

## **Edukasi Pemuda Harapan Bangsa Sehat dan Berprestasi Tanpa Rokok di Desa grojogan Kabupaten Nganjuk**

Deni Pramono<sup>1\*</sup>, Gama Rizal Al Birri<sup>2</sup>, Saptorini<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jember, Jember, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

\***Korespondensi:** deni@unik-kediri.ac.id

---

### **Abstrak**

---

Pemuda harapan bangsa memiliki peran krusial dalam pembangunan sebuah negara. Mereka adalah penerus generasi yang diharapkan membawa kemajuan dan kesejahteraan bagi bangsa. Namun, potensi pemuda tidak akan terwujud dengan baik jika kesehatan mereka terganggu oleh kebiasaan merokok yang berbahaya. Merokok dapat berdampak serius pada kesehatan pemuda, termasuk risiko terhadap penyakit jantung, penyakit pernapasan, dan kanker. Selain itu, rokok juga dapat menghambat prestasi akademik dan prestasi dalam berbagai bidang lainnya. Oleh karena itu, mendidik pemuda tentang bahaya merokok, mendorong mereka untuk menjauhi kebiasaan merokok, dan memberikan akses untuk hidup sehat merupakan langkah yang sangat penting dalam konteks pembangunan bangsa yang sehat dan berprestasi. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Grojogan, Kabupaten Nganjuk, Provinsi Jawa Timur, dengan tujuan memberikan edukasi kepada pemuda mengenai bahaya merokok dan mendorong mereka untuk hidup sehat tanpa rokok. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif, dengan model pendidikan sebaya yang melibatkan kelompok pemuda yang telah berhasil berhenti merokok dalam penyuluhan kepada teman sebaya. Sasaran kegiatan adalah pemuda usia 15 hingga 25 tahun dari berbagai komunitas pemuda. Seleksi responden dilakukan melalui survei awal untuk mengidentifikasi pemuda yang merokok atau berisiko tinggi menjadi perokok. Hasil dari program ini mencakup peningkatan pengetahuan pemuda tentang bahaya merokok, peningkatan motivasi untuk berhenti merokok, dan peningkatan kesadaran akan manfaat hidup tanpa rokok. Program ini juga berhasil memobilisasi kelompok pemuda yang telah berhenti merokok untuk memberikan dukungan kepada rekan-rekan sebaya. Dengan demikian, program ini berpotensi mengurangi prevalensi merokok di kalangan pemuda, yang akan berdampak positif pada kesehatan dan prestasi mereka.

**Kata Kunci:** Bahaya rokok; Edukasi; Pemuda harapan.

---

### **Abstract**

---

As the nation's hope, the youth play a crucial role in developing a country. They represent the next generation expected to bring progress and prosperity to the nation. However, the potential of the youth cannot be fully realized if the dangerous habit of smoking compromises their health. Smoking can have severe implications for the health of the youth, including risks of heart disease, respiratory issues, and cancer. Moreover, it can hinder academic and overall achievements in various fields. Therefore, educating the youth about the dangers of smoking, encouraging them to steer clear of this habit, and providing access to a healthy lifestyle are vital steps in the context of building a healthy and high-

---

---

achieving nation. A community engagement program was conducted in Grojogan Village, Nganjuk District, East Java Province, to educate the youth about the hazards of smoking and motivate them to lead a smoke-free, healthy life. The method employed was an educative and participatory approach, utilizing a peer education model that involved groups of youths who had successfully quit smoking in providing guidance and information to their peers. The target participants were youths aged 15 to 25 from various youth communities. The respondent selection was carried out through an initial survey to identify youths who were currently smokers or at high risk of becoming smokers. The outcomes of this program include an increase in the knowledge of the youth regarding the dangers of smoking, a boost in motivation to quit smoking, and heightened awareness of the benefits of a smoke-free life. Furthermore, the program effectively mobilized groups of youths who had quit smoking to offer support and guidance to their peers. Consequently, this program has the potential to reduce the prevalence of smoking among the youth, positively impacting their health and achievements.

**Keywords:** Dangers of smoking; Education; Youth hope.

---

CC BY-NC-ND 4.0) © 2023.

