

Start to Stop Tobacco "Pemberdayaan Kesehatan Remaja Bebas Ancaman Bahaya Asap Rokok"

¹Ahmad Zainal Abidin, ²Adhe Anniza P, ³Errix Kristian J, ⁴Moh. Roni A, ⁵Teguh S

^{1,2,3,4}Nursing Science Study Program, Faculty of Health, ISTEK Insan Cendekia Husada Bojonegoro

⁵Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Regional Hospital

Email: ahmadzainalabidin14@gmail.com

Edukasi kesehatan merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengembangkan derajat kesehatan dengan beragam bentuknya. Pemberdayaan kesehatan pada remaja bertujuan untuk memampukan dan memandirikan remaja dengan mendorong kesadaran dan potensi yang dimiliki agar mereka dapat mengambil keputusan sehat, termasuk berhenti merokok. Salah satu pendekatan pemberdayaan yang efektif adalah metode edukasi berbasis "START", yang menekankan pada aktivasi dan partisipasi remaja secara langsung dalam program pencegahan dan kemampuan berhenti merokok. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di Desa Pagerwesi dengan mengikutsertakan 31 remaja dari dalam kegiatan PERSAGA (perawat sahabat keluarga). Desain kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan edukasi terkait bahaya merokok dan metode "START". Dengan pemberdayaan yang efektif menggunakan metode edukasi berbasis "START", diharapkan remaja dapat mengubah sikap dan perilaku merokoknya, meningkatkan kesadaran akan dampak negatif rokok, serta memperkuat kontrol diri untuk berhenti merokok.

Kata kunci: start, merokok, remaja

This is an open access
article under the [CC BY-NC](#)
license



Corresponding Author:

Ahmad Zainal Abidin

Nursing Science Study Program, Faculty of Health, ISTEK Insan Cendekia Husada
Bojonegoro

ahmadzainalabidin14@gmail.com

1. Pendahuluan

Desa Pagerwesi, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro, memiliki potensi sumber daya manusia yang signifikan, khususnya di kalangan pemuda. Namun, jika tidak ditangani dengan cermat, tantangan yang dihadapi akan kontraproduktif terhadap tujuan manajemen sumber daya manusia. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan, cenderung merokok, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan jangka panjang. Di Indonesia, prevalensi merokok di kalangan remaja usia 10-18 tahun terus meningkat, dengan Indonesia memiliki angka merokok remaja tertinggi di dunia. Perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti sikap, norma sosial, dan persepsi kontrol perilaku. Oleh karena itu, pemberdayaan kesehatan sangat penting untuk mengubah perilaku ini [1].

Prevalensi perokok aktif di Indonesia terus meningkat. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKP) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta, dengan 7,4% di antaranya berusia 10-18 tahun. Anak-anak dan remaja merupakan kelompok yang mengalami peningkatan merokok paling signifikan. Menurut Survei Tembakau Remaja Global (GYTS) 2019, prevalensi merokok di kalangan siswa sekolah usia 13-15 tahun meningkat dari 18,3% pada tahun 2016 menjadi 19,2% pada tahun 2019. Sementara itu, data SKP 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-19 tahun merupakan kelompok perokok terbesar (56,5%), diikuti oleh kelompok usia 10-14 tahun (18,4%) [2].

Pemberdayaan kesehatan bagi remaja bertujuan untuk memberdayakan mereka dengan meningkatkan kesadaran dan potensi mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang sehat, termasuk berhenti merokok. Pemberdayaan ini dapat dicapai melalui berbagai kegiatan seperti penyuluhan, konseling, informasi, dan advokasi, yang semuanya melibatkan partisipasi aktif remaja[3]. Salah satu pendekatan pemberdayaan yang efektif adalah metode pendidikan berbasis "START", yang menekankan aktivasi dan partisipasi langsung kaum muda dalam program pencegahan dan penghentian merokok. Metode pendidikan berbasis "START" memprioritaskan keterlibatan remaja dalam berbagai kegiatan seperti pelatihan, diskusi, pengembangan kampanye kesehatan, dan pengembangan relawan untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan mereka dalam mengendalikan perilaku merokok[4]. Pendekatan ini juga mempertimbangkan faktor-faktor penentu pemberdayaan seperti motivasi, dukungan sosial, dan kohesi kelompok, yang memainkan peran penting dalam keberhasilan program pemberdayaan[5].

