

Edukasi Bahaya Pergaulan Bebas dan Bahaya Merokok bagi Kesehatan Remaja di SMPN 1 Mejobo Kudus

Jamaludin^{1*}, Icca Narayani Pramudaningsih², Luluk Cahyanti³, Vera Fitriana⁴, Rayya Sofichul Najwa⁵,
Nia Rahmasari⁶, Anggun Berliantini Verensia⁷, Steviana Intan Saputri⁸

¹⁻⁸ Program Studi D3 Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: jamaludin7481@gmail.com

Received : 30 Desember 2025; Revised : 30 Desember 2025; Accepted : 31 Desember 2025

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki kerentanan tinggi terhadap perilaku berisiko, termasuk pergaulan bebas dan kebiasaan merokok, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Rendahnya tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai bahaya pergaulan bebas serta dampak merokok terhadap kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, dan pemanfaatan media leaflet kepada siswa SMPN 1 Mejobo Kudus. Evaluasi kegiatan dilaksanakan secara deskriptif kualitatif melalui tanya jawab terstruktur dan observasi partisipasi siswa setelah penyampaian materi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa mampu menjawab lima pertanyaan evaluasi dengan benar serta secara aktif mengajukan dua pertanyaan yang relevan dengan materi yang disampaikan. Temuan tersebut mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman dan ketertarikan siswa terhadap materi edukasi kesehatan. Simpulan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah dengan pendekatan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja untuk menghindari pergaulan bebas dan kebiasaan merokok.

Kata Kunci: Remaja, Bahaya Merokok, Pergaulan Bebas

ABSTRACT

Adolescents are an age group that is highly vulnerable to risky behaviors, including promiscuity and smoking, which have the potential to negatively impact physical, psychological, and social health. The low level of knowledge and understanding among adolescents is one of the factors contributing to the emergence of these behaviors. This community service activity aims to increase students' knowledge and understanding of the dangers of promiscuity and the impact of smoking on health. The method of implementation of the activity was through health education with an interactive lecture approach, discussion, and the use of leaflets for students of SMPN 1 Mejobo Kudus. The activity evaluation was carried out descriptively qualitatively through structured questions and answers and student participation observations after the presentation of the material. The evaluation results showed that students were able to answer five evaluation questions correctly and actively asked two questions relevant to the material presented. These findings indicate an increase in students' understanding and interest in the health education material. The conclusion of this activity shows that school-based health education with an interactive approach is effective in increasing adolescents' knowledge and awareness to avoid promiscuity and smoking.

Keywords: Teenagers, Smoking dangers, Free Association

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang dapat dikatakan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa peralihan ini tidak dimaknai sebagai suatu keputusan yang tiba-tiba dari tahap perkembangan sebelumnya, melainkan sebagai proses transisi yang berlangsung secara bertahap dan berkesinambungan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Dengan demikian, pengalaman, nilai, serta pola perilaku yang telah terbentuk pada masa sebelumnya akan tetap meninggalkan jejak dan memengaruhi perkembangan individu pada masa remaja, baik dalam aspek psikologis, sosial, maupun emosional, serta akan berdampak pada perkembangan di masa yang akan datang. (Marwoko, 2019)

Kerentanan tersebut semakin diperkuat oleh dinamika sosial yang berkembang pesat seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan media sosial dan akses internet yang semakin luas memberikan ruang bagi remaja untuk memperoleh berbagai informasi tanpa batas, termasuk konten yang tidak selaras dengan norma sosial, budaya, dan nilai agama. Apabila kondisi ini tidak diimbangi dengan kemampuan literasi digital yang memadai serta pengawasan dan pendampingan yang optimal dari keluarga, sekolah, dan masyarakat, maka remaja berpotensi meniru perilaku yang menyimpang dan berisiko bagi kesehatannya.

Salah satu bentuk perilaku berisiko yang masih banyak ditemukan pada kelompok usia remaja adalah pergaulan bebas. Pergaulan bebas pada remaja merupakan fenomena sosial yang bersifat multidimensional, karena tidak hanya berkaitan dengan pola interaksi sosial, tetapi juga mencerminkan rendahnya kontrol diri, lemahnya internalisasi nilai moral, serta kurangnya pemahaman terhadap konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang dari suatu perilaku. Bentuk pergaulan bebas yang sering dijumpai di antaranya adalah hubungan seksual pranikah, kehamilan di luar nikah, penyalahgunaan zat adiktif, konsumsi minuman beralkohol, perilaku kekerasan, hingga pernikahan dini. Berbagai bentuk perilaku tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif yang tidak hanya dirasakan oleh individu remaja, tetapi juga berdampak pada keluarga dan masyarakat secara luas (Yempormiasse et al., 2024)

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa angka pernikahan dini di Indonesia masih relatif tinggi, terutama di wilayah pedesaan dan daerah dengan

keterbatasan akses pendidikan. Pernikahan dini berdampak pada terhambatnya keberlanjutan pendidikan remaja, meningkatnya risiko gangguan kesehatan reproduksi, serta munculnya permasalahan psikologis seperti stres dan kecemasan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pergaulan bebas dan pernikahan dini masih menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian serius dan upaya pencegahan yang sistematis sejak usia sekolah.

Selain pergaulan bebas, perilaku merokok pada remaja juga merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Rokok mengandung berbagai zat berbahaya yang bersifat toksik dan adiktif, seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. *World Health Organization (WHO)* melaporkan bahwa Indonesia termasuk salah satu negara dengan prevalensi perokok tertinggi di dunia, dengan kecenderungan peningkatan pada kelompok usia remaja. Data (*Global Youth Tobacco, 2019*) menunjukkan bahwa 40,6% pelajar usia 13–15 tahun di Indonesia pernah menggunakan produk tembakau, dan sebagian besar memulai kebiasaan merokok sebelum usia 15 tahun.

Perilaku merokok pada usia dini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko ketergantungan nikotin serta berbagai penyakit kronis, seperti gangguan sistem pernapasan, penyakit kardiovaskular, stroke, dan kanker di kemudian hari. Selain berdampak pada perokok aktif, paparan asap rokok juga menimbulkan risiko kesehatan bagi perokok pasif di lingkungan sekitar. Dampak tersebut pada akhirnya akan meningkatkan beban kesehatan dan sosial yang harus ditanggung oleh masyarakat dan negara (Kemenkes RI, 2016)

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya pergaulan bebas dan dampak perilaku merokok merupakan faktor dominan yang memengaruhi munculnya perilaku berisiko. Kurangnya edukasi kesehatan yang tepat sasaran, lemahnya komunikasi antara orang tua dan anak, serta kuatnya pengaruh teman sebaya menjadi faktor yang saling berkaitan dalam membentuk perilaku remaja. Penelitian (Rosiana & Putri, 2025) menunjukkan bahwa perilaku merokok pada siswa sekolah menengah pertama dipengaruhi oleh lemahnya pengawasan orang tua serta lingkungan sosial yang permisif terhadap kebiasaan merokok.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMP Negeri 1 Mejobo Kudus, masih ditemukan rendahnya tingkat pemahaman siswa mengenai bahaya pergaulan bebas, pernikahan dini, serta dampak perilaku merokok terhadap kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mejobo Kudus pada Rabu, 17 Desember 2025, pukul 08.00–10.00 WIB. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas IX F SMP Negeri 1 Mejobo Kudus dengan jumlah peserta sebanyak 40 siswa. Kegiatan ini merupakan bentuk edukasi dan promosi kesehatan yang berfokus pada upaya pencegahan perilaku berisiko pada remaja, khususnya pergaulan bebas dan kebiasaan merokok.

Bentuk kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan secara langsung dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan games edukatif. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media pendukung berupa power point, leaflet, poster, dan proyektor untuk meningkatkan pemahaman dan ketertarikan peserta. Metode pengukuran capaian kegiatan dilakukan secara kualitatif deskriptif, berdasarkan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan evaluasi, keaktifan siswa dalam diskusi, serta keterlibatan peserta dalam sesi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar, mengulang kembali poin-poin penting materi, serta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai bahaya pergaulan bebas dan merokok.

Data hasil pengabdian dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk memberikan gambaran mengenai efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap perilaku hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang bahaya pergaulan bebas dan perilaku merokok pada remaja telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mejobo Kudus dengan sasaran siswa kelas VII. Pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana dan mendapatkan respons yang positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi,

terlihat dari perhatian terhadap materi, keaktifan dalam diskusi, serta keterlibatan langsung dalam sesi tanya jawab.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Materi edukasi meliputi pengertian pergaulan bebas, dampak pernikahan dini, pengertian dan kandungan rokok, serta dampak perilaku merokok bagi kesehatan remaja, perokok pasif, dan kelompok rentan. Selama proses penyampaian materi, siswa terlihat aktif merespons pertanyaan pemantik yang diberikan oleh pemateri.

Evaluasi pemahaman siswa dilakukan secara kualitatif melalui metode tanya jawab langsung setelah penyampaian materi. Tim pengabdian mengajukan lima pertanyaan evaluatif yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar serta dapat mengulang kembali poin-poin penting materi, seperti dampak pergaulan bebas terhadap masa depan remaja dan bahaya merokok bagi kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan.

Selain menjawab pertanyaan evaluasi, siswa juga menunjukkan partisipasi aktif dengan mengajukan pertanyaan kepada tim pengabdian. Terdapat dua pertanyaan utama yang diajukan oleh siswa. Pertanyaan pertama berkaitan dengan bahaya perilaku merokok bagi ibu hamil, khususnya dampaknya terhadap janin dan bayi. Pertanyaan kedua berkaitan dengan kondisi lingkungan Kabupaten Kudus yang memiliki banyak pabrik rokok, serta bagaimana sikap yang seharusnya diambil oleh remaja dalam menghadapi kondisi tersebut.

Menanggapi pertanyaan pertama, tim pengabdian menjelaskan bahwa perilaku merokok pada ibu hamil, baik sebagai perokok aktif maupun akibat paparan asap rokok, dapat menimbulkan berbagai dampak serius, seperti peningkatan risiko keguguran, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan organ janin. Menanggapi pertanyaan kedua terkait banyaknya pabrik rokok di Kabupaten Kudus, tim pengabdian menjelaskan bahwa keberadaan industri rokok merupakan realitas sosial dan ekonomi yang berkembang di masyarakat. Namun demikian, kondisi tersebut tidak dapat dijadikan alasan untuk membenarkan perilaku merokok, khususnya pada remaja.

Keaktifan siswa dalam mengajukan pertanyaan yang relevan dan kontekstual menunjukkan adanya peningkatan kesadaran serta kepedulian terhadap isu kesehatan yang dibahas. Pertanyaan yang diajukan mencerminkan bahwa siswa tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mulai mengaitkannya dengan kondisi lingkungan dan kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif sasaran dalam proses pembelajaran guna membentuk pengetahuan dan sikap kesehatan. Dalam teori promosi kesehatan dijelaskan bahwa perubahan perilaku tidak hanya dicapai melalui penyampaian informasi secara satu arah, tetapi melalui proses interaksi yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan kesadaran individu (Pebrianti et al., 2022)

Keaktifan siswa dalam menjawab lima pertanyaan evaluasi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dengan bahasa sederhana dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan remaja SMP mampu meningkatkan daya tangkap serta pemahaman siswa. Temuan ini mendukung pendapat (Yempormiasse et al., 2024) yang menyatakan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan remaja rentan terhadap pergaulan bebas dan perilaku berisiko. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan yang sistematis diharapkan dapat menjadi bekal awal bagi remaja dalam menghindari perilaku menyimpang.

Munculnya pertanyaan siswa mengenai bahaya merokok bagi ibu hamil menunjukkan adanya pemahaman lanjutan bahwa dampak rokok tidak hanya dirasakan oleh perokok aktif, tetapi juga oleh perokok pasif dan kelompok rentan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Thayyarah & Semesta, 2013) yang menyatakan bahwa paparan asap rokok pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko gangguan kehamilan, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, serta gangguan sistem pernapasan pada bayi. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa mulai memahami dampak rokok secara lebih komprehensif dan tidak terbatas pada kepentingan diri sendiri.

Pertanyaan siswa terkait banyaknya pabrik rokok di Kabupaten Kudus juga menjadi temuan penting dalam kegiatan ini. Lingkungan dengan akses rokok yang

mudah serta keberadaan industri rokok yang kuat secara sosial ekonomi berpotensi meningkatkan normalisasi perilaku merokok di masyarakat. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Puji Setya Rini dan Yudi Abdul Majid (2022) yang menyatakan bahwa kemudahan akses terhadap rokok merupakan salah satu faktor utama meningkatnya perilaku merokok pada remaja. Dalam konteks tersebut, edukasi kesehatan berperan sebagai upaya preventif untuk membangun kemampuan remaja dalam menyikapi tekanan lingkungan serta mempertahankan perilaku hidup sehat meskipun berada pada lingkungan yang berisiko. (Puji Setya Rini & Yudi Abdul Majid, 2022)

Pada materi pergaulan bebas dan dampak pernikahan dini, siswa menunjukkan pemahaman yang baik mengenai risiko psikologis, pendidikan, dan kesehatan reproduksi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Kemenkes RI, 2016) yang menyatakan bahwa pernikahan dini berdampak pada gangguan psikologis, rendahnya tingkat pendidikan, serta meningkatnya risiko komplikasi kesehatan pada ibu dan bayi. Edukasi yang diberikan membantu siswa memahami bahwa pergaulan bebas tidak hanya menimbulkan dampak jangka pendek, tetapi juga memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap masa depan remaja.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan kualitatif deskriptif mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi aktif siswa SMP Negeri 1 Mejubo Kudus. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan melalui kemampuan siswa menjawab pertanyaan evaluasi, munculnya pertanyaan kritis dari peserta, serta keterkaitan materi dengan kondisi lingkungan sekitar. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam pembentukan sikap dan perilaku hidup sehat pada remaja sebagai upaya pencegahan pergaulan bebas dan perilaku merokok di masa mendatang.



Gambar . Interaksi peserta melalui sesi tanya jawab

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang bahaya pergaulan bebas dan perilaku merokok pada siswa SMPN 1 Mejobo Kudus menunjukkan bahwa pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap perilaku berisiko. Pelaksanaan kegiatan yang melibatkan diskusi dan tanya jawab mendorong partisipasi aktif siswa sehingga proses penyampaian informasi tidak bersifat satu arah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu memahami materi yang disampaikan, ditandai dengan kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi secara tepat serta munculnya pertanyaan kritis terkait dampak merokok, termasuk bagi ibu hamil dan pengaruh lingkungan sosial yang memiliki akses rokok tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan yang kontekstual dan sesuai dengan karakteristik remaja SMP mampu meningkatkan daya tangkap serta pemahaman siswa terhadap isu kesehatan di lingkungan sekitarnya.

Edukasi kesehatan dengan pendekatan kualitatif deskriptif dapat dijadikan sebagai upaya promotif dan preventif yang efektif dalam pembentukan sikap dan perilaku hidup sehat pada remaja, serta direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang bahaya pergaulan bebas dan perilaku merokok disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program pembinaan kesehatan di sekolah dan pelaksanaan edukasi secara berkala diharapkan dapat mempertahankan.

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program melalui keterlibatan guru, wali kelas, dan unit terkait, seperti UKS dan bimbingan konseling, serta menjalin kerja sama dengan tenaga kesehatan. Sinergi antara sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pencegahan pergaulan bebas dan perilaku merokok pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Global Youth Tobacco. (2019). *Hubungan Pengetahuan, Peran Orang Tua Dan Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok*. 6, 5524–5535.
- Kemenkes RI, 2016. (2016). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Pernikahan Usia Dini*. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 6(April), 61–68.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tarbiyah Syari'ah Islamiah*, 26(1), 60–75.
- Pebrianti, S., Shalahuddin, I., Eriyani, T., Nugraha, & Aditya, B. (2022). Penyuluhan Kesehatan Dampak Pergaulan Bebas Pada Remaja Di Smk Ybkp3 Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(12), 4430–4439. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.7968>
- Puji Setya Rini, S. K. N. M. K., & Yudi Abdul Majid, S. K. N. M. K. (2022). *Analisis Kebiasaan Merokok Dan Status Gizi Pada Remaja* (N. Wahid (ed.); 1st ed.). wawasan Ilmu. <https://books.google.co.id/books?id=o6-ZEAAAQBAJ>
- Rosiana, D., & Putri, D. R. (2025). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Siswa Remaja Kelas XI di SMP X Surakarta. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(2016), 151. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/risoma.v3i1.546>
- Thayyarah, N., & Semesta, S. I. (2013). *Buku Pintar Sains dalam Al-Qur'an* (2nd ed.). Serambi Ilmu Semesta. <https://books.google.co.id/books?id=a1KLCwAAQBAJ>
- Yempormiasse, K. M., Simon, K., Molan, H., Indriyati, I., Kleden, M., Sius, K. T., Kaha, H. L., & J, A. A. (2024). *Upaya Pencegahan Pergaulan Bebas di Lingkungan Remaja SMP Negeri 2 Adonara Timur Kecamatan Witihama* *Efforts To Prevent Promiscuity in The Environment of Adolescents of SMP Negeri 2 Adonara Timur ,WitihamaSub-District*. 2(4), 93. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/aspirasi.v2i4.872>