Diterima : 14 Oktober 2023; Revisi : 07 November 2023; Terbit : 29 November 2023

---

## PENDAHULUAN

Pemuda harapan bangsa adalah salah satu aset terbesar dalam pembangunan suatu negara. Mereka adalah generasi penerus yang akan membawa kemajuan dan kesejahteraan bagi bangsa tersebut. Namun, kesejahteraan dan prestasi yang diharapkan dari pemuda tidak dapat tercapai dengan baik apabila kesehatan mereka terganggu oleh kebiasaan merokok (Febrianti, 2020).

Merokok adalah salah satu kebiasaan yang merugikan kesehatan, terutama jika dimulai pada usia muda. Pemuda yang merokok mengalami risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah kesehatan serius, termasuk penyakit pernapasan, penyakit jantung, dan bahkan kanker. Selain itu, rokok juga dapat memengaruhi prestasi akademik dan prestasi dalam berbagai bidang lainnya. Hal ini dapat menghambat kemampuan pemuda untuk berkontribusi positif bagi masyarakat dan bangsa (Salsabila *et al.*, 2022).

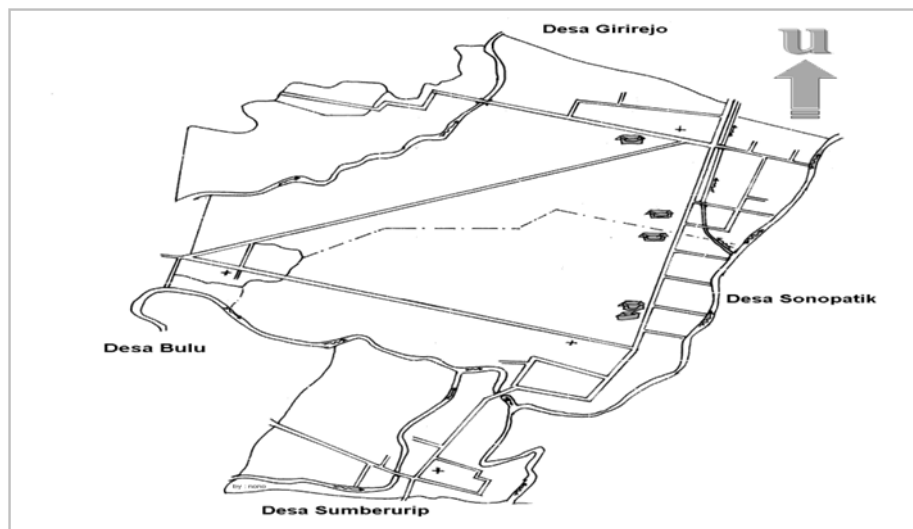
Pentingnya kesehatan pemuda dalam mencapai prestasi yang optimal menjadi perhatian utama, terutama dalam konteks pembangunan bangsa yang sehat dan berprestasi. Oleh karena itu, mengedukasi pemuda tentang bahaya rokok, mendorong mereka untuk menjauhi kebiasaan merokok, dan memberikan akses kepada mereka untuk hidup sehat merupakan langkah yang sangat penting (Pakpahan *et al.*, 2021).

Maka hal inilah yang mendorong perlunya upaya nyata dalam mendukung pemuda harapan bangsa untuk hidup sehat dan berprestasi tanpa rokok. Upaya-upaya ini mencakup program-program edukasi tentang bahaya rokok, pembentukan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, dan penyediaan sumber daya untuk membantu pemuda berhenti merokok jika mereka sudah terlanjur memiliki kebiasaan merokok (Wibowo *et al.*, 2021).

Dengan demikian, pemuda harapan bangsa dapat menjadi generasi yang kuat, cerdas, dan produktif yang akan membawa kemajuan dan kesejahteraan bagi bangsa mereka, tanpa dibebani oleh risiko kesehatan yang diakibatkan oleh rokok.

## METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Grojogan Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk Provinsi Jawa Timur yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pemuda mengenai bahaya merokok dan mendorong mereka untuk hidup sehat tanpa rokok (BPS, 2022).



**Gambar 1.** Denah Lokasi Kegiatan Edukasi Hidup Sehat Tanpa Rokok

Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif (Fajarino *et al.*, 2023). Adapun model pengabdian kepada masyarakat yang digunakan ialah model pendidikan sebaya yaitu membentuk kelompok pemuda yang telah berhasil berhenti merokok dan melibatkan mereka dalam proses penyuluhan dan pembagian informasi kepada teman sebaya. Sedangkan pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif yang melibatkan pemuda dalam perencanaan dan pelaksanaan program, sehingga mereka merasa memiliki program pengabdian ini.

