



## Edukasi Bahaya Merokok sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat di Desa Tanjung Beringin Dusun III

Fiya Diniarti <sup>1</sup>, Aldo Wijaya <sup>2</sup>, Anes Adesti <sup>3</sup>, Ismi Trirahayu <sup>4</sup>, Irmiyani <sup>5</sup>, Juli Mardani <sup>6</sup>, Leni Anugrah <sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: [ismitrirahayu93@gmail.com](mailto:ismitrirahayu93@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [25 Februari 2026]

Revised [30 Maret 2026]

Accepted [31 Maret 2026]

### KEYWORDS

Health Education, Smoking Hazards, Community Service.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Merokok merupakan salah satu perilaku berisiko yang berdampak signifikan terhadap kesehatan masyarakat, baik bagi perokok aktif maupun perokok pasif. Tingginya prevalensi perokok di masyarakat menunjukkan masih rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran akan bahaya merokok. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok melalui penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan partisipatif melalui penyuluhan secara langsung (tatap muka). Kegiatan dilaksanakan di Desa Tanjung Beringin Dusun III pada tanggal 24 November hingga 22 Desember 2025 dengan melibatkan 58 peserta dari kalangan remaja dan dewasa. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan, khususnya terkait kandungan zat berbahaya dalam rokok dan dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, peserta juga menunjukkan perubahan sikap berupa peningkatan kesadaran untuk mengurangi perilaku merokok dan menciptakan lingkungan bebas asap rokok. Kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Penyuluhan bahaya merokok perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kesehatan masyarakat lainnya.

### ABSTRACT

Smoking is a high-risk behavior that has a significant impact on public health, affecting both active and passive smokers. The high prevalence of smoking in the community indicates a low level of knowledge and awareness regarding the dangers of smoking. This community service activity aimed to improve public knowledge and awareness of the health risks associated with smoking through health education. A descriptive method with a participatory approach was applied through face-to-face counseling sessions. The activity was conducted in Tanjung Beringin Village, Hamlet III, from November 24 to December 22, 2025, involving 58 participants consisting of adolescents and adults. Program evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires. The results showed an increase in participants' knowledge after the counseling sessions, particularly regarding harmful substances in cigarettes and their effects on health. In addition, participants demonstrated positive attitude changes, including increased awareness to reduce smoking behavior and to create smoke-free environments. These findings indicate that health education is effective as a promotive and preventive effort to improve public health status. Therefore, smoking hazard education should be implemented continuously and integrated with other community health programs.

## PENDAHULUAN

Merokok merupakan perilaku berisiko yang berdampak luas terhadap kesehatan masyarakat. Asap rokok mengandung lebih dari 7.000 zat kimia berbahaya, di antaranya nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang bersifat adiktif serta berpotensi menimbulkan berbagai penyakit kronis. Perilaku merokok tidak hanya membahayakan perokok aktif, tetapi juga perokok pasif yang terpapar asap rokok di lingkungan sekitarnya.

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menyatakan bahwa rokok merupakan salah satu penyebab utama kematian yang sebenarnya dapat dicegah. Di Indonesia, prevalensi perokok masih tergolong tinggi, termasuk pada kelompok usia remaja. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya tingkat pengetahuan mengenai bahaya merokok, pengaruh lingkungan sosial, serta masih masifnya iklan rokok.

Berdasarkan hasil pendataan di Desa Tanjung Beringin Dusun III, dari 50 kepala keluarga (KK) diketahui bahwa sebagian besar warga memiliki kebiasaan merokok, dengan persentase sebesar 72% atau sebanyak 58 orang. Data ini menunjukkan bahwa perilaku merokok masih menjadi kebiasaan yang umum di masyarakat setempat.

Rokok mengandung ribuan zat kimia berbahaya yang berdampak buruk bagi kesehatan perokok aktif maupun pasif. Kandungan utama dalam rokok, seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida, bersifat adiktif dan karsinogenik, serta berkontribusi terhadap berbagai penyakit, antara lain gangguan pernapasan, penyakit jantung, serta masalah kesehatan gigi dan mulut. Edukasi mengenai bahaya rokok terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko merokok (Widodorini et al., 2024).

Penyuluhan kesehatan merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat melalui proses komunikasi, informasi, dan edukasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan penyakit tidak menular (Hasnah & Munir, 2025).

Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap dampak jangka panjang merokok menunjukkan pentingnya intervensi edukatif melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada penyuluhan bahaya merokok sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok terhadap kesehatan. Desain kegiatan berupa penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan secara langsung (tatap muka).

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Tanjung Beringin Dusun III pada tanggal 24 November hingga 22 Desember 2025. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum, khususnya kelompok remaja dan dewasa. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 58 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Aktivitas**

Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, peserta diberikan kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait bahaya merokok. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah hingga sedang. Peserta umumnya hanya mengetahui bahwa merokok dapat menyebabkan gangguan pernapasan, namun belum memahami secara mendalam kandungan zat berbahaya dalam rokok seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida serta kaitannya dengan penyakit kronis seperti kanker paru, penyakit jantung koroner, dan stroke. Selain itu, sebagian peserta belum menyadari bahwa asap rokok juga berdampak serius bagi perokok pasif.

Kegiatan penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media edukasi berupa slide presentasi, poster, dan leaflet. Materi yang disampaikan meliputi pengertian rokok, jenis-jenis rokok, kandungan zat berbahaya, dampak merokok bagi kesehatan fisik dan mental, risiko bagi perokok pasif, serta upaya pencegahan dan pengendalian perilaku merokok. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui partisipasi aktif dalam diskusi dan sesi tanya jawab.

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, peserta diberikan kuesioner post-test. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali dampak merokok terhadap berbagai sistem tubuh, seperti sistem pernapasan, kardiovaskular, dan reproduksi. Selain itu, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai bahaya asap rokok bagi anggota keluarga, terutama anak-anak, ibu hamil, dan lansia.

Hasil observasi juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan kesadaran peserta. Beberapa peserta menyatakan niat untuk mengurangi frekuensi merokok, sementara peserta lainnya berkomitmen untuk tidak merokok di dalam rumah dan berupaya menciptakan lingkungan bebas asap rokok. Hal ini



menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga mulai memengaruhi aspek afektif dan perilaku.

Hasil kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Rendahnya tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan mencerminkan kondisi nyata di masyarakat, di mana merokok masih dianggap sebagai kebiasaan sosial yang wajar. Faktor lingkungan, pengaruh teman sebaya, dan kurangnya edukasi kesehatan berkelanjutan turut berkontribusi terhadap tingginya prevalensi perokok.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan dampak positif, perubahan perilaku merokok secara menyeluruh memerlukan waktu dan dukungan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penyuluhan bahaya merokok perlu dilakukan secara rutin dan terintegrasi dengan program kesehatan lainnya, serta didukung oleh peran tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan kebijakan lingkungan bebas rokok.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan bahaya merokok terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai dampak negatif merokok bagi kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun perokok pasif. Metode ceramah interaktif yang didukung media edukasi efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian perilaku merokok. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya penyuluhan kesehatan sebagai langkah awal dalam mendorong perubahan sikap dan pembentukan lingkungan yang lebih sehat di masyarakat.

Kegiatan penyuluhan serupa perlu dikembangkan dengan cakupan sasaran yang lebih luas dan dilaksanakan secara berkelanjutan agar perubahan perilaku dapat tercapai secara optimal. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji efektivitas penyuluhan dalam jangka panjang serta menilai perubahan perilaku merokok secara kuantitatif menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2011). [Judul buku/artikel tentang komplikasi hipertensi].
- Joewono, S. (2013). [Judul buku/artikel terkait penyebab hipertensi dan faktor risiko].
- Hasnah, H., & Munir, M. (2025). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gout arthritis. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 12–18.
- Kowalski, R. (2010). [Judul buku/artikel tentang angiotensin, natrium, dan mekanisme hipertensi].
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Laporan Nasional Prevalensi Hipertensi – Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).
- Lubis, T. (2020). *Ilmu Kesehatan Anak: Infeksi Saluran Pernapasan*. Medan: Universitas Sumatera Utara Press.
- Oktaviani, R. (2009). Pertolongan Pertama pada Penyakit Infeksi Pernapasan pada Anak. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 33–39
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Screening and community-based interventions guidelines*.
- World Health Organization. (2020). *Community health nursing: A public health approach*. WHO Press.

Widodorini, T., Rahmawati, N., & Sari, D. (2024). Edukasi bahaya rokok terhadap kesehatan gigi dan mulut. *Community Journal of Public Health*, 6(1), 33–40.