

## Penyuluhan Kesehatan : Hidup Sehat Tanpa Narkoba dan Rokok pada Remaja di SMK dan SMA Negeri 1 Tinangkung

Desmon A. Nggekan <sup>1</sup>, Zamli<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

### Corresponding Author

Nama Penulis: Desmon A. Nggekan

E-mail: [desmonnggekan@gmail.com](mailto:desmonnggekan@gmail.com)

### Abstrak

*Penyalahgunaan narkoba dan rokok di kalangan remaja merupakan masalah kesehatan yang mempengaruhi fisik, mental, dan sosial mereka. Berdasarkan data, prevalensi penggunaan narkoba dan rokok di Indonesia, termasuk Kabupaten Banggai Kepulauan, menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya narkoba dan rokok. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah pendekatan interaktif melalui media visual, diskusi kelompok, dan simulasi penolakan ajakan merokok serta penggunaan narkoba. Sampel yang digunakan adalah 66 siswa, terdiri dari 35 siswa SMK Negeri 1 Tinangkung dan 31 siswa SMA Negeri 1 Timangkung, dengan usia 15-17 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai dampak buruk narkoba dan rokok, serta meningkatnya keberanian untuk menanggapi tekanan teman sebaya. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah penyuluhan berbasis interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap bahaya narkoba dan rokok, serta dapat menjadi model edukasi yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah dengan prevalensi penyalahgunaan narkoba dan rokok yang tinggi.*

**Kata kunci** - penyuluhan kesehatan, narkoba, rokok, remaja, pendidikan kesehatan, interaktif

### Abstract

*Drug and cigarette abuse among adolescents is a health problem that affects their physical, mental, and social well-being. Based on data, the prevalence of drug and cigarette use in Indonesia, including Banggai Kepulauan Regency, shows a negative trend. This community service program aims to increase adolescent knowledge and awareness about the dangers of drugs and cigarettes. The method used in this counseling is an interactive approach through visual media, group discussions, and simulations of consent to smoking and drug use. The sample used was 66 students, consisting of 35 students from SMK Negeri 1 Tinangkung and 31 students from SMA Negeri 1 Timangkung, aged 15-17 years. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the negative impacts of drugs and cigarettes, as well as increased courage to reflect peer pressure. The conclusion of this activity is that interactive-based counseling is effective in increasing adolescent awareness of the dangers of drugs and cigarettes, and can be an educational model that can be applied in schools with the widespread distribution of drugs and cigarettes.*

**Keywords** - health education, drugs, cigarettes, adolescents, health education, interactive

## **PENDAHULUAN**

Penyalahgunaan narkoba dan rokok di kalangan remaja telah menjadi isu kesehatan global yang sangat penting. Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang berkembang, sangat rentan terhadap pengaruh buruk seperti rokok dan narkoba, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan perkembangan sosial mereka. Peningkatan kesadaran mengenai bahaya merokok di kalangan remaja, prevalensinya masih cukup tinggi, terutama pada remaja yang terpapar lingkungan perokok (Wahyuni et al., 2019).

Selain itu, narkoba juga menjadi salah satu masalah besar yang dihadapi oleh remaja di berbagai belahan dunia. Program pencegahan telah diterapkan, remaja masih rentan terhadap pengaruh teman sebaya yang dapat mendorong perilaku berisiko seperti penggunaan narkoba (Nasution dan Fitriani, 2020). Menurut (Suryani et al., 2021), strategi pendidikan yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya narkoba dan rokok. Pendidikan berbasis perilaku hidup sehat dapat menjadi upaya pencegahan yang efektif dalam menghadapi masalah ini .

Di sisi lain, pendekatan penyuluhan yang berbasis media juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap bahaya rokok dan narkoba. Penggunaan video edukatif dan diskusi interaktif dapat memperkuat pemahaman remaja mengenai bahaya ini, serta memotivasi mereka untuk menghindari perilaku merokok dan menggunakan narkoba (Mufligh et al., 2023). Pendekatan berbasis media juga menunjukkan hasil yang positif dalam penelitian oleh (Diana et al., 2022), yang mengungkapkan bahwa pendidikan berbasis media dapat mengubah persepsi remaja terhadap kebiasaan merokok dan narkoba, serta menumbuhkan keinginan untuk menjalani hidup sehat .

