

Menciptakan Generasi Sehat Melalui Breathe (*Building Resilience, Education and Awareness for Tobacco Free Health Empowerment*) Pada Siswa SDN 05 Dewantara

Mardiati Mardiati^{[1]*}, Julia Fitriany^[1], Cut Asmaul Husna^[1], Sri Wahyuni^[1], Mauliza Mauliza^[1], Andi Saputra^[1] & Cut Khairunnisa^[1]

^[1] Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

* Corresponding Author: mardiati@unimal.ac.id

Submitted: 20 Januari 2025

Revised: 19 Februari 2025

Published: 09 Maret 2025

Article Info

Citation: M. Mardiati, F. Julia, H.A. Cut, W. Sri, M. Mauliza, S. Andi & K. Cut, Menciptakan Generasi Sehat Melalui Breathe (*Building Resilience, Education and Awareness for Tobacco Free Health Empowerment*) Pada Siswa SDN 05 Dewantara, *Academica: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, no. 1 (2025): 385-392.

Keywords: Generasi Sehat, Resilience, Education, Awareness, Tobacco, Health Empowerment

Abstrak: Konsumsi rokok pada masyarakat kian meningkat setiap tahunnya. Penggunaan rokok saat ini tidak hanya pada orang dewasa saja namun juga di kalangan anak-anak. Tingginya jumlah perokok aktif pada orang dewasa juga mempengaruhi perilaku merokok pada anak-anak. Rendahnya kontrol orang tua dan ketidakpedulian lingkungan sekitar mengakibatkan fenomena ini semakin marak terjadi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membangun kesadaran dan ketahanan serta memberikan edukasi tentang bahaya rokok pada usia anak sedini mungkin. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah/penyuluhan, diskusi dan simulasi. Mitra yang terlibat adalah siswa kelas 5 dan 6 SD Negeri 05 Dewantara yang berjumlah 120 orang. Hasil pengabdian ini menunjukkan tingkat pemahaman siswa yang sangat tinggi terkait bahaya rokok terhadap kesehatan setelah diberikan edukasi dan di evaluasi dengan menggunakan metode simulasi (game).

Abstract: Cigarette consumption in society is increasing every year. The use of cigarettes nowadays not only in adults but also among children. The high number of active adult smokers also influences smoking behaviour in children. The lack of parental control and the indifference of the surrounding environment have caused this phenomenon to become increasingly prevalent. The purpose of this community service activity is to build awareness and resilience and provide education about the dangers of smoking in children as early as possible. The implementation of community service was carried out using methods such as lectures/counseling, discussions, and simulations. The partners involved were 5th and 6th grade students of SD Negeri 05 Dewantara, totalling 120 people. The results of this community service show a very high level of student understanding regarding the dangers of smoking to health after being educated and evaluated using the simulation method (game).

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penggunaan rokok pada anak usia dini adalah masalah serius yang perlu segera ditangani karena berdampak negatif pada kesehatan dan perkembangan anak. Anak-anak yang terpapar asap rokok atau merokok sendiri berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti infeksi pernapasan, gangguan fungsi paru dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menemukan jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta orang, dengan 7,4% di antaranya berusia 10-18 tahun. Kelompok usia anak dan remaja merupakan kelompok usia yang mengalami peningkatan jumlah paling signifikan.¹ Berdasarkan data Global Youth Tobacco Survey (GYTS) pada 2019, prevalensi perokok pada anak sekolah usia 13-15 tahun mengalami peningkatan dari 18,3% pada tahun 2016 menjadi 19,2% pada tahun 2019. Sementara itu, data SKI 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-19 tahun merupakan kelompok perokok terbanyak (56,5%), diikuti usia 10-14 tahun (18,4%).²

Data berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) pada akhir tahun 2024 menyebutkan bahwa jumlah perokok pada usia 15 tahun ke atas di Provinsi Aceh mencapai 28,61%. Angka ini tergolong tinggi dan mendekati angka rata-rata nasional. Jika ditelaah dari sisi usia, dapat diketahui bahwa perokok tersebut masih berstatus siswa.³

Tingginya jumlah perokok aktif pada orang dewasa juga mempengaruhi perilaku merokok pada anak-anak. Hal tersebut terjadi karena sifat anak-anak yang mudah mencontoh perilaku orang dewasa. Tingginya jumlah perokok pada usia anak juga tidak terlepas dari peran lingkungan baik internal maupun eksternal.⁴ Saat ini sebagian besar masyarakat/lingkungan menganggap kebiasaan merokok pada anak adalah suatu hal yang lumrah, sehingga mengakibatkan jumlah perokok pada anak semakin meningkat.

