Gerakan Remaja Sehat Tanpa Merokok: Upaya Preventif Masalah Kesehatan Remaja di Masyarakat

Firda Fibrila[1], M. Ridwan*[2]
[1, 2)] Program Studi Kebidanan Kampus Metro Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Email: ridwan@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak
Merokok di kalangan remaja masih menjadi permasalahan. Kondisi ini dibuktikan dengan angka merokok pada remaja yang meningkat di tahun 2023 mencapai 56,5% pada kelompok usia 15–19 tahun. Fenomena ini memberikan gambaran kualitas kesehatan yang buruk pada generasi penerus jika tidak dilakukan penanganan. Tujuan kegiatan ini adalah sosialisasi gerakan remaja sehat tanpa merokok. Metode yang diterapkan adalah dengan melakukan edukasi melalui nonton bareng vidio tentang merokok dan diskusi langsung dengan para remaja. Kontribusi utama dari kegiatan ini adalah mengajak remaja untuk menerapkan hidup sehat tanpa merokok. Hasil dari kegiatan ini, diketahui bahwa terdapat 1 di antara remaja yang hadir pernah mencoba merokok, melalui diskusi memberikan pemahaman terhadap bahaya merokok, serta kesadaran tentang dampak yang dapat ditimbulkan dari merokok. Kolaborasi antara pemangku kebijakan dalam hal ini Dinas Kesehatan dan komunitas lokal akan lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang bahaya rokok melalui gerakan remaja sehat tanpa merokok. Gerakan remaja sehat menjadi alternatif upaya yang dapat diterapkan untuk mewujudkan remaja sehat tanpa merokok.

Kata kunci: Merokok; Promosi Kesehatan; Remaja

Abstract
Smoking among adolescents remains a problem. This is evidenced by the increasing smoking rate among adolescents, which is projected to reach 56.5% in the 15–19 age group by 2023. This phenomenon signals the poor health of future generations if left unaddressed. The goal of this activity was to promote the healthy, non-smoking youth movement. The method used was educational outreach through watching videos about smoking and direct discussions with the adolescents. The main contribution of this activity was to encourage adolescents to adopt a healthy lifestyle without smoking. The results of this activity revealed that one of the adolescents in attendance had tried smoking. The discussion fostered an understanding of the dangers of smoking and awareness of its potential impacts. Collaboration between policymakers, specifically the Health Office, and local communities will be more effective in raising awareness of the dangers of smoking through the healthy, non-smoking youth movement. The healthy youth movement is an alternative effort that can be implemented to create healthy youth without smoking.

Keywords*: Smoking; Health Promotion; Adolescents*

PENDAHULUAN

Pada siklus kehidupan, remaja merupakan kelompok usia strategis, dimana remaja berada pada fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Kondisi ini ditandai dengan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat. Pada fase transisi ini, remaja menjadi kelompok rentan terhadap berbagai perilaku berisiko yang dapat berdampak pada kesehatan (Mastorci, F, 2024). Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 melaporkan, kelompok usia 15-19 tahun merupakan kelompok perokok terbanyak (56,5%), diikuti usia 10-14 tahun mencapai 18,4% (Kemenkes, 2024). Hampir 13% dari pelajar kelompok usia ini menggunakan rokok elektronik (WHOa, 2024). Tidak berbeda jauh, hasil survei dari *Global Youth Tobacco* pada tahun 2019, perilaku merokok pada remaja di Indonesia terjadi peningkatan. Prevalensi perokok usia sekolah (13 – 15 tahun) meningkat dari 18% menjadi 19% (WHOb, 2024; Sari N.R, 2023).

Paparan rokok pada fase remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan jangka pendek, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit kronis dan kematian dini di masa dewasa. Merokok pada usia muda juga dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan reproduksi, penurunan kualitas hidup, serta beban ekonomi yang tinggi akibat biaya pengobatan dan hilangnya produktivitas (CDC, 2010; Sari, 2023). Dilaporkan bahwa sebagian besar perokok dewasa mulai

merokok sebelum usia 18 tahun (CDC, 2024). Di Indonesia, rata-rata memulai merokok pada usia 18,7 tahun (WHO, 2024b).

