

## EDUKASI PADA REMAJA TENTANG SABAR NA (SADAR BAHAYA ROKOK DAN NARKOBA)

### *EDUCATION FOR TEENAGERS ABOUT SABAR NA (AWARE OF THE DANGERS OF SMOKING AND DRUGS)*

Bayu Dwisetyo<sup>1\*)</sup>, Norman Alfiat Talibo<sup>2)</sup>, Abdul Wahid Siokona<sup>3)</sup>, Arni Lajulu<sup>4)</sup>,

Megawita Tamapedung<sup>5)</sup>, Mohammad Reza Buhang<sup>6)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado

\*Email korespondensi: nurse.bayu@gmail.com

#### Abstrak

Merokok dan penyalahgunaan narkoba merupakan masalah serius yang dapat mengancam masa depan generasi muda, berdampak buruk pada kesehatan fisik, mental, serta hubungan sosial mereka. Untuk mengatasi masalah ini, dilakukan program pengabdian masyarakat di SMK Muhammadiyah Naha, Kabupaten Kepulauan Sangihe, Sulawesi Utara dengan melibatkan pihak sekolah sebagai mitra utama. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran remaja tentang bahaya rokok dan narkoba melalui penerapan metode SABAR NA (Sadar Bahaya Rokok dan Narkoba). Metode SABAR NA dilaksanakan melalui seminar edukatif, diskusi kelompok terarah, dan simulasi interaktif yang menggambarkan efek buruk rokok dan narkoba, serta strategi praktis untuk menghindarinya. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di aula sekolah dengan melibatkan seluruh siswa kelas X, XI, dan XII, serta guru pendamping. Untuk mengukur efektivitas program, digunakan kuisioner *pre-test* sebelum kegiatan dan *post-test* setelah kegiatan guna mengetahui perubahan pemahaman dan sikap siswa. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan signifikan pada pengetahuan, sikap proaktif, dan keterampilan siswa dalam menolak pengaruh negatif lingkungan, sehingga tercipta komunitas sekolah yang sehat dan bebas dari rokok serta narkoba. Program ini juga diharapkan menjadi model edukasi preventif yang dapat direplikasi di sekolah lain di wilayah Kepulauan Sangihe.

**Kata kunci:** Remaja, Narkoba, Rokok

#### Abstract

*Smoking and drug abuse are serious problems that can threaten the future of young generations, having detrimental effects on their physical and mental health as well as their social relationships. To address this issue, a community service program was carried out at SMK Muhammadiyah Naha, Sangihe Islands Regency, North Sulawesi, in collaboration with the school as the main partner. This program aims to increase youth awareness of the dangers of smoking and drugs through the implementation of the SABAR NA method (Sadar Bahaya Rokok dan Narkoba / Awareness of the Dangers of Smoking and Drugs). The SABAR NA method was conducted through educational seminars, focused group discussions, and interactive simulations illustrating the harmful effects of smoking and drugs, along with practical strategies to avoid them. The activities were held face-to-face in the school hall, involving all students from grades X, XI, and XII, as well as accompanying teachers. To measure the program's effectiveness, pre-test questionnaires were administered before the activities and post-test questionnaires afterward to assess changes in students' understanding and attitudes. The expected outcomes are a significant improvement in students' knowledge, proactive attitudes, and skills in resisting negative environmental influences, thereby creating a healthy school community free from smoking and drugs. This program is also expected to serve as a preventive education model that can be replicated in other schools in the Sangihe Islands region.*

**Keywords:** Teenager, Drugs, Cigarette

#### 1. PENDAHULUAN

Penggunaan narkoba di kalangan remaja telah menjadi perhatian utama di berbagai belahan dunia, termasuk di Negara Indonesia. Remaja merupakan tingkatan usia yang liabel (rentan) terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sekitarnya, termasuk ajakan untuk mencoba narkoba (Adianto, 2023). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena efek negatif yang ditimbulkan oleh narkoba bukan hanya berefek pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi perilaku dan emosional penggunanya. Oleh karena itu, sangat penting adanya upaya pencegahan melalui edukasi yang komprehensif di lingkungan sekolah sebagai tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka (Eleanora, dll., 2022).

Rokok adalah penyebab utama kematian dan dapat menyebabkan berbagai penyakit. Bagi perokok, berhenti merokok sulit karena sudah menjadi kebiasaan. Kebiasaan ini terlihat di masyarakat, tanpa memandang usia. (Syafar, 2020). WHO (2019) melaporkan bahwa merokok menyebabkan sekitar enam juta kematian setiap tahun. Kementerian Kesehatan juga menyebutkan bahwa merokok berdampak buruk pada kesehatan, dengan penelitian menunjukkan peningkatan kematian dini akibat penyakit yang terkait asap rokok.