Fenomena merokok pada usia anak juga sering terlihat di Kabupaten Aceh Utara, tidak hanya di wilayah perkotaan, di pedesaan pun perilaku merokok pada anak sudah semakin sering di jumpai. Rendahnya kontrol orang tua dan ketidakpedulian lingkungan sekitar mengakibatkan fenomena ini semakin marak terjadi. Oleh karena itu, pada pengabdian ini tim pelaksana akan mencoba membangun kesadaran dan ketahanan serta memberikan edukasi tentang bahaya rokok pada usia anak sedini mungkin agar anak-anak mengetahui dampak buruk dari merokok dan pengetahuan yang diperoleh dapat tertanam dalam diri mereka, sehingga tercipta kesadaran diri untuk tidak merokok.

¹ Kemenkes RI, "Survey Kesehatan Indonesia" (Jakarta, 2023), <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20240529/1545605/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda/>.

² CDC, "Datasets for South-East Asian (SEAR) Region, Indonesia, Indonesia -National. GTSS Data Home," 2019, <https://nccd.cdc.gov/GTSSDataSurveyResources/Ancillary/DataReports.aspx?CAID=2>.

³ Badan Pusat Statistik, "Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun Ke Atas Yang Merokok Tembakau Selama Sebulan Terakhir Menurut Provinsi (Persen), 2024," 2024, <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzNSMy/persentase-penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-yang-merokok-tembakau-selama-sebulan-terakhir-menurut-provinsi.html>.

⁴ Nur Arifat Sholihah, Asri Reni Handayani, and Kurnia Bend. Yunita Pellondou, "Edukasi Bahaya Rokok Pada Anak Usia Dini Di SD Lempeh Sumbawa Besar," *NUMEKEN: Nusantara Mengabdikan Kepada Negeri* 1, no. 2 (2024): 61-65.

1.2 Permasalahan Mitra

Jumlah perokok pada usia anak semakin tinggi di wilayah Kabupaten Aceh Utara, tidak terkecuali di Kecamatan Dewantara. Sering sekali masyarakat menjumpai anak-anak usia sekolah dasar dan menengah merokok di tempat umum. Hal ini dapat terjadi oleh karena ketidaktahuan anak akan dampak atau risiko yang akan terjadi akibat konsumsi rokok, rendahnya pengawasan orang tua serta semakin menurunnya kontrol sosial dari masyarakat. Untuk mengatasi fenomena ini tim pelaksana pengabdian melakukan edukasi sedini mungkin pada anak dengan membangun kesadaran dan ketahanan anak terhadap lingkungan tidak sehat akibat rokok. Diharapkan pada akhir kegiatan ini tercipta kesadaran pada anak untuk tidak merokok, sehingga bisa tercipta generasi yang sehat di masa depan.

2. METODE

2.1 Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di SD negeri 05 Dewantara Kabupaten Aceh Utara pada hari sabtu tanggal 22 Februari 2025. Dalam hal ini pelaksana bekerjasama dengan Center for Indonesian Medical Student's Activities (CIMSAs) Universitas Malikussaleh. Peserta adalah seluruh siswa kelas 5 dan 6 SD Negeri 05 Dewantara yang berjumlah 120 siswa.