Melalui pemberdayaan yang efektif menggunakan metode pendidikan berbasis "START", diharapkan remaja dapat mengubah sikap dan perilaku merokok mereka, meningkatkan kesadaran akan dampak negatif merokok, dan memperkuat pengendalian diri untuk berhenti merokok. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan remaja secara individu, tetapi juga dapat mengurangi prevalensi merokok di kalangan remaja secara luas, sehingga mendukung terciptanya generasi muda yang lebih sehat.

2. Tinjauan Pustaka dan Pernyataan Masalah

Literature Review : Di Bojonegoro, jumlah perokok di kalangan remaja terus meningkat. Merokok di kalangan remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan mengganggu prestasi akademik. Data ini, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Bojonegoro dalam Statistik Kesejahteraan Rakyat Bojonegoro, menunjukkan bahwa pada tahun 2020, persentase penduduk berusia 15 tahun ke atas yang merokok mencapai 29,74 persen. Pada tahun 2021, angka ini naik menjadi 30,24 persen, dan kemudian naik lagi pada tahun 2022 menjadi 31,86 persen. Sekitar 22% remaja di Indonesia adalah perokok aktif, dengan sebagian besar termotivasi oleh pengaruh lingkungan sosial mereka. Meskipun sebagian besar remaja ingin berhenti merokok (lebih dari 80% tertarik untuk mencoba berhenti), mereka sering mengalami kesulitan untuk memulai atau mempertahankan upaya berhenti karena kurangnya pengetahuan, dukungan, dan layanan yang memadai[6].

Pendidikan kesehatan berbasis START (Strategi untuk Berhenti Merokok) merupakan pendekatan penting untuk mengatasi masalah merokok di kalangan remaja. Dengan meningkatnya jumlah perokok remaja di Indonesia, yang seringkali didorong oleh faktor sosial dan psikologis, intervensi pendidikan sangat penting untuk mengubah perilaku ini[7]. Model pendidikan berbasis START dirancang untuk memberikan informasi yang relevan dan mudah dipahami kepada remaja. Pendekatan ini tidak hanya menyampaikan fakta tentang bahaya merokok, tetapi juga melibatkan teknik interaktif yang memfasilitasi diskusi dan pertukaran pengalaman di antara para peserta[8]. Penelitian menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja dan mengubah sikap terhadap merokok. Pendidikan kesehatan berbasis START memiliki potensi besar dalam membantu remaja berhenti merokok dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang bahaya merokok dan memberikan dukungan sosial yang diperlukan. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan dapat mengurangi angka merokok di kalangan remaja dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Problem Statement : Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap merokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif. Data menunjukkan bahwa Indonesia memiliki jumlah perokok muda yang terus meningkat, menjadikannya salah satu negara dengan prevalensi merokok anak yang tinggi. Menurut

Survei Tembakau Remaja Global (GYTS) 2019, banyak remaja ingin berhenti merokok, tetapi mereka seringkali tidak tahu bagaimana memulainya[9]. Remaja yang masih bergaul dengan teman-teman yang merokok mengalami hambatan besar untuk berhenti merokok karena tekanan sosial dan kebiasaan yang sama. Layanan penghentian merokok untuk remaja masih terbatas, baik dari segi akses, waktu petugas kesehatan, maupun pengetahuan kader masyarakat untuk memberikan dukungan yang tepat. Remaja seringkali tidak memahami dampak negatif merokok terhadap kesehatan, sehingga motivasi mereka untuk berhenti merokok rendah.

