

Edukasi Gaya Hidup Sehat Tanpa Rokok sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat

Aora D'laninduhan¹, Adis Dewanti Rachmanda², Aditya Bayu Setyawan³

^{1,2,3}Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: auradlanin65@gmail.com⁴

Abstrak

Merokok merupakan perilaku berisiko yang masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan individu dan lingkungan. Tingginya prevalensi perokok menunjukkan perlunya upaya preventif melalui kegiatan edukasi kesehatan yang kontekstual dan dekat dengan kehidupan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok serta mendorong penerapan gaya hidup sehat tanpa rokok. Kegiatan dilaksanakan di lokasi tongkrongan masyarakat sebagai ruang publik informal yang sering menjadi tempat interaksi sosial dan aktivitas merokok. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan dan diskusi interaktif dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, didukung oleh media poster dan leaflet. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang beraktivitas di tempat tongkrongan, baik perokok aktif maupun individu yang terpapar asap rokok. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai dampak negatif merokok serta munculnya kesadaran untuk mengurangi kebiasaan merokok, khususnya di ruang publik. Kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat dan memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai program edukasi berkelanjutan guna mendukung pemberdayaan masyarakat dan penerapan gaya hidup sehat.

Kata kunci: merokok; edukasi kesehatan; gaya hidup sehat; pengabdian masyarakat; literasi Kesehatan

Abstrak

Smoking remains a major public health issue that is difficult to control and has wide-ranging impacts on individual and environmental health. The high prevalence of smokers indicates the need for preventive efforts through health education that is closely related to people's daily lives. This community service program aims to increase public awareness and understanding of the dangers of smoking and to encourage the adoption of a smoke-free healthy lifestyle. The activity was conducted in public hangout areas as informal social spaces where smoking behavior is commonly found. The methods used included health counseling and interactive discussions with an educational and participatory approach, supported by posters and leaflets. The target participants were individuals who frequent hangout areas, including active smokers and those exposed to cigarette smoke. The results showed an improvement in participants' knowledge regarding the negative impacts of smoking and increased awareness to reduce smoking behavior in public spaces. This program contributes to enhancing community health literacy and has the potential to be developed into a sustainable educational initiative to support community empowerment and healthier lifestyles.

Keywords: smoking; health education; healthy lifestyle; community service; health literac

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu perilaku berisiko yang hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan utama di berbagai negara. Kebiasaan ini sulit dikendalikan meskipun dampak negatifnya terhadap kesehatan telah banyak diketahui. Secara global, jumlah perokok di dunia mencapai sekitar 1,3 miliar orang, dengan proporsi terbesar berasal dari kelompok usia dewasa, khususnya laki-laki (Drope et al., 2018). Tingginya angka

tersebut menunjukkan bahwa rokok masih menjadi bagian dari gaya hidup sebagian masyarakat dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang.

Di kawasan Asia Tenggara, Indonesia tercatat sebagai negara dengan jumlah perokok tertinggi di antara negara-negara anggota ASEAN. Data The Tobacco Control Atlas ASEAN Region menunjukkan bahwa prevalensi perokok di Indonesia pada kelompok usia 25–64 tahun mencapai 36,3%, dengan dominasi perokok laki-laki sebesar 66% dan perokok perempuan sebesar 6,7% (Lian dan Dorteo, 2018). Selain itu, hasil Riset Kesehatan Dasar juga menunjukkan bahwa sekitar 34% penduduk Indonesia merupakan perokok aktif yang tersebar di berbagai kelompok usia (Riskesdas, 2013). Kondisi ini mencerminkan bahwa perilaku merokok masih mengakar kuat dalam kehidupan masyarakat.

Tingginya jumlah perokok di Indonesia juga tidak terlepas dari posisi Indonesia sebagai salah satu negara produsen tembakau terbesar di dunia. Mayoritas perokok dewasa di Indonesia diketahui mengonsumsi rokok kretek, sementara sebagian kecil lainnya mengonsumsi rokok putih atau rokok linting (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Situasi ini menunjukkan bahwa konsumsi rokok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh ketersediaan produk dan lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan tersebut.

Dampak negatif dari perilaku merokok tidak hanya dirasakan oleh perokok aktif, tetapi juga oleh perokok pasif yang terpapar asap rokok di lingkungan sekitarnya. Dari aspek kesehatan, konsumsi rokok berpengaruh terhadap berbagai sistem organ tubuh, seperti sistem peredaran darah, jantung, paru-paru, saluran pernapasan, sistem pencernaan, hingga sistem reproduksi. Merokok juga meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung koroner, stroke, kanker paru-paru, serta penyakit paru kronik dan diabetes melitus yang menjadi penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia (Julaecha dan Wuryandari, 2021; Asma et al., 2015). Selain itu, rokok bersifat adiktif sehingga menyebabkan ketergantungan dan menyulitkan perokok untuk menghentikan kebiasaan tersebut (Herrick, 2010).

Upaya untuk menekan dampak buruk rokok tidak dapat hanya mengandalkan kesadaran individu, tetapi perlu didukung melalui peningkatan literasi kesehatan masyarakat. Literasi kesehatan merupakan langkah penting dalam membantu individu maupun kelompok masyarakat untuk memperluas pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mengembangkan keterampilan yang mendukung tercapainya derajat kesehatan yang optimal (Hidayati et al., 2024). Pengetahuan memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan sikap dan perilaku seseorang. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan adalah melalui pemberian edukasi yang tepat dan berkelanjutan (Nisa et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan adanya kegiatan edukasi kesehatan yang terarah sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya merokok. Melalui edukasi gaya hidup sehat tanpa rokok, diharapkan masyarakat dapat memahami risiko yang ditimbulkan oleh rokok serta terdorong untuk menerapkan perilaku hidup yang lebih sehat dan bertanggung jawab demi meningkatkan kualitas kesehatan individu maupun lingkungan sekitarnya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lokasi tongkrongan masyarakat, seperti kafe, angkringan, dan ruang publik informal yang sering menjadi tempat berkumpulnya masyarakat, khususnya remaja dan dewasa muda. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada tingginya intensitas interaksi sosial serta masih sering ditemukannya perilaku merokok di area tersebut. Sasaran kegiatan meliputi masyarakat yang beraktivitas di tempat tongkrongan, baik perokok aktif maupun individu yang

terpapar asap rokok di lingkungan sekitar. Karakteristik sasaran kegiatan cukup beragam dari segi usia dan latar belakang, dengan tingkat pengetahuan kesehatan yang belum merata.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif dan partisipatif. Metode utama yang diterapkan berupa penyuluhan kesehatan dan diskusi interaktif. Penyuluhan dilakukan dengan menyampaikan materi mengenai dampak merokok terhadap kesehatan serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat tanpa rokok. Materi disampaikan secara komunikatif dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh masyarakat sasaran. Untuk mendukung penyampaian pesan, digunakan media edukasi berupa poster dan leaflet yang berisi informasi singkat dan visual menarik. Diskusi interaktif dilakukan secara informal untuk mendorong partisipasi peserta dalam menyampaikan pengalaman dan pandangan terkait kebiasaan merokok.

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap perencanaan meliputi identifikasi lokasi tongkrongan yang menjadi sasaran, penyusunan materi edukasi, serta persiapan media pendukung kegiatan. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan diskusi langsung dengan masyarakat di lokasi tongkrongan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan.

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan melalui observasi dan wawancara singkat kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Observasi digunakan untuk melihat tingkat partisipasi dan respons masyarakat selama kegiatan, sedangkan wawancara bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman dan sikap peserta terhadap bahaya merokok. Monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkelanjutan dengan mencatat umpan balik dari peserta sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program edukasi kesehatan di tempat tongkrongan pada masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gaya hidup sehat tanpa rokok yang dilaksanakan di lokasi tongkrongan masyarakat berlangsung dengan lancar dan memperoleh respons positif. Berdasarkan hasil observasi dan interaksi langsung, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam diskusi serta sesi tanya jawab. Sebagian peserta menyampaikan bahwa mereka belum sepenuhnya memahami dampak jangka panjang merokok, khususnya terhadap kesehatan dan lingkungan sekitar.

Setelah kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai bahaya merokok serta pentingnya mengurangi kebiasaan merokok di ruang publik. Hal ini terlihat dari tanggapan peserta yang lebih reflektif dan munculnya kesadaran untuk mulai membatasi perilaku merokok.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi secara langsung dan partisipatif di ruang tongkrongan efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko merokok. Temuan ini sejalan dengan konsep literasi kesehatan yang menekankan bahwa peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi sikap dan perilaku individu (Hidayati et al., 2024).

Edukasi yang disampaikan secara komunikatif dan kontekstual juga mendukung pandangan bahwa pengetahuan berperan penting dalam pembentukan sikap kesehatan (Nisa et al.,

2025). Pemilihan lokasi tongkrongan sebagai tempat kegiatan menjadi faktor pendukung karena dekat dengan kebiasaan sosial masyarakat.

Meskipun terdapat keterbatasan waktu dan perbedaan sikap peserta terhadap rokok, pendekatan persuasif dan dialogis membantu menjaga keterlibatan peserta. Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan masyarakat dan memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai program edukasi berkelanjutan di ruang publik.

TABEL DAN GAMBAR

Proses pelaksanaan kegiatan edukasi gaya hidup sehat tanpa rokok dilakukan secara langsung di lokasi tongkrongan masyarakat. Dokumentasi kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 1. *Proses edukasi dan diskusi interaktif dengan masyarakat di lokasi tongkrongan*

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gaya hidup sehat tanpa rokok yang dilaksanakan di tempat tongkrongan masyarakat telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif berupa penyuluhan serta diskusi interaktif, kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai dampak negatif merokok terhadap kesehatan serta pentingnya menerapkan gaya hidup sehat tanpa rokok. Antusiasme dan partisipasi peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode yang digunakan efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan di ruang publik informal.

Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat sasaran berupa peningkatan literasi kesehatan dan dorongan perubahan sikap terhadap perilaku merokok. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi secara akademik sebagai bentuk implementasi pengabdian masyarakat berbasis edukasi kesehatan yang relevan dengan kebutuhan sosial dan dapat dijadikan model pendekatan serupa pada kegiatan pengabdian selanjutnya.

Saran

Disarankan agar kegiatan edukasi gaya hidup sehat tanpa rokok dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan sasaran yang lebih luas, serta melibatkan lebih banyak mitra seperti pengelola tempat tongkrongan, komunitas pemuda, dan instansi kesehatan. Pengembangan metode edukasi melalui media digital dan kolaborasi lintas sektor juga perlu dipertimbangkan guna memperkuat dampak dan keberlanjutan program di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asma, S., Astuti, I., & Pratama, R. (2015). Dampak perilaku merokok terhadap kejadian penyakit tidak menular di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 9(3), 215-222.
- Hasanah, U., & Hayati, N. (2022). Edukasi kesehatan tentang bahaya merokok terhadap perubahan perilaku masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 123-130.
- Hidayati, R., Prasetyo, A., & Lestari, D. (2024). Peningkatan literasi kesehatan sebagai upaya pencegahan perilaku merokok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 45-53.
- Julaecha, J., & Wuryandari, A. (2021). Perilaku merokok dan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 89-97.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Prevalensi dan karakteristik perokok di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(3), 183-190.
- Muthiah, N., Indraswari, R., & Sujatmiko, B. (2019). Hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan sistem pernapasan. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(1), 67-74.
- Nisa, K., Rahman, F., & Putri, S. (2025). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap berhenti merokok. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 1-8.
- Rea, T., & Leung, J. (2018). Merokok sebagai faktor risiko penyakit paru dan kardiovaskular. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 17(2), 101-108.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Perilaku merokok penduduk Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 16(4), 345-352.
- Wahyuni, S., & Nugroho, A. (2020). Penyuluhan bahaya merokok sebagai upaya peningkatan kesadaran hidup sehat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 55-62.