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Maskan et al., 2022), ditemukan bahwa keterlibatan orang tua dan sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan kepada remaja berperan penting dalam menekan perilaku menyimpang, termasuk penggunaan narkoba dan merokok. Hal ini menekankan pentingnya peran orang tua dan guru dalam membimbing dan mendukung remaja untuk menjalani hidup sehat . Penelitian oleh (Suralaga et al., 2024) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan di sekolah dapat memperkecil kemungkinan remaja terjebak dalam penggunaan narkoba .

Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan pendekatan berbasis interaktif terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran remaja mengenai bahaya narkoba dan rokok. Hal ini diperkuat oleh temuan (Suryani et al., 2021), yang menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis diskusi dan simulasi dapat meningkatkan pemahaman remaja dan mengubah sikap mereka terhadap perilaku merokok dan narkoba. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas program penyuluhan kesehatan mengenai bahaya narkoba dan rokok pada remaja, yang dilakukan di sekolah menengah.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode edukatif partisipatif, yang melibatkan peserta secara aktif dalam proses belajar. Penelitian oleh (Mufligh et al., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan diskusi interaktif dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya merokok dan narkoba secara signifikan. Selain itu, dengan melibatkan remaja dalam kegiatan diskusi kelompok dan simulasi penolakan, peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga keterampilan praktis dalam menghadapi tekanan teman sebaya untuk terlibat dalam perilaku berisiko seperti merokok dan penggunaan narkoba

### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

#### **1. Tahap Persiapan**

Tahap pertama melibatkan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu, tempat, dan peserta yang akan dilibatkan. Materi penyuluhan disusun berdasarkan analisis

kebutuhan dan karakteristik siswa yang akan mengikuti kegiatan. Penyusunan materi ini mencakup video edukasi, poster, dan bahan visual lainnya untuk memastikan materi disampaikan dengan cara yang menarik. Penggunaan berbagai media dapat membantu peserta memahami pesan kesehatan dengan lebih efektif (Diana et al., 2022)

## 2. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap persiapan, kegiatan dilaksanakan di SMK Negeri 1 Tinangkung dan SMA Negeri 1 Tinangkung. Penyuluhan dimulai dengan pemaparan materi melalui presentasi dan video edukasi mengenai bahaya merokok dan narkoba. Kemudian, dilakukan diskusi kelompok di mana peserta dapat berbagi pengalaman dan pandangan mereka terkait pengaruh lingkungan sosial dalam kebiasaan merokok dan penggunaan narkoba. Hasil penelitian oleh (Suryani et al., 2021) menunjukkan bahwa diskusi kelompok dapat memperkuat pengetahuan dan sikap remaja terhadap bahaya narkoba dan rokok.

## 3. Tahap Evaluasi

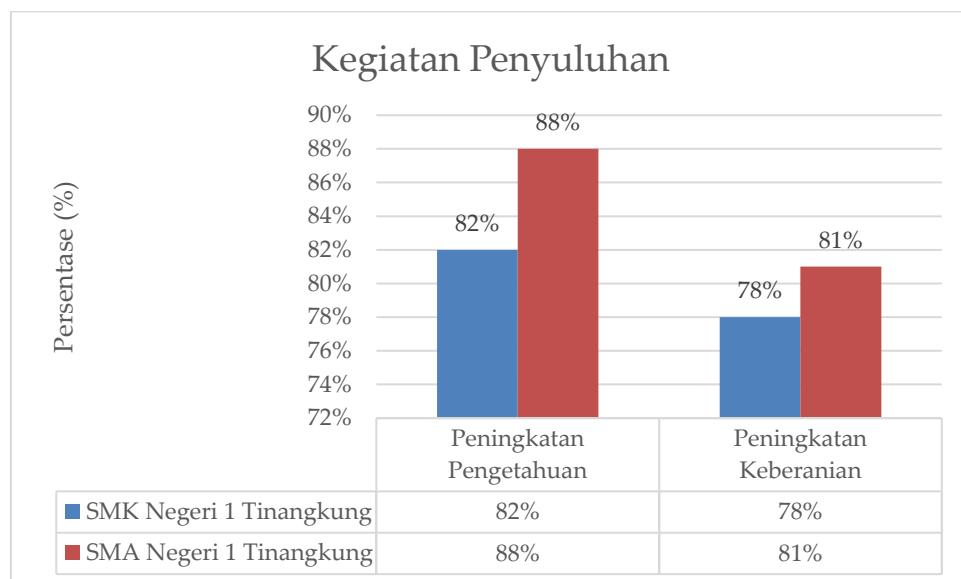
Evaluasi dilakukan setelah penyuluhan untuk mengukur pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan. Tanya jawab terbuka dengan peserta dan pengisian kuisioner evaluasi digunakan untuk menilai perubahan sikap dan pengetahuan remaja. Menekankan pentingnya evaluasi untuk menilai dampak kegiatan penyuluhan terhadap perubahan perilaku remaja, khususnya terkait sikap mereka terhadap narkoba dan rokok (Nasution dan Fitriani, 2020)

## 4. Tindak Lanjut

Tahap terakhir adalah tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan program. Laporan hasil kegiatan disampaikan kepada pihak sekolah dan dinas pendidikan sebagai referensi untuk program kesehatan remaja yang lebih luas. Tindak lanjut program, seperti pembentukan kelompok duta pelajar anti-narkoba, dapat memperkuat keberhasilan penyuluhan dan menciptakan perubahan berkelanjutan pada perilaku remaja (Maskan et al., 2022)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Tinangkung dan SMA Negeri 1 Tinangkung menunjukkan hasil yang signifikan.



Gambar 1.

Grafik Tanggapan Terhada Kegiatan Penyuluhan Pada Siswa SMKN 1 Tinangkung dan SMAN 1 Tinangkung

Dari total 66 siswa yang terlibat, yang terdiri dari 35 siswa SMK dan 31 siswa SMA, Pada SMKN 1 Tinangkung sebanyak 82% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang dampak buruk narkoba dan rokok. Selain itu, 78% peserta merasa lebih percaya diri untuk menanggapi tekanan teman sebaya yang mengarah pada perilaku merokok dan penyalahgunaan narkoba sedangkan pada SMAN 1 Tinangkung peningkatan pengetahuan sebanyak 88% dan 81% untuk keberanian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marlina dan Andriyani, 2020), yang menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis interaktif dapat memperkuat pemahaman remaja dan meningkatkan keberanian mereka dalam menanggapi pengaruh buruk dari teman sebaya.

Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi diskusi, serta tanggapan mereka yang menunjukkan peningkatan pemahaman. Diskusi kelompok dan simulasi penolakan ajakan merokok dan narkoba juga berhasil membekali siswa dengan keterampilan untuk menghadapinya secara lebih percaya diri. Temuan ini menguatkan hasil penelitian oleh (Nasution dan Fitriani, 2020), yang menekankan bahwa metode diskusi sangat efektif dalam meningkatkan sikap kritis remaja terhadap bahaya narkoba dan rokok. Keberhasilan program ini dalam menumbuhkan keberanian remaja untuk menanggapi ajakan buruk juga sejalan dengan penelitian oleh (Marlina dan Andriyani, 2020), yang menyatakan bahwa pendidikan berbasis keterlibatan sosial meningkatkan kemampuan remaja untuk menanggapi pengaruh negatif dari lingkungan mereka.

Program penyuluhan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis media interaktif dan diskusi kelompok memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terhadap narkoba dan rokok. Metode interaktif meningkatkan keterlibatan siswa dan memudahkan mereka dalam memahami materi yang disampaikan. Diskusi kelompok juga memberi siswa kesempatan untuk saling berbagi pengalaman dan perspektif mengenai pengaruh sosial dalam perilaku mereka, yang sangat penting dalam pembentukan sikap sehat (Suryani et al., 2021).

Selain itu, peningkatan keberanian remaja untuk menanggapi ajakan teman sebaya yang mengarah pada perilaku berisiko menunjukkan bahwa program ini berhasil membekali mereka dengan keterampilan penting dalam menghindari pengaruh negatif. Pendekatan berbasis keterampilan praktis, seperti roleplay dan simulasi, efektif dalam mempersiapkan remaja untuk menghadapi tekanan teman sebaya (Lestari et al., 2021). Kegiatan edukasi berbasis sekolah dapat meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan dan membentuk sikap kritis terhadap bahaya narkoba dan rokok (Zakiyah & Yuliana, 2021).



**Gambar 2.**  
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Penyuluhan ini juga menggarisbawahi pentingnya kolaborasi antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam mendukung terciptanya lingkungan yang bebas dari narkoba dan rokok.

Sebagaimana disarankan oleh (Maskan et al., 2022), peran aktif orang tua dan sekolah sangat penting dalam mengawasi dan membimbing remaja agar tetap berada di jalur yang sehat.

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan tentang bahaya narkoba dan rokok yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Tinangkung dan SMA Negeri 1 Tinangkung telah menunjukkan hasil yang memuaskan. SMKN 1 Tinangkung sebanyak 82% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang dampak buruk narkoba dan rokok. Selain itu, 78% peserta merasa lebih percaya diri untuk menanggapi tekanan teman sebaya yang mengarah pada perilaku merokok dan penyalahgunaan narkoba sedangkan pada SMAN 1 Tinangkung peningkatan pengetahuan sebanyak 88% dan 81% untuk keberanian. Metode edukasi interaktif yang melibatkan diskusi kelompok dan simulasi penolakan ajakan terbukti efektif dalam membentuk sikap kritis dan keterampilan praktis siswa dalam menghadapi pengaruh sosial yang berisiko. Hasil ini mendukung pentingnya penyuluhan kesehatan berbasis partisipatif dalam mengatasi masalah penyalahgunaan narkoba dan rokok di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan agar program penyuluhan serupa dapat dilanjutkan secara berkala dan diterapkan di sekolah-sekolah lain, terutama di daerah yang memiliki prevalensi tinggi terhadap perokok muda dan pengguna narkoba. Penyuluhan yang berbasis pada keterlibatan aktif peserta dan penggunaan media edukasi interaktif perlu diperluas cakupannya untuk mencapai dampak yang lebih luas. Selain itu, peran orang tua dan masyarakat perlu ditingkatkan dalam mendukung keberhasilan program ini, agar tercipta lingkungan yang lebih mendukung gaya hidup sehat di kalangan remaja. Ke depan, diharapkan program ini dapat dijadikan model intervensi yang efektif untuk pencegahan narkoba dan rokok di berbagai institusi pendidikan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Diana, D., Salasiah, S., Maskan, M., & Sumarni, S. (2022). Penyuluhan Bahaya Merokok dan Narkoba Dalam Meningkatkan Kesadaran Remaja akan Dampak Merokok dan Narkoba. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(1), 87. <https://doi.org/10.30872/plakat.v4i1.7663>
- Lestari, R., Wulandari, D., & Pratama, A. (2021). Efektivitas edukasi interaktif dalam meningkatkan pengetahuan bahaya narkoba di kalangan pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 85–92. <https://doi.org/10.14710/jkmi.v16i2.2021.85-92>
- Marlina, S., & Andriyani, R. (2020). Penyuluhan sebagai media promosi kesehatan remaja. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(1), 25–30.
- Maskan, M., Diana, D., Salasiah, S., & Sumarni, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi/Bahaya Rokok & Narkoba pada Remaja Putri/Putra. Kampung KB BKKBN. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/39336/intervensi/1087442/penyuluhan-kesehatan-reproduksi-bahaya-rokok-narkoba-pada-remaja-putriputra>
- Mufliah, M., Asmarani, F. L., Suwarsi, S., Erwanto, R., & Amigo, T. A. E. (2023). Pemberian edukasi video dan diskusi interaktif terhadap peningkatan pengetahuan bahaya merokok, narkoba, dan seks bebas pada remaja. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 249–256. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.746>
- Nasution, R., & Fitriani, N. (2020). Pengaruh metode diskusi terhadap perubahan sikap remaja dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 8(1), 34–41. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8i1.2020.34-41>
- Suralaga, C., Syamsiah, S., Zahra, F. T., & Azzahra, D. (2024). Penyuluhan Kesehatan tentang Bahaya Narkoba kepada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 295–300. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i1.3071>
- Suryani, L., Kartono, S., & Pertiwi, D. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja. *Jurnal Riset Pendidikan Ilmu Kesehatan*, 5(2), 10295. <https://doi.org/10.14710/jrpi.v5i2.10295>

Wahyuni, I., Permatasari, D., & Kurniawan, A. (2019). Pendidikan kesehatan tentang bahaya rokok terhadap peningkatan pengetahuan siswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jik.v10i1.2019.45>

Zakiyah, R., & Yuliana, S. (2021). Peran sekolah dalam upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 3(2), 56–63.