3. Metode

Metode pelaksanaan program ini merupakan upaya untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh warga Desa Pagerwesi, yaitu: penilaian permasalahan kesehatan saat ini terkait pengetahuan remaja tentang pentingnya hidup sehat bebas asap rokok, penentuan lokasi dan kualifikasi keluarga sasaran, yaitu Desa Pagerwesi, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro, dan pengajuan izin pelaksanaan kegiatan yang dimulai dari penyelesaian persyaratan administrasi pengajuan izin ke Kantor Investasi dan Pelayanan Terpadu Pusat Pelayanan Publik Satu Atap yang kemudian diteruskan ke Dinas Persatuan dan Politik Nasional Kabupaten Bojonegoro, Berkoordinasi dengan Kepala Desa sasaran untuk jadwal pelaksanaan kegiatan, Meluncurkan kegiatan secara serentak dengan pemerintah desa, tim dosen, mahasiswa, dan keluarga asuh (kabi) sehingga tercipta pemahaman bersama mengenai tujuan, manfaat, dan teknik pelaksanaan kegiatan di balai desa, Setelah peluncuran selesai, mahasiswa bersama kabi pergi ke rumah kabi untuk melaksanakan Pembangunan Hubungan Saling Percaya (BHSP) dan melakukan penilaian kesehatan dasar menggunakan instrumen wajib, Mahasiswa melakukan penilaian pada kunjungan kedua sesuai dengan tugas terpadu mata kuliah, Mahasiswa menerapkan hasil penilaian pada kunjungan sebelumnya. Selanjutnya, dilakukan pemantauan berkala untuk menentukan kemajuan program yang telah dilaksanakan berdasarkan pemantauan dan evaluasi.

4. Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pagerwesi Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro pada bulan juni 2025 berhasil mencapai hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja di desa tersebut mengenai metode berhenti merokok serta bahaya merokok. Program ini merupakan upaya kolaboratif antara Dosen dan Mahasiswa Fakultas Kesehatan ISTeK ICsada Bojonegoro, yaitu Prodi Ilmu Keperawatan, RSUD Sosodoro Djatiekoesoemo Bojonegoro, Yatim Mandiri serta pihak desa dan masyarakat yang aktif terlibat dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari awal pertemuan sampai dengan akhir.

Program dimulai pada bulan Mei 2025, kegiatan kunjungan kepada keluarga binaan dilakukan dengan intensif dilaksanakan 5 kali kunjungan, dengan kegiatan inti launching "RAPORT START TO STOP TOBACCO", yang merupakan karya dosen dan mahasiswa Ilmu Keperawatan ISTeK ICsada Bojonegoro. Penyuluhan dilakukan oleh pihak RSUD sebagai bentuk kolaborasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yang didalamnya mengedukasi remaja tentang bahaya merokok. Dalam kegiatan ini, remaja juga diberikan informasi tentang bagaimana penerapan metode START untuk memulai berhenti merokok. Berikut hasil pre dan post kuisioner pengetahuan tentang bahaya merokok :

Tabel 1. Hasil Pra-Uji Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Merokok

No.	Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Kurang	18	58,06%
2.	Cukup	10	32,25%

No. Pengetahuan		Frekuensi	%
3.	Baik	3	9,67%
Total		31	100%

Dari tabel diatas, diketahui bahwa prosentase remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang merokok hanya 9,67% yaitu 3 remaja. Mayoritas pengetahuan remaja tentang bahaya merokok masih kurang, dalam data yang telah disajikan, diketahui bahwa pengetahuan remaja yang kurang memiliki prosentase 58,06% yaitu sebanyak 18 remaja.

Tabel 2 Hasil Tes Pasca-Penelitian tentang Pengetahuan Remaja Mengenai Bahaya Merokok

No. Pengetahuan		Frekuensi	%
1.	Kurang	4	12,90%
2.	Cukup	14	45,16%
3.	Baik	13	41,93%
Total		31	100%

Dari tabel diatas, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok. Prosentase remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang merokok 41,93% yaitu 13 remaja. Diketahui bahwa pengetahuan remaja yang kurang memiliki prosentase 12,90% yaitu sebanyak 4 remaja yang awalnya memiliki prosentase 58,06% yaitu sebanyak 18 remaja.

Keberhasilan program ini dapat diketahui dari hasil perbandingan antara rata-rata nilai *pretest* dan *post test* yang telah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan ini.

Gambar 1 Dokumentasi pengisian dan penggunaan kartu laporan START to Stop Tobacco



Gambar 2 Dokumentasi Penjelasan kepada kader pemuda dan remaja tentang skema START untuk Menghentikan Tembakau



Kondisi ini menjelaskan bahwa remaja sangat membutuhkan intervensi untuk memfasilitasi kesehatan mereka sejak usia remaja, sehingga mencapai kesehatan optimal di masa depan, mengurangi risiko ancaman patologis bagi diri mereka sendiri dan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat[10], yang menjelaskan bahwa seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, tetapi terpaksa menghirup asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan berada di dekatnya. Dalam kehidupan sehari-hari, ia tidak memiliki niat dan tidak memiliki kebiasaan merokok.

Selain itu, [11] Pendapat tersebut menjelaskan bahwa pendekatan yang layak akan menciptakan stimulasi yang kuat untuk membentuk minat nyata pada remaja dalam upaya berhenti merokok sehingga mereka dapat menjadi panutan bagi remaja lainnya. Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) memainkan peran penting dalam mendukung upaya pendidikan tentang bahaya merokok, khususnya dalam menyampaikan informasi secara efektif kepada remaja. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, IPTEK dimanfaatkan untuk mengembangkan media pendidikan berbasis cetak, seperti brosur tentang START, kartu laporan START TO STOP TOBACOO, dan presentasi digital yang mudah dipahami oleh berbagai remaja. Lebih lanjut, pendekatan ilmiah digunakan dalam pengembangan materi pendidikan, dengan merujuk pada data dan temuan penelitian terbaru tentang dampak negatif merokok terhadap kesehatan, lingkungan, dan aspek sosial ekonomi[12]. Dengan pendekatan berbasis IPTEK ini, diharapkan pesan-pesan tentang bahaya merokok dapat disampaikan dengan cara yang lebih menarik, akurat, dan berdampak nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat[5]. Program ini memiliki struktur rangka dalam menstimulasi remaja untuk bisa lebih konsisten dalam upaya berhenti merokok, dengan pendekatan yang edukatif dan responsif serta monitoring evaluatif dari adanya START to Stop Tobacco ini agar program ini mampu memberikan dampak yang berkelanjutan bukan hanya untuk remaja sasaran melainkan siapapun remaja yang berinteraksi dengan mereka. Hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh [13] yang menerangkan bahwa sebuah kebiasaan yang positif pada lingkungan aktivitas harian bisa memberikan roles yang positif juga bagi sekitarnya. Pendapat lain juga menegaskan bahwa saat kondisi perilaku kesehatan yang baik akan memberikan manfaat pada lingkungannya seperti saat seorang mampu berhenti merokok akan mampu menjadi pioner bagi sekitarnya untuk berhenti juga dilingkungan sekitarnya[14].

Pada program ini, juga memberikan pemahaman tentang bagaimanah seorang remaja juga harus mampu untuk berkolaborasi dengan keluarga tenaga kesehatan dalam upaya berhenti merokok, karena aktivitas keseharian akan adalah dengan keluarga serta memanfaatkan pelayanan kesehatan sebagai salah satu sumber informasi dan layanan kesehatan lainnya. Hal tersebut seperti yang dijelaskan oleh [15] yaitu aspek internal dan eksternal dari seseorang akan sangat membantu dalam mengoptimalkan upaya kesehatan yang dilakukannya.

5. Kesimpulan

Program Pengabdian Masyarakat ini menargetkan Desa Pagerwesi, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro, dengan fokus pada 31 remaja dari keluarga mitra. Program penyuluhan ini dilakukan oleh Rumah Sakit Daerah Sosodoro Djatiekoesoemo sebagai upaya kolaboratif untuk mendidik remaja tentang bahaya merokok. Program ini juga memberikan informasi tentang cara menerapkan metode START untuk mulai berhenti merokok. Pengetahuan remaja tentang bahaya merokok meningkat, sebagaimana diukur dari hasil tes pra dan pasca. Hasil ini diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan individu remaja tetapi juga mengurangi prevalensi merokok di kalangan remaja, sehingga mendukung generasi muda yang lebih sehat.

Pada program ini rekomendasi yang diberikan adalah bagi intitusi pendidikan sebagai wadah mencetak generasi yang akan mendatang memiliki peran untuk mengembangkan dan memberikan peluang yang

besar untuk mahasiswa untuk turut berpartisipasi memberikan kepedulian dan mengaplikasikan ilmu yang didapat pada masyarakat, untuk pemerintah sebagai pemegang keputusan tertinggi di negara maupun daerah, perlu merinci kembali cara yang efektif untuk merangsang, mendorong dan meningkatkan partisipasi, terutama partisipasi tenaga kesehatan dalam memberikan sentuhan untuk masyarakat. Serta memberikan inovasi yang mudah kepada Masyarakat terkait bagaimana melakukan edukasi secara efektif kepada remaja untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya merokok dan upaya untuk memulai berhenti merokok dengan metode START.

6. Daftar Pustaka

- [1] M. Siahaan, *All About Teens: Panduan untuk Memahami Dunia Remaja dengan Segala Permasalahannya dan Solusinya*. Penerbit Andi, 2021.
- [2] Kemenkes RI, "Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda." Diakses: 29 Januari 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://kemkes.go.id/id/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda>
- [3] D. S. Rachmawati dkk., *KEPERAWATAN KOMUNITAS*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- [4] Kemenaker RI, "Tips Berhenti Merokok dengan S.T.A.R.T." Diakses: 29 Januari 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://ayosehat.kemkes.go.id/tips-berhenti-merokok-dengan-start>
- [5] A. Z. Abidin dkk., *Asuhan Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Bukuloka Literasi Bangsa, 2025. Diakses: 26 Juni 2025. [Daring]. Tersedia pada: <https://repository.bukuloka.com/publications/618047/>
- [6] Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, "Persentase Penduduk Usia 15 Tahun Ke Atas yang Merokok dalam Sebulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota dan Kelompok Umur di Provinsi Jawa Timur, 2022 - Tabel Statistik." Diakses: 29 Januari 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://jatim.bps.go.id/id/statistics-table/1/Mjk4NiMx/persentase-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-yang-merokok-dalam-sebulan-terakhir-menurut-kabupaten-kota-dan-kelompok-umur-di-provinsi-jawa-timur--2022.html>
- [7] RSUD M.Yamin, "RSUD PROF. H. Muhammad Yamin, S.H - Detail Berita." Diakses: 29 Januari 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://rsudmyamin.sumbangprov.go.id/blog/yuk-bisa-yuk-berhenti-merokok-mulai-dari-sekarang-dengan-menerapkan-tips-start>
- [8] Eliyana dkk., *Keperawatan Komunitas*. Bukuloka Literasi Bangsa, 2025. Diakses: 26 Juni 2025. [Daring]. Tersedia pada: <https://repository.bukuloka.com/tr/publications/610680/>
- [9] D. Irawan dkk., "Pendampingan Kader Kesehatan Dalam Sosialisasi Stop Merokok di Lingkungan Pondok PP Wahid Hasyim Bangil," *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 1, no. 2, hlm. 54–60, Des 2023, doi: 10.60126/jgen.v1i2.252.
- [10] N. Mufida dan K. Isnri, "Pengaruh Edukasi Bahaya Merokok Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat di Dusun Kandangan 02/03, Margodadi, Seyegan, Sleman | *Insan Cita : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*," Sep 2025, Diakses: 29 Januari 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/insancita/article/view/1966>
- [11] N. A. Chifdillah, S. Hazanah, dan Bernadetha, "Pop-Up Book: Educational Media to Prevent Smoking Behavior among Elementary School Students in Loa Janan Ilir Samarinda," *Journal of Community Health Promotion*, vol. 1, no. 1, hlm. 61–68, Des 2025.
- [12] F. Hasnah, "Upaya Pencegahan Kebiasaan Merokok Sejak Usia Dini melalui Kegiatan Sosialisasi Bahaya Rokok di SMP N 2 Bukit Sundi, Nagari Kinari, Kabupaten Solok," *Jurnal Abdidas*, vol. 5, no. 2, hlm. 78–81, Apr 2024, doi: 10.31004/abdidas.v5i2.899.
- [13] L. Reskiaddin dan S. Supriyati, "Proses Perubahan Perilaku Berhenti Merokok: Studi Kualitatif Mengenai Motif, Dukungan Sosial dan Mekanisme Coping," *Perilaku dan Promosi Kesehatan*:

- Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, vol. 3, no. 1, Jun 2021, doi: 10.47034/ppk.v3i1.4142.
- [14] D. Akmal, B. Widjanarko, dan P. Nugraha, "Sikap Mempengaruhi Niat Berhenti Merokok pada Remaja SMA di Kota Bima," *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 12, no. 1, hlm. 78–91, Jan 2017, doi: 10.14710/jpki.12.1.78-91.
- [15] A. Z. Abidin, "Analysis of Compliance with Repairs of Hypertension Reviewed from Health Care Function and Implementation of Family Health Information Package," *Journal for Quality in Public Health*, vol. 3, no. 1, Nov 2019, doi: 10.30994/jqph.v3i1.53.