2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

a. Preparation

Tahap preparation dilakukan persiapan slide presentasi penyuluhan dan prasarana kegiatan. Tim pelaksana juga menyiapkan media edukasi melalui simulasi menggunakan gambar organ tubuh manusia.

b. Execution

Pada tahap execution siswa dibagi dalam 12 kelompok diskusi yang masing-masing berjumlah 10 siswa per kelompok. Kemudian setiap kelompok diberikan edukasi tentang rokok dan bahayanya. Distribusi waktu pelaksanaan tercantum pada tabel 1.

Tabel 1. Plan of Action (POA)

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan 1. Perkenalan 2. Menjelaskan tujuan sosialisasi	- Mengikuti kegiatan - Memperhatikan
2.	30 menit	Pelaksanaan: 1. Pemaparan materi secara rinci 2. Demonstrasi dampak tembakau terhadap kesehatan	- Mendengarkan dengan seksama - Memperhatikan
3.	60 menit	Evaluasi: 1. Simulasi 2. Tanya jawab	- Mengikuti simulasi - Menjawab pertanyaan
4.	10 menit	Penutup: Pembagian hadiah	- Menerima hadiah

c. Evaluation

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan metode simulasi. Kepada siswa dibagikan gambar organ manusia kemudian tim pelaksana memberikan pertanyaan tentang rokok dan bahayanya sesuai dengan materi yang telah disampaikan sebelumnya. Kemudian siswa diminta untuk mencocokkan jawaban yang tepat sesuai gambar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingginya tingkat konsumsi rokok pada anak-anak menggerakkan tim pelaksana pengabdian untuk memberikan edukasi serta membangun kesadaran dan ketahanan pada anak sedini mungkin untuk memiliki kesadaran sendiri dalam mencegah konsumsi rokok. Tanpa diketahui dan disadari oleh anak bahwa merokok dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yakni masalah kesehatan fisik dan psikis. Masalah kesehatan fisik diantaranya penyakit pernapasan (bronchitis, asma dan ISPA), tumbuh kembang yang terhambat serta risiko kanker.⁵

Untuk menurunkan jumlah perokok pada usia anak, tim pelaksana pengabdian memberikan beberapa topik edukasi yang diberikan saat sesi penyuluhan. Topik tersebut seperti tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Topik Edukasi

No	Topik Edukasi	Sub topik
1.	Rokok	- Kandungan zat berbahaya pada rokok - Perbedaan perokok aktif dan pasif
2.	Bahaya merokok	- Organ tubuh yang dapat rusak akibat rokok - Penyakit fisik akibat konsumsi rokok - Dampak rokok terhadap kesehatan mental

Topik edukasi diatas dipilih oleh karena banyak diantara anak-anak usia sekolah dasar belum mengetahui zat berbahaya yang terdapat pada rokok, perbedaan tentang perokok aktif dan perokok pasif, serta mereka juga tidak mengetahui bahaya atau dampak negative yang bisa timbul akibat konsumsi rokok. Hal ini terbukti dari pertanyaan pre test yang diberikan kepada peserta, sebagian besar peserta tidak mengetahui tentang zat berbahaya yang ada pada rokok serta dampak buruk dari merokok.

Usia anak sekolah dasar merupakan kelompok usia yang sangat mudah diberikan edukasi. Mereka dengan mudah mudah bisa menyerap informasi yang diberikan oleh tim pelaksana pengabdian. Mereka mengikuti dan mendengar penyuluhan yang diberikan dengan baik.

⁵ Sigit Purnawan et al., "Penyuluhan Pentingnya Kesadaran Tentang Bahaya Merokok Terhadap Kesehatan Bagi Siswa SMA Negeri 4 Kota Kupang Nusa Tenggara Timur," *Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)* 6, no. 1 (2022): 7-16.