Merokok pada remaja bukan sekadar soal kebiasaan buruk, tetapi merupakan ancaman kesehatan serius yang berdampak jangka panjang termasuk kematian (Sari N.R, 2023; Liu, X, *et al*. 2023). Data survei nasional maupun internasional seperti yang dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku merokok di kalangan remaja masih tinggi dan memiliki efek merugikan pada kesehatan fisik dan perkembangan. Fenomena ini memberikan peringatan kepada kita, bahwa pencegahan pada kelompok usia remaja menjadi kunci utama pengendalian tembakau. Mencegah kebiasaan merokok sejak dini melalui gerakan remaja sehat tanpa merokok dengan pendekatan partisipatif dan kontekstual, melalui edukasi yang efektif, kebijakan yang ketat, serta dukungan sosial terbukti lebih efektif dalam mencegah inisiasi merokok untuk menurunkan prevalensi dan menyelamatkan generasi masa depan (Altwicker-Hámori, S, 2024).

METODE

Gerakan remaja sehat tanpa merokok merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang dilaksanakan oleh para dosen dari beberapa wilayah Indonesia yang tergabung dalam Assosiasi CEL Indonesia. Kegiatan ini dilaksanakan di Kampung Berua di Desa Wisata Rammang-Rammang Maros Sulawesi Selatan. Edukasi khusus yang diberikan kepada remaja dan orang tua remaja Kampung Berua bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya tidak merokok dalam aktivitas keseharian bagi kesehatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap meliputi; 1) perencanaan dengan menetapkan permasalahan, tujuan dan misi kegiatan, 2) pelaksanaan kegiatan dan, 3) evaluasi kegiatan yang dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kampung Berua Maros Sulawesi Selatan.

Perencanaan			Pelaksanaan	Evaluasi
Permasalahan: 1. Angka merokok di Sulawesi Selatan mencapai 24,05% tahun 2025 (BPS, 2025) 2. Perokok remaja usia sekolan mencapai 18% (WHOb, 2024)	**Tujuan:** Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya tidak merokok dalam aktivitas keseharian bagi kesehatan pada remaja	**Misi:** Sosialisasi Gerakan Remaja Sehat Tanpa Merokok	• Ceramah • Diskusi Materi: - Bahaya merokok - Personal hygien **Media yang digunakan:** Poster digital	Refleksi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi sebagai perwujudan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2025 di lokasi wisata Rammang-Rammang, Maros, Sulawesi Selatan. Kegiatan ini terlaksana atas kerjasama anatara Assosiasi Cel Indonesia dengan masyarakat Desa Rammang-Rammang khususnya Kampung Berua. Tujuan dari kegiatan ini yaitu mensosialisasikan gerakan remaja sehat tanpa merokok.

Edukasi tentang remaja sehat tanpa merokok fokus pada bahaya merokok dan kerugian yang disandang oleh perokok itu sendiri dari sudut pandang kesehatan dan ekonomi keluarga. Kegiatan edukasi ini memanfaatkan vidio pembelajaran yang dapat di akses melalui channel Youtobe (Kemenkes, 2024) serta memanfaatkan leaflet digital. Poin penting yang disampaikan kepada remaja adalah untuk tidak membiaskan diri merokok, baik itu menggunakan rokok tembakau atau sejenisnya maupun rokok elektik. Diharapkan dengan memberikan edukasi tentang bahaya merokok serta dampak yang timbul baik untuk diri sendiri ataupun orang di sekitar, para remaja dapat menjauhkan diri dari kebiasaan merokok (SMCCU, 2024).

Hasil diskusi dengan para remaja diketahui, remaja yang hadir dalam sosialisasi diketahui bahwa terdapat 1 di antara remaja yang hadir pernah mencoba merokok, dan yang lainnya belum

terkontaminasi dengan kebiasaan merokok, tetapi mereka mengatakan bahwa ada beberapa teman mereka yang tidak hadir sudah memiliki kebiasaan merokok. Dari diskusi ini juga diketahui bahwa hampir semua orang dewasa di Kampung Berua memiliki kebiasaan merokok. Kondisi ini di klarifikasi kepada warga dewasa laki-laki di Kampung Berua, dan membenarkan pernyataan para remaja.



Gambar 1. Edukasi Dampak Merokok Pada Remaja di Desa Wisata Rammang—Rammang Maros Sulawesi Selatan.

Selain memberikan edukasi tentang bahaya merokok dan penguatan remaja untuk beraktivitas tanpa merokok, tim juga memberikan materi tambahan tentang personal hygien. Hal ini disebabkan karena saat memberikan edukasi terlihat penampilan kuku panjang dan kotor. Antusias dan rasa malu para remaja selama diskusi mewarnai setiap interaksi yang terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa diskusi berlangsung santai dan dapat diterima oleh para remaja.



Gambar 2. Identifikasi Personal Hygien Pada Remaja di Desa Wisata Rammang—Rammang Maros Sulawesi Selatan.