Narkoba dapat merusak kesehatan fisik, seperti hati, jantung, dan otak (Kamal & Sejati, 2023). Pengguna narkoba jangka panjang berisiko mengalami kerusakan permanen dan kematian. Remaja yang memakai narkoba juga sering mengalami penurunan prestasi akademik karena gangguan konsentrasi. Karena itu, penting untuk mengedukasi tentang bahaya narkoba, terutama di SMK Muhammadiyah Naha.

Hasil penelitian Devhy et al. (2019), menunjukkan bahwa rata-rata umur subjek adalah 16 tahun, semuanya laki-laki. Sebanyak 61,38% (72 orang) remaja pernah mencoba rokok elektrik, dan 25,29% (44 orang) masih aktif menggunakan Arisanti & Aryani (2020) meskipun sekolah telah melarang merokok, 17% remaja laki-laki tetap merokok sekitar satu bungkus rokok dalam sebulan terakhir. Mereka termasuk dalam kategori ketergantungan nikotin yang sangat rendah berdasarkan skala *fagerstrom tolerance scale*.

Dari sisi emosional, narkoba memengaruhi stabilitas psikologis remaja. Pengguna narkoba kerap kali mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem, dari euphoria menjadi depresi dalam waktu yang singkat. Gangguan emosional ini dapat memicu kecemasan, paranoia, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri. Remaja yang mengalami ketidakstabilan emosional akibat narkoba mungkin tidak menyadari dampak buruk yang mereka rasakan dan membutuhkan intervensi yang tepat agar tidak semakin terpuruk. Dalam beberapa kasus, penggunaan narkoba juga dapat memperburuk keadaan mental yang telah ada terlebih dahulu, semacam bipolar atau skizofrenia (Yusuf & Hengky, 2020).

Di Sekolah Menengah Atas, seperti di banyak lembaga pendidikan lainnya, pentingnya pendidikan tentang bahaya narkoba dan juga merokok menjadi sangat relevan. Sekolah selaku lembaga pembelajaran memiliki kedudukan sentral dalam membekali siswa dengan pengetahuan yang lebih tajam tentang risiko dan bahaya pemakaian narkoba (Kolupe et al., 2024). Melalui program edukasi ini, diharapkan siswa/i tidak sebatas mendapatkan informasi tentang dampak fisik yang ditimbulkan narkoba, tetapi juga bagaimana narkoba dapat merusak perilaku dan emosional mereka. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi siswa dalam membuat keputusan yang bijak.

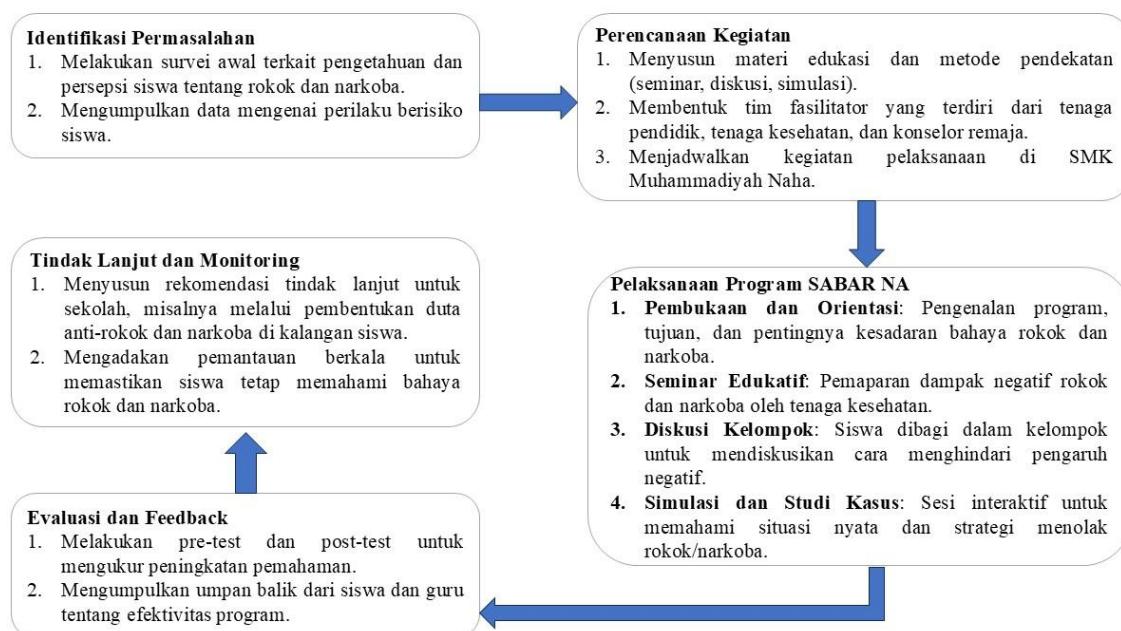
Program edukasi di SMK dirancang dengan pendekatan holistik, di mana siswa dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran. Program ini mencakup diskusi interaktif, studi kasus, simulasi, serta penyuluhan dari pihak-pihak yang kompeten, seperti tenaga kesehatan, dan Anggota Badan Narkotika Nasional (BNN). Dengan melibatkan berbagai pihak, diharapkan siswa dapat melihat dampak nyata dari narkoba dan juga merokok dan memahami pentingnya pencegahan sejak dini (Lura & Sampelolo, 2023).

Remaja mempunyai sifat selalu ingin tahu, tidak mau kalah dengan teman sebayanya, ingin lepas dari orang tua, cemas, emosi labil dan kurangnya kendali (Ratnasari, 2021). Sifat remaja tersebut perlu mendapat perhatian khusus dari keluarga, sekolah dan lingkungan sekitarnya. Karena kalau remaja tersebut tidak mendapat perhatian yang cukup dari keluarga, dikawatirkan remaja tersebut mencoba hal-hal baru yang berbahaya, contohnya Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi akan meningkatkan kemajuan suatu bangsa.

SMK Muhammadiyah Naha sebagai salah satu institusi pendidikan memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman yang mendalam mengenai bahaya rokok dan narkoba bagi para siswanya. Pengetahuan dan kesadaran siswa tentang bahaya rokok dan narkoba masih rendah, jadi perlu edukasi yang jelas dan tepat. Program SABAR NA dibuat untuk memberikan informasi dan mengajak siswa menolak pengaruh buruk serta menjaga kesehatan dan masa depan mereka. Kegiatan ini diharapkan membantu membentuk generasi muda yang sehat dan bebas dari rokok dan narkoba.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Berikut alur diagram pelaksanaan pengabdian masyarakat *Edukasi pada Remaja tentang SABAR NA (Sadar Bahaya Rokok dan Narkoba)* di SMK Muhammadiyah Naha:



## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat *Edukasi pada Remaja tentang SABAR NA (Sadar Bahaya Rokok dan Narkoba)* di SMK Muhammadiyah Naha dilaksanakan dengan melibatkan siswa, tenaga pendidik, dan pihak kesehatan lokal. Hasil yang diperoleh melalui kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap bahaya rokok dan narkoba serta peningkatan motivasi mereka untuk menghindari perilaku berisiko. Berikut adalah rincian hasil dan pembahasan berdasarkan tahap kegiatan:



**Gambar 1. Pembukaan Pelaksanaan Kegiatan SABAR NA (Sadar Bahaya Rokok dan Narkoba)**

#### 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

- a. Sebelum pelaksanaan program, siswa diberikan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal mereka mengenai bahaya rokok dan narkoba. Skor rata-rata siswa pada *pre-test* menunjukkan tingkat pemahaman yang relatif rendah, yaitu sekitar 55%.
- b. Setelah pelaksanaan program edukasi yang mencakup seminar, diskusi kelompok, dan simulasi, siswa mengikuti *post-test*. Skor rata-rata *post-test* meningkat signifikan menjadi sekitar 85%. Ini menunjukkan bahwa materi dan metode yang digunakan efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa.

#### 2. Peningkatan Kesadaran melalui Diskusi dan Simulasi

- a. Diskusi kelompok dan simulasi nyata yang mengangkat studi kasus berhasil memberikan pemahaman praktis kepada siswa. Banyak siswa menyatakan bahwa sesi ini membantu mereka memahami bahaya rokok dan narkoba dalam kehidupan sehari-hari serta membekali mereka dengan strategi untuk menolak pengaruh negatif.
- b. Siswa juga aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab, yang menunjukkan adanya minat dan peningkatan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga diri dari bahaya tersebut.

#### 3. Feedback dari Siswa dan Guru

- a. Dari hasil kuesioner evaluasi, 90% siswa merasa kegiatan ini bermanfaat dan ingin lebih banyak program serupa diadakan untuk topik-topik kesehatan lainnya.
- b. Guru dan staf sekolah juga memberikan respons positif, menyatakan bahwa program ini membantu dalam mendukung upaya sekolah untuk menciptakan lingkungan bebas rokok dan narkoba. Beberapa guru juga mengusulkan untuk memperluas cakupan program dengan memasukkan pelatihan keterampilan komunikasi efektif bagi siswa agar mereka lebih percaya diri dalam menolak pengaruh buruk.

#### 4. Rekomendasi dan Rencana Tindak Lanjut

- a. Program ini menghasilkan rekomendasi untuk pembentukan kelompok atau duta anti-rokok dan narkoba di kalangan siswa, yang diharapkan dapat membantu menjaga keberlanjutan dari dampak positif program.
- b. Pihak sekolah berencana untuk melibatkan lebih banyak pemangku kepentingan, seperti orang tua siswa dan komunitas setempat, untuk mendukung gerakan anti-rokok dan narkoba sebagai upaya jangka panjang dalam melindungi remaja dari bahaya perilaku ini.



**Gambar 2. Pemberian Materi dan Diskusi**

Peningkatan pengetahuan dan kesadaran yang signifikan pada siswa menunjukkan efektivitas pendekatan SABAR NA dalam memberikan edukasi mengenai bahaya rokok dan narkoba. Metode yang interaktif, seperti diskusi kelompok dan simulasi, terbukti berhasil menarik perhatian siswa dan meningkatkan pemahaman praktis mereka. Partisipasi aktif dalam kegiatan ini juga menunjukkan bahwa remaja membutuhkan ruang untuk berdiskusi tentang isu-isu yang relevan bagi mereka dan pentingnya pendekatan yang melibatkan mereka secara langsung.

Merokok dan penyalahgunaan narkoba merupakan dua masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan besar di kalangan remaja. Berdasarkan data Badan Narkotika Nasional (BNN) dan Kementerian Kesehatan RI, prevalensi perokok pemula dan penyalahgunaan narkoba cenderung meningkat pada kelompok usia 15–19 tahun. Kondisi ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti pergaulan, kurangnya pengetahuan, pengaruh media, dan lemahnya kontrol lingkungan (BNN, 2022; Kemenkes RI, 2021). Penelitian oleh Astuti dkk. (2020) menemukan bahwa program penyuluhan menggunakan metode diskusi dan simulasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap bahaya narkoba secara signifikan. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Rahman dan Yusuf (2019) yang menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dengan pendekatan partisipatif mendorong remaja lebih percaya diri dalam menolak ajakan merokok.

Kegiatan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat oleh Mardhiyah dkk. (2021) yang mengimplementasikan metode kombinasi seminar, FGD, dan role-play untuk meningkatkan kesadaran siswa sekolah menengah terhadap bahaya rokok dan narkoba. Mereka melaporkan adanya peningkatan sikap proaktif siswa dalam menghindari lingkungan berisiko, yang juga ditemukan pada peserta program SABAR NA ini. Selain itu, efektivitas penggunaan simulasi interaktif dalam program ini mendukung temuan WHO (2020) bahwa pendidikan berbasis keterampilan hidup (*life skills-based education*) lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah dalam mengurangi perilaku berisiko pada remaja. Dengan demikian, keberhasilan program ini tidak hanya terukur secara kuantitatif melalui peningkatan skor *post-test*, tetapi juga secara kualitatif melalui perubahan sikap dan perilaku siswa yang lebih waspada terhadap bahaya rokok dan narkoba.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Naha, Kabupaten Kepulauan Sangihe, Sulawesi Utara, dengan melibatkan pihak sekolah sebagai mitra utama. Program ini menggunakan metode SABAR NA (Sadar Bahaya Rokok dan Narkoba) sebagai pendekatan edukatif yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja dalam menolak pengaruh negatif rokok dan narkoba. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pemahaman siswa dari 62% menjadi 88% setelah mengikuti kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa metode SABAR NA efektif dalam memberikan pemahaman dan membangun sikap proaktif siswa untuk menjauhi rokok dan narkoba.

Kegiatan ini juga memberikan kontribusi pada pengembangan model edukasi preventif di daerah terpencil, khususnya di Kepulauan Sangihe, yang memiliki keterbatasan akses terhadap sumber informasi dan fasilitas kesehatan. Ke depan, kolaborasi lintas sektor antara sekolah, orang tua, tenaga kesehatan, dan aparat penegak hukum sangat dianjurkan untuk memastikan keberlanjutan program dan memperluas jangkauan edukasi. Selain peningkatan pengetahuan, siswa juga melaporkan adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya memilih lingkungan pergaulan yang sehat serta keterampilan menolak ajakan negatif. Keberhasilan program ini tidak terlepas dari dukungan penuh pihak sekolah dan keterlibatan aktif peserta. Secara keseluruhan, hasil dari program ini diharapkan dapat terus dikembangkan dan diimplementasikan dalam program rutin sekolah, menjadikan SMK Muhammadiyah Naha sebagai contoh dalam upaya pencegahan rokok dan narkoba di kalangan remaja.

#### 4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat *Edukasi pada Remaja tentang SABAR NA (Sadar Bahaya Rokok dan Narkoba)* di SMK Muhammadiyah Naha berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap bahaya rokok dan narkoba. Melalui pendekatan edukatif yang melibatkan seminar, diskusi kelompok, dan simulasi, siswa memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam serta keterampilan praktis untuk menolak pengaruh negatif dari lingkungan.

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang dampak rokok dan narkoba, dan respon positif dari siswa serta guru menunjukkan bahwa kegiatan ini relevan serta bermanfaat. Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga membentuk sikap dan motivasi siswa untuk menghindari perilaku berisiko.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar pihak sekolah membentuk kelompok atau duta anti-rokok dan narkoba serta melibatkan lebih banyak pemangku kepentingan, termasuk orang tua dan masyarakat sekitar, dalam upaya pencegahan jangka panjang. Program SABAR NA diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan bebas dari pengaruh rokok dan narkoba.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Adianto, S. (2023). Sosialisasi Bahaya Narkoba Bagi Generasi Muda Di Desa Nanti Agung Kecamatan Tebat Karai Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(1), 23–30.
- Arisanti, D. A., & Aryani, L. N. A. (2020). Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja di SMA PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 9(1), 22–27.
- Astuti, R., Sari, N., & Hidayat, T. (2020). Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Narkoba di SMA Negeri X. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 45–52.
- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2022). *Indonesia Drugs Report 2022*. Jakarta: BNN RI.
- Devhy, N. L. P., Yundari, N. A. A. I. D. H., Purwanti, I. S., & Prihartiningsih, D. (2019). Gambaran Kesadaran Perokok untuk Mengikuti Konseling di Klinik Berhenti Merokok di Kota Denpasar. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(3), 129–134.
- Eleanora, F. N., Al Adawiah, R., Supriyanto, E., & Heliandy, I. (2022). Pentingnya Pencegahan Narkoba di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bangun Persada Bekasi. *Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 2(1), 105–111.
- Kamal, M., & Sejati, W. (2023). Peningkatan Kesadaran dan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Masyarakat Desa Citepulseun: Peran Sosialisasi dan Kesadaran Komunitas. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 18–22.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kolupe, V. M., Purnamasasi, N. D., & Armini, N. K. (2024). Pengetahuan dan sikap siswa-siswi tentang narkoba di SMA Negeri 1 Sigi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat STIK Indonesia Jaya*, 3(1), 5–8.
- Lura, H., & Sampelolo, R. (2023). PKM sosialisasi pencegahan penyalahgunaan narkoba bagi PPGT di Jemaat Tallungpitu. *RESONA: Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 106–113.
- Mardhiyah, H., Putri, A., & Firmansyah, R. (2021). Peningkatan Kesadaran Remaja terhadap Bahaya Rokok dan Narkoba melalui Metode Edukasi Partisipatif. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2), 112–120.
- Rahman, A., & Yusuf, A. (2019). Efektivitas Penyuluhan dengan Metode Partisipatif terhadap Sikap Remaja dalam Menolak Rokok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 23–31.
- Ratnasari, Y. (2021). Hubungan pengetahuan, sikap siswa tentang bahaya narkoba dan peran keluarga terhadap upaya pencegahan narkoba (Studi Penelitian di SMP Agus Salim Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(2), 90–99.

Syafar, M. (2020). *Promosi Kesehatan Untuk Bidan*. CV. AA. RIZKY.

WHO. (2019). *Tobacco*.

World Health Organization. (2020). *Life Skills Education for Preventing Risky Behaviours in Adolescents*. Geneva: WHO.

Yusuf, S., & Hengky, H. K. (2020). Analisis Faktor Penyalahgunaan Narkoba Bagi Narapidana Di Rutan Kelas IIB Sidrap. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(3), 375–385.