Implementasi Gudang Garam: Edukasi Bahaya Nikotin dan Begadang Pada Remaja Desa Sungai Asam

Annisa Febriana [1], Anisa Maidawati [2], Maria Ulfah[3], Angeline Duana Yashintia Nugroho[4], Muhammad Riza[5], Mutmainnah[6], Dessy Damayanti[7], Risma Dwi Rahmawati[8], Nur Safitri[9]

[1)] Program Studi Keperawatan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan

[2)]Puskesmas Karang Intan 2, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan

[3, 4, 5, 6, 7, 8, 9)]Program Pendidikan Profesi Ners, Universitas Lambung Mangkurat

e-mail: Mariulfh@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perilaku berisiko seperti merokok dan kebiasaan begadang yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun psikologis. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya nikotin dan gangguan pola tidur menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingginya perilaku tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk mengimplementasikan program GUDANG GARAM (Gerakan Ubah Diri, Akhiri Nikotin dan Begadang, Gapai Raga Aman dan Menyehatkan) melalui edukasi kesehatan guna meningkatkan pengetahuan remaja di Desa Sungai Asam. Metode kegiatan menggunakan pendekatan edukatif melalui penyuluhan kesehatan dengan media poster dan leaflet, disertai evaluasi pretest dan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Kegiatan melibatkan 26 remaja yang mengikuti seluruh rangkaian program. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 6,73 sebelum intervensi menjadi 8,42 setelah edukasi, yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait bahaya nikotin dan begadang. Selain itu, kegiatan berlangsung aktif melalui diskusi dan tanya jawab sehingga meningkatkan partisipasi remaja dalam proses pembelajaran. Implementasi Program GUDANG GARAM terbukti mampu meningkatkan literasi kesehatan remaja dan berpotensi menjadi strategi promotif serta preventif dalam membentuk perilaku hidup sehat di masyarakat. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan keluarga dan komunitas agar dampak perubahan perilaku dapat lebih optimal.

Kata Kunci: Pengabdian masyarakat, Edukasi kesehatan, Nikotin, Begadang, Remaja.

Abstract

Adolescents are an age group vulnerable to risky behaviors such as smoking and staying up late, which can negatively affect both physical and psychological health. Limited knowledge about the dangers of nicotine and sleep pattern disturbances is one of the factors contributing to the high prevalence of these behaviors. This community service activity aimed to implement the GUDANG GARAM program (Gerakan Ubah Diri, Akhiri Nikotin dan Begadang, Gapai Raga Aman dan Menyehatkan) through health education to improve adolescents' knowledge in Sungai Asam Village. The program applied an educational approach through health counseling using posters and leaflets, accompanied by pretest and posttest evaluations to measure changes in participants' knowledge. A total of 26 adolescents participated in all stages of the program. The evaluation results showed an increase in the average knowledge score from 6.73 before the intervention to 8.42 after the educational session, indicating improved understanding regarding the dangers of nicotine and staying up late. In addition, the activity was conducted interactively through discussions and question-and-answer sessions, which enhanced adolescent participation in the learning process. The implementation of the GUDANG GARAM program was proven to improve adolescent health literacy and has the potential to serve as a promotive and preventive strategy in fostering healthy lifestyle behaviors within the community. This program is recommended to be implemented sustainably with support from families and the community to optimize behavioral change outcomes.

Keywords*: Community service, Health education, Nicotine, Staying up late, Adolescent*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi perkembangan biologis, psikologis, dan sosial sehingga rentan terhadap berbagai perilaku berisiko kesehatan, termasuk merokok dan kebiasaan begadang(Dutil C, Podinic I, Sadler CM, 2022). Perilaku merokok pada usia remaja masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi perokok usia 10-18 tahun mencapai 7,4%, dengan kelompok usia 15-19 tahun menjadi kelompok dengan proporsi perokok tertinggi(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa paparan nikotin pada usia muda masih tinggi dan berpotensi menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang. (World Health organization, 2024) menegaskan bahwa penggunaan tembakau berkontribusi besar terhadap penyakit kardiovaskular, kanker, serta gangguan pernapasan, sehingga pencegahan sejak usia remaja menjadi strategi penting dalam promosi kesehatan.