Merokok merupakan salah satu perilaku tidak sehat yang masih menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan dalam kehidupan keseharian di dunia termasuk Indonesia. Hal ini dilaporkan oleh WHO, dimana Indonesia menjadi negara tertinggi kedua sebagai konsumen rokok di dunia. Prevalensinya mencapai 37,5% dari jumlah penduduk Indonesia di tahun 2025 (Fardiansyah A. 2025). Perilaku ini bukan hanya di kalangan orang dewasa, tetapi di kelompok usia remaja sudah menjadi fenomena yang tak terelakkan. Masa coba–coba di usia remaja (Taopik R. 2025), role model yang terlihat (Altwicker-Hámori, S, 2024) dan lingkungan yang mendukung (Ismayanti S.A., dkk, 2024; Desmon.,W; Sudrajat S. 2021), serta kurangnya pengawasan dan pendampingan dari orang tua menjadi faktor pendukung bagi remaja untuk memiliki kebiasaan merokok ini (Hidayati N., Arianto D., 2024; Sari, Novi Ratna. 2023; Nizamie G.V., Kautsar A., 2021).

Salah satu upaya strategis untuk melindungi generasi muda dari berbagai dampak buruk kesehatan, baik itu jangka pendek maupun jangka penjang adalah melalui gerakan sehat bersama yang didukung oleh seluruh unsur yang berada di sekitar kehidupan remaja. Bukan hanya orang tua, tetapi seluruh unit pemerintahan memiliki tanggaung jawab yang seimbang (Al Fikri M.F, dkk., 2024). Orang tua merupakan guru pertama bagi para remaja termasuk figur yang memberikan contoh langsung dalam membentuk perilaku remaja. Keterlibatan orang tua dalam upaya pencegahan perilaku merokok menjadi peranan utama bagi remaja. Komunikasi, dukungan serta menjadi role model yang tepat terbukti memiliki peran penting dan efektif dalam pencegahan perilaku merokok pada remaja (Suharyanta D, dkk, 2018).

Menciptakan lingkungan yang tepat di setiap sisi aktivitas remaja adalah upaya selanjutnya yang harus diciptakan bagi setiap elemen di masyarakat. Memulai dengan membentuk kawasan

bebas asap rokok melalui kebijakan, tersedianya papan edukasi serta mencanangkan gerakan sehat remaja dengan melibatkan remaja itu sendiri sebagai agen perubahan menjadi upaya yang tepat dan efektif. Catatan terpentingnya adalah bahwa setiap program yang diterapkan didasarkan pada kebutuhan populasi serta dapat diterapkan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kebijakan (Raimundo M., et al., 2024).

SIMPULAN

Kolaborasi antara pemangku kebijakan dalam hal ini Dinas Kesehatan dan komunitas lokal akan lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang bahaya rokok melalui edukasi dan aksi nyata secara terpadu. Gerakan remaja sehat menjadi alternatif upaya yang dapat diterapkan untuk mewujudkan remaja sehat tanpa merokok.

SARAN

Kolaborasi antara pemangku kebijakan dalam hal ini Dinas Kesehatan dan komunitas lokal akan lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang bahaya rokok melalui edukasi dan aksi nyata secara terpadu. Gerakan remaja sehat menjadi alternatif upaya yang dapat diterapkan untuk mewujudkan remaja sehat tanpa merokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi dan rasa terima kasih yang tulus disampaikan kepada: Dr. Ari Setiawan M.Pd. Ketua Pusat Assosiasi Kolaborasi Dosen Lintas Negara (Indonesia), yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini sehaingga dapat terlaksana dengan sukses. Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes, Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk bergabung dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Al Fikri M.F., Alim J.A., Putra Z.H. (2024). Determinan Perilaku Merokok pada Remaja Sekolah di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*. Volume 4 Nomor 1. Page 270-282. E-ISSN2807-4238. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4875/5298

Altwicker-Hámori, S., Ackermann, K. A., Furchheim, P., Dratva, J., Truninger, D., Müller, S., & Wieber, F. (2024). Risk factors for smoking in adolescence: evidence from a cross-sectional survey in Switzerland. *BMC public health*, *24*(1), 1165. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18695-4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11046866/

Centers for Disease Control and Prevention (US); National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US); Office on Smoking and Health (US). How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US); 2010. 8, Reproductive and Developmental Effects. ISBN 978-0-16-084078-4. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53022/

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Youth and tobacco use*. Atlanta: cdc.gov. Di akses 13 Januari 2026. https://www.cdc.gov/tobacco/php/data-statistics/youth-data-tobacco/index.htm.

