang biasanya lebih sulit dibanding soal definisi atau konsep sederhana. Setelah diberikan edukasi melalui metode diskusi kelompok dan kuis jenis “fakta vs mitos”, peserta mulai memahami pola sebab-akibat dan mampu membedakan informasi yang benar dari salah kaprah, sehingga jumlah jawaban benar meningkat secara signifikan.

Jumlah dan persentase peserta yang menjawab benar untuk soal 10 (upaya hidup sehat sebagai

alternatif menghindari merokok) meningkat dari 9 orang (30%) sebelum edukasi menjadi 23 orang (75%) setelah edukasi. Hal ini terjadi karena konsep upaya hidup sehat sangat positif dan mudah dihubungkan dengan pengalaman sehari-hari siswa, seperti olahraga, hobi, dan menjaga lingkungan sehat. Kaitan langsung dengan kehidupan peserta membuat pemahaman mereka meningkat dengan cepat, tercermin dari kenaikan jumlah jawaban benar.

Keberhasilan program ini juga ditunjukkan dari tingginya antusiasme peserta selama pelatihan. Sebanyak enam peserta dilantik sebagai Duta Remaja Anti Rokok berdasarkan keaktifan dan pemahaman materi. Keterlibatan Duta Remaja dalam proses edukasi meningkatkan efektivitas penyampaian informasi karena pesan yang disampaikan oleh teman sebaya lebih mudah diterima oleh peserta didik. Keenam kader tersebut berkomitmen untuk melanjutkan kegiatan sosialisasi dan penyuluhan secara mandiri kepada siswa kelas 5-6 SD, sehingga pesan hidup sehat tanpa rokok dapat tersampaikan secara berkelanjutan. Dengan demikian, pelatihan ini dapat dikatakan berhasil karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta, tetapi juga mampu memberdayakan mereka sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan sekolah bebas asap rokok.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan peserta juga dinilai melalui observasi partisipatif selama pelatihan, mencakup kemampuan remaja dalam menyampaikan pesan kesehatan, berkomunikasi secara persuasif, dan mengajak teman sebaya untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Hasil observasi menunjukkan rata-rata nilai keterampilan peserta adalah 85 dari skala 100, dengan sebagian besar peserta (80%) menunjukkan kemampuan baik hingga sangat baik dalam menyampaikan pesan kesehatan secara jelas dan menarik, serta mampu memotivasi teman sebaya untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis sebaya dan metode *role-play* efektif meningkatkan keterampilan komunikasi, persuasi, dan kemampuan remaja untuk berperan sebagai agen edukatif di lingkungannya (Dodd *et al.*, 2022). Dengan demikian, pelatihan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis peserta dalam konteks sosial yang relevan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui program “D’FRESH SEPA ASAP: Pelatihan Duta Remaja sebagai Role Model Hidup Sehat Tanpa Rokok dan Penyuluh Masyarakat Lewat Edukasi Bahaya Merokok Melalui Media Informasi” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok. Pelatihan Duta Remaja Anti Rokok berhasil membentuk enam kader muda yang berperan sebagai agen perubahan di sekolah dan masyarakat dalam menyebarkan pesan hidup sehat tanpa rokok. Program ini tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan sikap dan komitmen positif terhadap perilaku hidup sehat, serta memperkuat peran remaja sebagai agen perubahan (*agent of change*) di lingkungan sekolah dan masyarakat. Dengan demikian, keberlanjutan program ini diharapkan dapat menjadi model edukasi kesehatan berbasis teman sebaya yang berpotensi diterapkan di sekolah-sekolah lain dalam rangka mendukung terciptanya generasi muda bebas asap rokok.

SARAN

Program “D’FRESH SEPA ASAP” telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja serta siswa sekolah dasar mengenai bahaya merokok, terbukti dari peningkatan skor pengetahuan dan hasil uji statistik yang signifikan. Namun, perlu diperhatikan bahwa peningkatan pengetahuan belum tentu berimplikasi langsung pada perubahan perilaku jangka panjang, sehingga studi lanjutan dengan pendekatan longitudinal sangat diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang program ini dalam mengurangi prevalensi merokok di kalangan remaja.

Selain itu, pelibatan duta remaja sebagai agen perubahan terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan pesan edukasi, namun keberlanjutan peran mereka memerlukan dukungan dan penguatan kapasitas berkelanjutan. Program ini juga perlu memperluas keterlibatan aktor kunci lain, seperti orang tua dan guru, serta mengoptimalkan media edukasi sesuai karakteristik peserta, agar tercipta ekosistem yang mendukung perubahan perilaku secara menyeluruh serta adaptif terhadap dinamika sosial dan teknologi yang berkembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Desa Padang Panjang yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat,

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat atas bimbingan, fasilitas, dan kontribusinya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dodd, S., Widnall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC public health*, 22(1), 2247.
- Galmarini, E., Marciano, L., & Schulz, P. J. (2024). The effectiveness of visual-based interventions on health literacy in health care: a systematic review and meta-analysis. *BMC Health Services Research*, 24(1), 718.
- Ismayanti, D. (2024). Perilaku dan Pengetahuan Remaja Indonesia tentang Merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 11(1): 79–85.
- Kankane, N., Gupta, V. K., Mishra, G., Singh, S. K., & Malhotra, S. (2024). Effectiveness of teacher's training program for tobacco control in schools of Lucknow: A Quasi-experimental study. *National journal of maxillofacial surgery*, 15(3), 505–512.
- Kemenkes. (2024). Perokok Aktif Di Indonesia Tembus 70 Juta Orang Mayoritas Anak Muda. *Kemenkes Hebat Indonesia Sehat*, 17.
<https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda>
- Ginting, A. A., & Ginting, F. S. H. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja Di Sma Negeri 15 Medan Tahun 2024. *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, 10(1), 17-28.
- Nurahmah, M., & Anasari, T. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Rokok Dan Teman Yang Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan dan Science*, 17(1), 11-21.
- Prawinto, Ibura D, Zatihulwani EZ. (2024). The Influence Of Health Education Through Leaflets And Video Media On Knowledge About The Dangers Of Smoking In Students Of Junior High School 1 Peterongan. *Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan*, 8(3): 99–106.
- Pujiastuti IP dan Fausan MM. (2024). Students ' Scientific Literacy and Critical Thinking Skills : A Pre-Post Study on the Implementation of GI-MM. *Journal of Education Research*, 8(4): 5218–5228.
- Puspakencana, J., Cahayani, J. A., Ihsan, M., Rofiah, P. S., Khoerunnisa, S., & Ratnajuwita, S. A. Smoke-Free Generation: A School-Based Smoking Prevention Program at SMPN 29 Bandung. *Indonesian Journal of Community Development*, 4(2), 97-105.
- Ridwani, M. R. M., Butar-butur, M., & Kasyani, K. (2024). Pameran Poster Meningkatkan Pengetahuan Bahaya Merokok Anak Sekolah Dasar (SD) di Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), 1392-1396.
- Wahid, D. (2023). Pop Up Book Media Intervention Can Improve the Knowledge of the Dangers of Smoking of Elementary School Students in Jambi City. *International Journal of Health Engineering and Technology*, 2(2): 39–44.
- World Health Organization. (2023). WHO report on the global tobacco epidemic, 2023: protect people from tobacco smoke. World Health Organization.