Sasaran kegiatan adalah dari berbagai komunitas pemuda, baik dari sekolah, perguruan tinggi, maupun lingkungan sekitar yang berusia 15 hingga 25 tahun dengan melakukan seleksi responden dilakukan melalui survei awal untuk mengidentifikasi pemuda yang merokok atau berisiko tinggi menjadi perokok.

Adapun pelaksanaan kegiatan tersebut disebarluaskan via selebaran atau brosur di sekitar lingkungan Desa Grojogan. Selanjutnya tim mengidentifikasi kebutuhan awal melalui survei dan wawancara dengan pemuda. Desain alat berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan terkait bahaya merokok dan motivasi untuk berhenti merokok. Mengukur produktivitas program melalui evaluasi partisipasi pemuda dalam program dan perubahan perilaku yang diukur melalui survei lanjutan. Teknik penyelesaian masalah di lapangan atau lingkungan kegiatan pengabdian

diantaranya pemuda yang sudah berhenti merokok memberikan pengalaman pribadi mereka dan berbagi strategi yang efektif untuk berhenti merokok serta diskusi kelompok untuk menemukan solusi bersama dalam mengatasi tekanan dari teman sebaya atau lingkungan yang memicu merokok (Hiola *et al.*, 2021).

Program ini diharapkan akan memberikan pemuda pemahaman yang lebih baik tentang bahaya merokok, memberikan dukungan untuk berhenti merokok, dan mendorong mereka untuk mencapai potensi maksimal mereka dalam berbagai bidang tanpa merokok. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat mengurangi prevalensi merokok di kalangan pemuda, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kesehatan dan prestasi (Taher & Syakurah, 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil implementasi program kerja yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari rencana program yang diajukan oleh tim berhasil dijalankan dengan sukses. Keberhasilan ini sesuai dengan kemampuan kami dan juga memenuhi kebutuhan masyarakat. Meskipun demikian, terdapat perbedaan dalam durasi tatap muka dan intensitas pertemuan antara tim pelaksana yang bertugas di masing-masing mitra. Rangkaian kegiatan dimulai dengan meminta izin kepada kepala Desa Grojogan, sebagaimana tergambar dalam gambar 2.



**Gambar 2.** Permohonan Ijin Kepada Kepala Desa Grojogan

Setelah mendapatkan ijin dari Kepala Desa Grojogan tim melakukan persiapan untuk program edukasi, pemuda mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang bahaya merokok bagi kesehatan fisik dan mental. Mereka memahami dampak negatif merokok dan mampu mengidentifikasi faktor risiko yang terkait dengan kebiasaan merokok.



**Gambar 3.** Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Terkait Hidup Sehat Tanpa Rokok

Peserta program menunjukkan peningkatan motivasi untuk berhenti merokok. Mereka menyadari pentingnya hidup sehat dan merasa termotivasi untuk mengubah perilaku mereka. Peserta program mulai menyadari berbagai manfaat dari hidup tanpa rokok. Mereka menyebutkan peningkatan energi, peningkatan daya tahan fisik, peningkatan fokus, dan peningkatan kesejahteraan mental sebagai dampak positif dari berhenti merokok. Kelompok pemuda yang telah berhasil berhenti merokok berperan penting dalam memberikan dukungan kepada rekan-rekan sebayanya. Mereka menjadi model peran positif dan memberikan inspirasi serta bimbingan kepada mereka yang masih merokok.



**Gambar 4.** Evaluasi Kegiatan Edukasi Hidup Sehat Tanpa Rokok

Akhirnya, pelatihan diakhiri dengan tim melakukan evaluasi terhadap setiap mitra melalui penyampaian 15 pertanyaan yang berkaitan dengan pemahaman mitra mengenai bahaya merokok dan gaya hidup sehat, serta menilai pencapaian mereka. Program "Edukasi Pemuda Harapan Bangsa Sehat dan Berprestasi Tanpa Rokok" memiliki dampak positif yang signifikan pada pemuda. Dengan meningkatnya



pengetahuan, motivasi, dan kesadaran tentang bahaya merokok, pemuda memiliki alasan yang kuat untuk berhenti merokok dan mengadopsi gaya hidup sehat. Beberapa poin penting yang perlu dibahas adalah edukasi merupakan fondasi program ini. Peningkatan pengetahuan tentang bahaya merokok merupakan langkah awal yang penting dalam membantu pemuda membuat keputusan sadar untuk berhenti merokok. Peran kelompok pemuda yang telah berhenti merokok sangat penting dalam memberikan dukungan sosial dan moral kepada peserta program yang masih merokok. Mereka menjadi contoh nyata bahwa berhenti merokok adalah hal yang mungkin dan dapat dicapai.