Selain perilaku merokok, kebiasaan begadang atau kurang tidur juga menjadi permasalahan kesehatan pada remaja. Kurang tidur terbukti berhubungan dengan gangguan kognitif, masalah kesehatan mental, serta penurunan fungsi belajar dan konsentrasi. Pola hidup modern, penggunaan media digital, serta kurangnya literasi kesehatan tidur memperburuk kondisi tersebut(Dutil C, Podinic I, Sadler CM, 2022). Kombinasi antara perilaku merokok dan pola tidur berkontribusi terhadap gangguan kesehatan fisik, penurunan konsentrasi belajar, serta masalah psikologis seperti stres dan kelelahan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi munculnya perilaku berisiko tersebut adalah rendahnya literasi kesehatan remaja. Kurangnya pemahaman mengenai dampak nikotin dan gangguan pola tidur menyebabkan remaja cenderung menganggap perilaku tersebut sebagai hal yang wajar dalam proses pergaulan. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan menjadi strategi penting untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini.

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan remaja. Studi pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Rahayu Prasetiyo, Novita Nur Synthiwati, 2025) melaporkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis komunitas. Temuan serupa oleh (Cholifah et al., 2023) yang menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif mampu meningkatkan partisipasi dan pemahaman remaja terhadap perilaku hidup sehat. Penelitian lain menegaskan bahwa intervensi edukatif dengan media visual seperti leaflet dan poster dapat memperkuat proses pembelajaran serta meningkatkan retensi informasi pada peserta remaja.

Meskipun demikian, sebagian besar kegiatan pengabdian sebelumnya lebih berfokus pada isu kesehatan reproduksi, gizi, atau perilaku hidup bersih dan sehat secara umum. Program edukasi yang secara khusus mengintegrasikan dua perilaku berisiko sekaligus yaitu merokok dan begadang yang masih relatif terbatas. Padahal kedua perilaku tersebut sering terjadi bersamaan dalam pola hidup remaja dan saling memperburuk dampak kesehatan. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya inovasi program edukasi yang lebih kontekstual, terintegrasi, dan mudah diterima oleh remaja di komunitas.

Sebagai bentuk kebaruan (*novelty*), kegiatan pengabdian masyarakat ini menghadirkan Program GUDANG GARAM (Gerakan Ubah Diri, Akhiri Nikotin dan Begadang, Gapai Raga Aman dan Menyehatkan), yaitu program edukasi kesehatan berbasis komunitas yang dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja melalui pendekatan partisipatif, media edukasi sederhana, serta evaluasi pretest–posttest. Program ini tidak hanya menekankan transfer pengetahuan, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif remaja dalam proses pembelajaran sehingga diharapkan mampu membentuk kesadaran dan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengimplementasikan Program GUDANG GARAM melalui edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya nikotin dan kebiasaan begadang serta mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat di lingkungan komunitas.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya menyelesaikan permasalahan rendahnya literasi kesehatan remaja terkait bahaya nikotin dan kebiasaan begadang di Desa Sungai Asam. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dengan

menggabungkan beberapa bentuk metode pengabdian, yaitu pendidikan masyarakat, pelatihan sederhana, dan pendampingan edukatif.

Pendidikan Masyarakat (Penyuluhan Kesehatan)

Metode utama yang digunakan adalah pendidikan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai bahaya nikotin serta dampak negatif kebiasaan begadang terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media edukasi berupa poster dan leaflet agar materi lebih mudah dipahami oleh peserta. Materi yang disampaikan meliputi pengertian nikotin, dampak merokok bagi organ tubuh, risiko begadang terhadap kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan perilaku berisiko.

Pelatihan (Demonstrasi dan Diskusi Interaktif)

Selain penyuluhan, kegiatan juga dilengkapi dengan pelatihan sederhana melalui diskusi kelompok, sesi tanya jawab, dan simulasi pengambilan keputusan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini bertujuan memberikan keterampilan dasar kepada remaja dalam mengenali faktor risiko dan memilih perilaku hidup sehat. Pendekatan interaktif digunakan untuk mendorong partisipasi aktif peserta sehingga proses pembelajaran berlangsung dua arah.