Desmon.,W; Sudrajat S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok di kalangan remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*. Vol.15 No.3. pp: 518-524. ISSN: 2620-7478. https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/6145

Fardiansyah A. (2025, Januari 24). WHO: Indonesia Menjadi Negara dengan Konsumsi Rokok Tertinggi Kedua di Dunia. garuda.tv. diakses 17 Februari 2025. tersedia di: https://garuda.tv/who-indonesia-menjadi-negara-dengan-konsumsi-rokok-tertinggi-kedua-di-dunia/

Hidayati N., Arianto D., (2024). Pengaruh Orang Tua, Keluarga, dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Merokok Remaja. *Jurnal Ekonomi Kependudukan dan Keluarga*. Vol. 1 nomor 2, September 2024: hal: 96-109. e-ISSN 3046-8590. DOI; 10.7454/jekk.v1i2.1022. https://scholarhub.ui.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1022&context=jekk

Ismayanti S.A., Khabibah S.A., Haq T. A., Salsabilla s., Rahman R.A., Hartono T.V., Salzabilla T., Wachidah N., Tangnalloi T.Y., Yuda A. (2024). Perilaku dan Pengetahuan Remaja Indonesia tentang Merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas.* Vol. 11, No. 1, P: 79-85. https://e-journal.unair.ac.id/JFK/search/search?authors=Syavina%20Ade%20Ismayanti

Kemenkes. (2024, Mei 15). Tidak Merokok, Lebih Keren! Sehat Itu Tanpa Asap Rokok. [Vidio]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Yc1qNKuUyR8&t=152s

Kemenkes. (2024, Mei 29). Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda. kemenkes.go.id. diakses 18 Februari 2026. Tersedia di https://kemkes.go.id/id/%20perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda

Liu, X., Sun, J., Zhao, M., Bovet, P., & Xi, B. (2023). Cigarette smoking in childhood and risk of all-cause and cause-specific mortality in adulthood. *Frontiers in public health*, *11*, 1051597. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1051597.

Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. *Children*, *11*(8), 989. https://doi.org/10.3390/children11080989

Nizamie G.V., Kautsar A., (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Rokok di Indonesia. *Kajian Ekonomi Keuangan*. Vol 5. Nomor 2. DOI: 0.31685/kek.V5i2.1005. https://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal/index.php/kek/article/view/1005/308

Raimundo M, Cerqueira A, Gaspar T, Gaspar de Matos M. An Overview of Health-Promoting Programs and Healthy Lifestyles for Adolescents and Young People: A Scoping Review. Healthcare (Basel). 2024 Oct 21;12(20):2094. doi: 10.3390/healthcare12202094. PMID: 39451506; PMCID: PMC11507964. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11507964/

Sari, Novi Ratna. (2023, Oktober 19). Perokok Muda: Mengungkap Faktor-Faktor yang Mendorong Remaja untuk Merokok. keslan.kemkes.go.id. Di akses 13 Januari 2026. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2871/perokok-muda-mengungkap-faktor-faktor-yang-mendorong-remaja-untuk-merokok

Suharyanta D., Widiyaningsih D., Sugiono S. (2018). Peran Orang Tua, Tenaga Kesehatan, Dan Teman Sebaya Terhadap Pencegahan Perilaku Merokok Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan*. Vol 4, Nomor 1. https://jurnal.stikes-yrsds.ac.id/index.php/JMK/article/view/96

SMCCU. (2024, November 28). Bahaya Merokok pada Siswa dan Remaja: Menyusup Diam-Diam ke Tubuh dan Pikiran. smccu.unesa.ac.id. Diakses 17 Februari 2026. Tersedia di https://smccu.unesa.ac.id/post/bahaya-merokok-pada-siswa-dan-remaja-menyusup-diam-diam-ke-tubuh-dan-pikiran#

Taopik R. (2025). *Psikologi Remaja Bermasalah Dan Strategi Penanganannya*. Penerbit Eureka Media Aksara. Jawa Tengah. ISBN: 978-634-221-069-7.

Unicef. (2021). Profil Remaja 2021. unicef.org. Diakses 8 Januari 2026. https://www.unicef.org/indonesia/id/media/9546/file/profil-kesehatan-remaja-2021.pdf

Unicef. (2024). Indonesia Adolescent Health Profile 2024. unicef.org. Diakses 8 Januari 2026. https://www.unicef.org/indonesia/id/media/23811/file/adolescent-health-profile-2024.pdf

WHO. (2024a, November 1). Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global. who.int. Diakses 8 Januari 2026. https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps

WHO. (2024b). Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia Report 2021. Kemenkes RI. ISBN: 978-92-9021-172-3. Di akses 13 Januari 2026. https://www.who.int/publications/m/item/2021-gats-country-report-indonesia