Gambar 1. Penyampaian Materi



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2025

Edukasi yang diberikan sejak usia dini tentang bahaya rokok kepada anak usia sekolah dasar ini diharapkan nantinya akan tertanam kesadaran dalam diri siswa untuk tidak merokok dan mampu menghindari paparan asap rokok. Kesadaran diri merupakan pondasi hampir semua unsur kecerdasan emosional, langkah awal yang penting untuk memahami diri sendiri dan untuk berubah.⁶

Umumnya kebiasaan merokok pada anak-anak usia sekolah dasar diawali oleh rasa ingin tahu dan pengaruh teman sebaya. Anak mulai merokok terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial, Modelling (meniru perilaku orang lain) merupakan salah satu determinan dalam memulai perilaku merokok. Anak yang baru tumbuh dan mengenal lingkungan social serta beradaptasi dengan lingkungannya, sedang mencari dan membentuk identitas diri, masa penuh hasrat, membutuhkan kebersamaan dengan berinteraksi melakukan berbagai aktivitas dengan temannya supaya dapat pengetahuan, pengakuan dan penghargaan. Salah satunya dengan cara merokok.⁷

Gambar 2. Peserta mendengarkan penyuluhan



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2025

⁶ Dessy Putri Wahyuningtyas, "Optimalisasi Personal Awareness Anak Usia Dini Melalui 'The 7 Habits,'" *Jurnal Warna* 3, no. 1 (2019): 15-30.

⁷ Rifdal Hakim et al., "Fenomena Merokok Di Kalangan Anak Sekolah Dasar Ditinjau Dari Perspektif Moralitas," *Journal of Education, Cultural and Politics* 4, no. 2 (2024): 249-57.

Perilaku merokok yang banyak dipraktikkan oleh anak, remaja dan orang dewasa saat ini dapat menimbulkan berbagai penyakit bahkan kematian. Banyak diantara remaja perokok umumnya menganggap bahwa merokok merupakan hal yang umum di kalangan mereka, meskipun merokok itu sesungguhnya merupakan kebiasaan buruk, namun bagi remaja menganggap bahwa ketika merokok akan terlihat gaul, meningkatkan kejantanan, terasa nyaman dan mengurangi stres. Kebiasaan ini semakin hari akan semakin sulih untuk dihentikan oleh karena sifat adiktif (kecanduan) pada rokok.⁸

Setelah diberikan edukasi, tim pelaksana melakukan evaluasi dengan menggunakan metode simulasi (game) terkait materi yang telah diberikan. Pada tahap evaluasi ini peserta diberikan, kemudian peserta diminta memilih dan mencocokkan gambar yang sesuai dengan pertanyaan yang diajukan oleh tim pelaksana. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta bisa menyelesaikan gamenya dengan benar. Kepada peserta yang bisa menyelesaikan gamenya dengan benar dan cepat diberikan bingkisan. Hal ini dilakukan untuk memotivasi peserta agar semangat dan fokus mengikuti kegiatan.

Gambar 3. Pemberian bingkisan kepada peserta



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2025

Edukasi kesehatan mengenai bahaya merokok pada anak usia sekolah terbukti efektif dalam mencegah perilaku merokok dan menurunkan prevalensi merokok di kalangan anak dan remaja. Program edukasi kesehatan terkait rokok ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran tentang risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh merokok serta memperkuat keterampilan sosial dan kemampuan untuk menolak tekanan teman sebaya. Efektifitas pendidikan kesehatan mengenai bahaya merokok dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak usia sekolah tentang bahaya merokok, mengurangi angka prevalensi merokok pada anak usia sekolah, serta dapat merubah sikap dan

⁸ Dorisbon, "Perokok Usia Dini (Studi Kasus Siswa SMP Desa Koto Simandolak Kecamatan Benai Kabupaten Kuantan Singingi," *JOM FISIP* 8, no. 1 (2021): 1-13.

perilaku anak usia sekolah terhadap perilaku merokok.⁹ Kurniadi (2025) menyebutkan bahwa penyuluhan tentang bahaya rokok bagi kesehatan yang dilakukan sejak dini dapat membantu mengurangi jumlah orang yang merokok pada usia muda.¹⁰

Gambar 4. Foto bersama



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2025

4. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap pengetahuan siswa SD Negeri 05 Dewantara tentang rokok dan bahayanya terhadap kesehatan fisik dan mental. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah pemberian edukasi. Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran diri (*self awareness*) bagi siswa untuk menghindari dan berhenti merokok. Sehingga nantinya akan tercipta generasi yang sehat dan tangguh yang bebas dari rokok. Sebagai rekomendasi bagi pihak terkait baik sektor kesehatan maupun pendidikan, hendaknya kegiatan edukasi kesehatan tentang rokok maupun yang lainnya dilakukan sejak usia dini dan dilakukan secara berkelanjutan agar dampak yang dihasilkan dikemudian hari menjadi optimal.