Pendampingan Edukatif

Pendampingan dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan melibatkan fasilitator dari tim pelaksana untuk memberikan arahan, motivasi, serta penguatan pesan kesehatan. Pendampingan ini bertujuan memastikan peserta memahami materi yang diberikan dan mampu mengaitkannya dengan kondisi kehidupan sehari-hari di lingkungan komunitas.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan menggunakan desain *pretest–posttest* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen evaluasi berupa kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai bahaya nikotin dan kebiasaan begadang. Kegiatan melibatkan 26 remaja yang mengikuti seluruh rangkaian program. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas implementasi Program GUDANG GARAM dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perubahan Nilai Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Implementasi Program GUDANG GARAM

Variabel	n	Min	Max	Mean	Median
Pre-test	26	3	9	6,73	7
Post-test	26	7	10	8,42	8

Berdasarkan Tabel 1, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja setelah pelaksanaan edukasi kesehatan dalam Program GUDANG GARAM. Nilai rata-rata pre-test sebesar 6,73 dengan standar deviasi 1,59 menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian peserta masih berada pada tingkat pengetahuan cukup, dengan nilai minimum 3 dan maksimum 9. Median pre-test sebesar 7 memperlihatkan bahwa mayoritas peserta memiliki pemahaman awal yang belum optimal terkait bahaya nikotin dan kebiasaan begadang.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 8,42 dengan standar deviasi 0,95, nilai minimum 7, dan maksimum 10. Median post-test sebesar 8 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan rata-rata skor sebesar 1,69 poin menunjukkan adanya perubahan positif setelah intervensi edukasi kesehatan diberikan.

Selain peningkatan skor rata-rata, penurunan standar deviasi dari 1,59 menjadi 0,95 menunjukkan bahwa variasi pengetahuan antar peserta menjadi lebih kecil, yang berarti pemahaman peserta menjadi lebih merata setelah mengikuti kegiatan. Hasil ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan melalui pendekatan penyuluhan interaktif dengan media poster dan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara umum sekaligus memperkuat pemerataan pemahaman antar peserta.

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan salah satu bagian dari tugas mata kuliah keperawatan yaitu Keperawatan Kesehatan Lahan Basah. Kegiatan pendidikan kesehatan tersebut dilakukan

oleh mahasiswa Program Pendidikan Profesi Ners Universitas Lambung Mangkurat yang berjumlah 7 orang, beserta dengan dosen pembimbing akademik, yaitu Annisa Febriana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. Kom dan pembimbing lahan kami adalah Anisa Maidawati, S.Kep., Ns. Kegiatan pendidikan kesehatan ini diikuti oleh 26 remaja dari Sungai Asam, dengan usia berkisar antara 13 sampai 19 tahun.

Implementasi Program GUDANG GARAM melalui edukasi kesehatan menunjukkan hasil positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai bahaya nikotin dan kebiasaan begadang. Peningkatan nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi kesehatan remaja secara efektif. Temuan ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi promotif dan preventif yang penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat pada kelompok usia remaja.

Metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini, yaitu ceramah interaktif dengan dukungan media poster dan leaflet, berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta. Media visual terbukti mampu membantu proses penyampaian informasi kesehatan menjadi lebih sederhana dan mudah dipahami, terutama bagi remaja(Adnani, H., Fadila, L., Royani, 2021). Selain itu, keterlibatan aktif peserta melalui diskusi dan sesi tanya jawab memperkuat proses pembelajaran karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga berpartisipasi aktif dalam memahami materi.



Gambar 1. Pemberian Materi Oleh Pemateri

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh(Rahayu Prasetiyo, Novita Nur Synthiwati, 2025), yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan melalui pendekatan partisipatif. Demikian pula, (Cholifah et al., 2023)menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap perilaku hidup sehat serta mendorong keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi. Penelitian lain oleh (Rahma Aulia Pratiwi, 2025) juga menegaskan bahwa penggunaan media edukasi sederhana seperti leaflet efektif dalam meningkatkan retensi informasi kesehatan pada remaja.

Pada aspek penelitian kesehatan, temuan ini konsisten dengan (Indraswari, 2022) yang menyebutkan bahwa rendahnya literasi kesehatan menjadi faktor utama munculnya perilaku berisiko pada remaja, termasuk merokok dan pola hidup tidak sehat. Selain itu, penelitian oleh (Kavya Johri, Rea Pillai, 2025)menunjukkan bahwa kurang tidur pada remaja berkaitan dengan gangguan kesehatan mental dan penurunan fungsi kognitif, sehingga intervensi edukasi mengenai pola tidur sehat sangat penting dilakukan sejak dini. Edukasi yang mengintegrasikan bahaya nikotin dan begadang seperti pada Program GUDANG GARAM memiliki relevansi tinggi karena kedua perilaku tersebut sering terjadi bersamaan dalam kehidupan remaja. Jika dibandingkan dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang umumnya berfokus pada kesehatan reproduksi atau perilaku hidup bersih dan sehat secara umum, Program GUDANG GARAM menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan dua isu perilaku berisiko sekaligus dalam satu intervensi edukasi. Pendekatan ini memungkinkan peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai gaya hidup sehat, sekaligus memperkuat kesadaran untuk menghindari perilaku yang berdampak negatif jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas tidak hanya meningkatkan pengetahuan remaja tetapi juga berpotensi menjadi model intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan. Dukungan keluarga, sekolah, serta

lingkungan masyarakat diperlukan agar peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui Program GUDANG GARAM dapat berkembang menjadi perubahan perilaku kesehatan yang nyata.