Hasil dari program ini bukan hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mencakup perubahan perilaku yang positif. Pemuda mulai menghargai kesehatan mereka dan berusaha untuk hidup tanpa rokok. Meskipun hasil ini menggambarkan dampak program dalam jangka pendek, diharapkan program ini akan berdampak jangka panjang dalam mengurangi prevalensi merokok di kalangan pemuda dan membantu mereka mencapai potensi maksimal mereka dalam berbagai bidang (Atlantas, 2021).

Program ini merupakan langkah penting dalam upaya mendorong pemuda untuk hidup sehat dan berprestasi tanpa rokok. Dengan edukasi yang berkelanjutan dan dukungan yang terus-menerus, diharapkan pemuda dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan berprestasi serta menjadi panutan bagi generasi berikutnya dalam menjalani hidup tanpa rokok (Trisnowati, 2022).

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan pengaduan kepada Masyarakat terkait edukasi bahaya merokok adalah bahwa upaya memberikan pendidikan dan dukungan kepada pemuda dalam menghindari merokok dan menjalani gaya hidup sehat memiliki dampak yang signifikan dalam mewujudkan generasi muda yang kuat dan produktif. Edukasi bukan hanya meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok, tetapi juga menginspirasi perubahan perilaku positif.

Dengan kesadaran yang meningkat tentang konsekuensi negatif dari merokok, pemuda menjadi lebih tergerak untuk berhenti merokok, dan dengan bantuan kelompok sebaya yang memberikan dukungan dan inspirasi, mereka mampu meraih kesehatan yang lebih baik. Ini menciptakan harapan bahwa pemuda dapat menghindari bahaya merokok, memaksimalkan potensi mereka, dan menjadi contoh positif bagi generasi mendatang. Selain itu, program kegiatan ini juga bertujuan untuk mengurangi prevalensi merokok di kalangan pemuda, yang akan berdampak positif pada kesehatan dan prestasi mereka serta pada masa depan bangsa secara keseluruhan. Edukasi pemuda tentang pentingnya hidup sehat tanpa rokok ialah langkah yang penting dalam membangun masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Atlantas. (2021). *Upaya Mencegah dan Mengurangi Penggunaan Tembakau di Kalangan Muda*. National Library of Medicine.
- BPS. (2022). *Demografi Denah Lokasi Desa Grojogan Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk Tahun 2022*. BPS Kabupaten Nganjuk.
- Fajarino, A., Lisanty, N., & Hamidah, E. (2023). Edukasi Literasi Digital terhadap Pelaku UMKM Makanan Khas di Kota Palembang. *Jatimas : Jurnal Pertanian Dan Pengabdian Masyarakat Vol.*, 3(1), 1–11.
- Febrianti, E. (2020). *Pemuda Generasi Penerus, Garda Depan Perubahan Indonesia*. FORMADIKSI : Universitas Negeri Malang.
- Hiola, T. T., Ali, I. H., Mahdang, P. A., & Mustafa, Y. (2021). Peningkatan Gerakan Berhenti Merokok untuk Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(2), 375–385. <https://doi.org/10.29407/ja.v4i2.15407>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Mustar, T., Radeny Ramdany, Manurung, E. I., Siantur, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Cetakan 1)*. Yayasan Kita Menulis.
- Salsabila, N. N., Indraswari, N., & Sujatmiko, B. (2022). Gambaran Kebiasaan Merokok Di Indonesia Berdasarkan Indonesia Family Life Survey 5 (Ifs 5). *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.7454/eki.v7i1.5394>
- Taher, A., & Syakurah, R. A. (2023). Sosialisasi Kegiatan Gebrak Dada Kita (Gerakan Bebas Asap Rokok Dimulai Dari Kita) Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Mersam. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 4(2), 351–361. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i2.1594>
- Trisnowati, H. (2022). *Gerakan Remaja Berdaya Sehat Tanpa Rokok*. Indonesia Healthcare Forum.
- Wibowo, M., Siswanto, Y., Pamungkas, A. A., & Fiirmansyah, G. A. (2021). Edukasi Remaja Bebas Asap Rokok Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 di Bantul. *AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.24853/assyifa.2.1.7-14>