ACKNOWLEDGMENTS

Tim Pengabdian Pada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Center for Indonesian Medical Student's Activities (CIMSAs) Universitas Malikussaleh dan SD Negeri 05 Dewantara yang telah mendukung dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan edukasi ini sehingga dapat melaksanakan sebagian dari Tridarma Perguruan Tinggi dengan baik dan profesional.

⁹ Dwi Suratmini, Robby Firmansyah, and Audy Salsabila, "Pendidikan Kesehatan Bahaya Merokok Sebagai Pencegahan Perilaku Adiksi Anak Usia Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah Hayatul Islamiyah," *JPMKT* 3, no. 2 (2024): 53-62.

¹⁰ Ruly Kurniadi, "Penyuluhan Bahayanya Rokok Bagi Kesehatan Terhadap Siswa-Siswi Di SMK Kesehatan Mulia Husada," *Jurnal Pengabdian Mandiri* 4, no. 1 (2025): 35-38.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. "Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun Ke Atas Yang Merokok Tembakau Selama Sebulan Terakhir Menurut Provinsi (Persen), 2024," 2024. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzNSMy/persentase-penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-yang-merokok-tembakau-selama-sebulan-terakhir-menurut-provinsi.html>.
- CDC. "Datasets for South-East Asian (SEAR) Region, Indonesia, Indonesia -National. GTSS Data Home," 2019. <https://nccd.cdc.gov/GTSSDataSurveyResources/Ancillary/DataReports.aspx?CAID=2>.
- Dorisbon. "Perokok Usia Dini (Studi Kasus Siswa SMP Desa Koto Simandolak Kecamatan Benai Kabupaten Kuantan Singingi." *JOM FISIP* 8, no. 1 (2021): 1-13.
- Hakim, Rifdal, Nurman S, Henni Muchtar, and Yusnanik Bakhtiar. "Fenomena Merokok Di Kalangan Anak Sekolah Dasar Ditinjau Dari Perspektif Moralitas." *Journal of Education, Cultural and Politics* 4, no. 2 (2024): 249-57.
- Kemendes RI. "Survey Kesehatan Indonesia." Jakarta, 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20240529/1545605/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda/>.
- Kurniadi, Ruly. "Penyuluhan Bahayanya Rokok Bagi Kesehatan Terhadap Siswa-Siswi Di SMK Kesehatan Mulia Husada." *Jurnal Pengabdian Mandiri* 4, no. 1 (2025): 35-38.
- Purnawan, Sigit, Apris A. Adu, Agus Setyobudi, and Muntasir. "Penyuluhan Pentingnya Kesadaran Tentang Bahaya Merokok Terhadap Kesehatan Bagi Siswa SMA Negeri 4 Kota Kupang Nusa Tenggara Timur." *Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)* 6, no. 1 (2022): 7-16.
- Sholihah, Nur Arifatus, Asri Reni Handayani, and Kurnia Bend. Yunita Pellondou. "Edukasi Bahaya Rokok Pada Anak Usia Dini Di SD Lempeh Sumbawa Besar." *NUMEKEN : Nusantara Mengabdikan Kepada Negeri* 1, no. 2 (2024): 61-65.
- Suratmini, Dwi, Robby Firmansyah, and Audy Salsabila. "Pendidikan Kesehatan Bahaya Merokok Sebagai Pencegahan Perilaku Adiksi Anak Usia Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah Hayatul Islamiyah." *JPMKT* 3, no. 2 (2024): 53-62.
- Wahyuningtyas, Dessy Putri. "Optimalisasi Personal Awareness Anak Usia Dini Melalui 'The 7 Habits.'" *Jurnal Warna* 3, no. 1 (2019): 15-30.