Gambar 2. Kegiatan Post-Test Pada Remaja



Gambar 3. Dokumentasi Foto Bersama Tim

SIMPULAN

Implementasi Program GUDANG GARAM (Gerakan Ubah Diri, Akhiri Nikotin dan Begadang, Gapai Raga Aman dan Menyehatkan) melalui edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya nikotin dan kebiasaan begadang di Desa Sungai Asam. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari sebelum hingga sesudah intervensi, serta penurunan variasi skor yang menunjukkan pemerataan pemahaman antar peserta. Metode edukasi berbasis komunitas dengan pendekatan partisipatif, dukungan media poster dan leaflet, serta interaksi aktif selama kegiatan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Program ini berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja serta dapat dikembangkan sebagai model intervensi edukasi kesehatan di komunitas lainnya.

SARAN

Program edukasi kesehatan seperti GUDANG GARAM perlu dilaksanakan secara berkelanjutan agar peningkatan pengetahuan yang diperoleh remaja tidak berhenti pada aspek kognitif saja, tetapi dapat berkembang menjadi perubahan sikap dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keberlanjutan program juga memerlukan dukungan lintas sektor, sehingga keterlibatan keluarga, sekolah, serta tokoh masyarakat perlu diperkuat untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi penerapan perilaku sehat pada remaja. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya disarankan untuk menambahkan sesi pendampingan jangka panjang atau monitoring perilaku guna menilai dampak program secara lebih komprehensif dan berkelanjutan. Pengembangan media edukasi berbasis digital juga dapat dipertimbangkan sebagai inovasi untuk meningkatkan daya tarik, efektivitas penyampaian informasi, serta memperluas jangkauan edukasi kesehatan pada kelompok remaja di era digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Karang Intan 2, Kepala Desa Sungai Asam, serta Kepala Lingkungan 02 Desa Sungai Asam yang telah memberikan dukungan, izin, dan fasilitasi dalam pelaksanaan Program GUDANG GARAM. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Clinical Teacher (CT) dan Clinical Instructor (CI) atas arahan serta pendampingan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh remaja Desa Sungai Asam yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi kesehatan, serta kepada kelompok L Program Pendidikan Profesi Ners Universitas Lambung Mangkurat atas kerja sama dan kontribusi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adnani, H., Fadila, L., Royani, S. (2021). Efektivitas video dan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang bahaya merokok pada remaja. *Health Sciences and Pharmacy Journal*. https://doi.org/https://doi.org/10.32504/hspj.v5i2.520

Cholifah, C., Lutfiyah, S. A. & Nisak, U. K. (2023). Adolescent Health Care Education: A Community Intervention: Edukasi Perawatan Kesehatan Remaja: Intervensi Komunitas.

Indonesian Journal of Cultural and Community Development,. https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ijccd.v14i2.973

Dutil C, Podinic I, Sadler CM. (2022). Sleep timing and health indicators in children and adolescents: a systematic review. *Health Promot Chronic Dis Prev Can*. https://doi.org/doi: 10.24095/hpcdp.42.4.04.

Indraswari, R. (2022). Analisis Karakteristik Remaja Terhadap Perilaku-Perilaku Berisiko Kesehatan. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development),*. https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.44420

Kavya Johri, Rea Pillai, A. K. & R. B. (2025). Effects of sleep deprivation on the mental health of adolescents: A systematic review. *Sleep Science Practice*. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s41606-025-00127-w

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023: Potret kesehatan Indonesia*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5537/

Rahayu Prasetiyo, Novita Nur Synthiwati, M. M. (2025). Edukasi Kesadaran Kesehatan Dan Perilaku Remaja Di Desa Kalikejabon Kecamatan Tembelang Jombang 2025. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*. https://doi.org/https://doi.org/10.52943/jisomba.v4i2.1900

Rahma Aulia Pratiwi, L. L. (2025). Efektivitas Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*. https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jipm.v4i1.1834

World Health organization. (2024). *Tobacco. WHO Fact Sheet*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco