

Promoting Physical Activity and Smoking Risk Awareness at SMK AL-Jabbar Cirebon

Edukasi Aktivitas Fisik dan Bahaya Merokok Bagi Siswa SMK AL-Jabbar Cirebon

Helmi Akmal Fauzan*¹, Nur Muhamad Hildan², Amroni³, Nadia Nurul Paramitha⁴, Zafari Zulfahmi Ahmad⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Catur Insan Cendekia

E-mail: helmi.akmal@cic.ac.id¹, nurmuhamadhildan@cic.ac.id², amroni@cic.ac.id³, nadiaenpe@cic.ac.id⁴, zulfahmi240107@gmail.com⁵

Abstract

Adolescence is a crucial period for physical development, yet it is often disrupted by unhealthy behaviors such as smoking and lack of physical activity. This community service aims to increase knowledge and awareness among students of SMK Al-Jabbar Cirebon regarding the dangers of smoking and the importance of regular physical activity to support physical fitness. The method used was counseling (socialization) and physical activity demonstrations, involving 98 students as participants. The activity was evaluated using pre-test and post-test instruments. The results showed a significant increase in participants' understanding, with the average knowledge score rising from 55% (pre-test) to 88% (post-test). It can be concluded that this educational program effectively improved students' health literacy. Future programs should focus on sustainable physical activity assistance.

Keywords: Physical Activity; Smoking Dangers; Adolescents; Health Education; Vocational Students

Abstrak

Masa remaja merupakan periode krusial bagi perkembangan fisik, namun sering terganggu oleh perilaku tidak sehat seperti merokok dan kurangnya aktivitas fisik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMK Al-Jabbar Cirebon mengenai bahaya merokok serta pentingnya aktivitas fisik teratur untuk menunjang kebugaran jasmani. Metode yang digunakan adalah penyuluhan (sosialisasi) dan demonstrasi aktivitas fisik, dengan melibatkan 98 siswa sebagai peserta. Kegiatan dievaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta yang signifikan, dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 55% (pre-test) menjadi 88% (post-test). Dapat disimpulkan bahwa program edukasi ini efektif meningkatkan literasi kesehatan siswa. Program selanjutnya disarankan berfokus pada pendampingan aktivitas fisik yang berkelanjutan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Bahaya Merokok; Remaja; Edukasi Kesehatan; Siswa SMK

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk adopsi perilaku berisiko seperti merokok. Data kesehatan nasional menunjukkan prevalensi perokok pemula di kalangan remaja usia 10-18 tahun masih memprihatinkan (Listyorini, 2023). Di sisi lain, kemajuan teknologi membuat remaja cenderung memiliki gaya hidup sedentari atau kurang gerak (Andriani & Indrawati, 2021). Kondisi ini menjadi perhatian serius, khususnya bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang notabene dipersiapkan untuk terjun ke dunia kerja yang menuntut kebugaran fisik prima.

SMK Al-Jabbar Cirebon, sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian ini, memiliki potensi siswa yang besar namun menghadapi tantangan terkait perilaku kesehatan. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa sebagian siswa laki-laki memiliki kebiasaan merokok saat di luar jam sekolah dan tingkat partisipasi dalam olahraga

mandiri masih rendah. Kondisi lingkungan sekitar sekolah yang padat juga mempengaruhi ketersediaan ruang gerak, meskipun sekolah memiliki lapangan yang memadai.

Permasalahan utama yang dirumuskan adalah rendahnya literasi kesehatan siswa mengenai dampak jangka panjang rokok terhadap kapasitas paru-paru dan performa fisik, serta kurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik teratur. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman komprehensif tentang bahaya zat adiktif dalam rokok dan menanamkan kebiasaan aktivitas fisik yang benar.

Kegiatan ini didasarkan pada kajian literatur yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat menjadi faktor protektif terhadap perilaku merokok pada remaja (Yohanes et al., 2022). Selain itu, edukasi kesehatan yang bersifat persuasif dan partisipatif terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah (Susilowati & Maryam, 2024). Artikel ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian mengenai model pembinaan kebugaran jasmani berbasis sekolah.

2. METODE

Metode dalam pengabdian ini dengan memakai metode expositori dengan memberikan penjelasan terkait edukasi aktivitas fisik dan bahaya merokok melalui ceramah, praktek dan tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk workshop penyuluhan dan pengenalan tentang Aktivitas Fisik dan Bahaya Merokok pada siswa dan siswi SMK Al-Jabbar Cirebon, selanjutnya peserta yang mengikuti penyuluhan ini adalah siswa dan siswi SMK yang berjumlah 98 orang, dalam menunjang kegiatan ini dengan metode pelaksanaan yang akan dilakukan dengan pengumpulan data untuk melihat hasil dampak sebelum dan sesudah kegiatan, selanjutnya membuat materi untuk kegiatan tersebut berupa penyuluhan pengenalan Aktivitas Fisik dan Bahaya Merokok dengan teori dan praktek, berikut melakukan kegiatan evaluasi dari kegiatan itu untuk melihat sejauh mana perkembangan hasil pelaksanaan pengabdian tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang dilakukan dengan tema Edukasi Aktivitas Fisik dan Bahaya Merokok Bagi Siswa SMK AL-Jabbar Cirebon, dengan melihat pelaksanaan dan diskusi dapat diketahui bahwa ada dampak positif terhadap pengenalan Edukasi Aktivitas Fisik dan Bahaya Merokok. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan nilai tambah berupa peningkatan wawasan kesehatan dan aktivitas fisik bagi siswa SMK Al-Jabbar Cirebon. Pelaksanaan kegiatan berjalan kondusif, di mana peserta antusias mengikuti sesi materi edukasi aktivitas fisik dan bahaya merokok. Peningkatan Pengetahuan Berdasarkan hasil analisis data, terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Siswa

| Kategori | Rata-rata <i>Pretest</i> | Rata-rata <i>Posttest</i> | Peningkatan (%) |
|-----------------|--------------------------|---------------------------|-----------------|
| Aktivitas Fisik | 52 | 86 | 34% |
| Bahaya Merokok | 58 | 90 | 32% |
| Rata-rata Total | 55 | 88 | 33% |

Dengan melihat data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa pemahaman siswa meningkat secara signifikan, secara umum hasil dari pretest sebesar 55 % menjadi post test 88 % dengan rata-rata peningkatan 33%. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi yang dikombinasikan dengan visualisasi dampak kerusakan paru-paru akibat rokok sangat efektif menggugah kesadaran siswa. Sejalan dengan temuan (Hartanto, 2024), visualisasi dampak negatif kesehatan lebih mudah diterima oleh remaja dibandingkan larangan verbal semata.

Dalam sesi pemaparan materi ke satu dijelaskan bahwa merokok pada usia remaja menyebabkan kerusakan permanen pada perkembangan paru-paru. Berdasarkan data *pre-test*, banyak siswa yang belum memahami bahwa kandungan *Carbon Monoxide* (CO) dalam rokok memiliki afinitas pengikatan dengan hemoglobin 200 kali lebih kuat dibandingkan oksigen. Hal

ini menyebabkan penurunan kapasitas *VO2 Max*, yang sangat krusial bagi siswa SMK yang nantinya akan bekerja di sektor industri dengan tuntutan fisik tinggi. Adapun zat adiktif seperti nikotin tidak hanya menciptakan ketergantungan psikologis tetapi juga mengubah struktur kimia otak remaja yang sedang berkembang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Saputra et al., 2025) yang menyatakan bahwa intervensi dini di lingkungan sekolah adalah kunci memutus rantai perokok pemula. Edukasi ini memberikan perubahan pemahaman yang signifikan, di mana siswa menyadari bahwa "merokok sosial" (*social smoking*) tetap memiliki risiko kesehatan yang sama besarnya dengan perokok berat.

Selanjutnya materi kedua berfokus pada aktivitas fisik. Penulis meluruskan miskonsepsi siswa yang menganggap aktivitas fisik harus berupa olahraga berat di lapangan, remaja disarankan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 60 menit per hari. Dalam kegiatan ini, dilakukan demonstrasi latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan di rumah tanpa alat (*bodyweight training*), seperti *push-up*, *plank*, dan *squat*. Aktivitas fisik ini diperkenalkan sebagai metode substitusi dopamin; rasa senang yang biasanya didapat dari nikotin digantikan oleh pelepasan endorfin melalui olahraga.

Penerapan pola hidup sehat di lingkungan sekolah merupakan pondasi utama dalam mencetak generasi yang bugar secara fisik dan mental. (Agus Mulyana et al., 2024) menegaskan bahwa pendidikan jasmani (PJOK) bukan sekadar aktivitas gerak, melainkan sarana efektif untuk menanamkan kebiasaan gaya hidup sehat sejak dini. Kebiasaan ini menjadi krusial ketika dikaitkan dengan temuan (Samudera et al., 2024), yang membuktikan adanya korelasi linier antara aktivitas fisik terukur dan status gizi yang baik terhadap peningkatan level kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan. Namun, tantangan terbesar dalam menjaga kebugaran siswa saat ini adalah prevalensi perilaku merokok. (Efni & Fatmawati, 2023) menyoroti urgensi program edukasi "Hidup Sehat Tanpa Rokok" mengingat masa remaja adalah fase transisi yang rentan terhadap pengaruh lingkungan. Hal ini diperkuat oleh (Nurbaiti, 2025) yang menekankan bahwa langkah preventif melalui sosialisasi tatap muka sangat diperlukan untuk mencegah risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi muncul di usia muda. Sebagai solusi, pengalihan fokus siswa ke arah kegiatan olahraga prestasi maupun rekreasi menjadi sangat penting. Partisipasi dalam olahraga tidak hanya menyehatkan fisik, tetapi juga membangun ketahanan mental. (Fauzan et al., 2025) menemukan bahwa metode latihan mental (*imagery*) dalam olahraga mampu meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*) dan mengurangi kecemasan, dua faktor psikologis yang sering menjadi pemicu remaja lari ke rokok.

Selain itu, pelaksanaan aktivitas fisik di sekolah harus tetap memperhatikan aspek keamanan dan kebersihan lingkungan sesuai prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagaimana dijelaskan oleh (Rahmawati & Fathurrahman, 2022). Disiplin dalam menjaga kesehatan diri saat berolahraga, termasuk kepatuhan terhadap protokol kesehatan seperti yang dipaparkan oleh (Sinaga et al., 2022), akan membentuk karakter siswa yang sadar akan pentingnya menjaga integritas tubuh dari paparan zat berbahaya maupun penyakit. Adapun terdapat keunggulan dari kegiatan ini adalah materi yang disajikan relevan dengan kebutuhan fisik siswa SMK yang akan memasuki dunia industri. Namun, kelemahannya adalah durasi waktu yang terbatas sehingga monitoring perubahan perilaku jangka panjang belum dapat dilakukan secara maksimal.



Gambar 1. Sosialisasi mengenai Aktivitas Fisik dan Bahaya Merokok di halaman SMK Al-Jabbar



Gambar 2. Pemberian materi di kelas oleh tim pengabdian

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif yang nyata bagi siswa SMK Al-Jabbar Cirebon. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya pemahaman siswa mengenai urgensi aktivitas fisik dan bahaya merokok sebesar 33%, di mana skor rata-rata pengetahuan naik dari 55 menjadi 88. Selain peningkatan aspek kognitif, siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi untuk mengubah perilaku dengan mengurangi konsumsi rokok dan meningkatkan intensitas olahraga. Guna menjaga keberlanjutan pola hidup sehat ini, diperlukan program tindak lanjut seperti pembentukan klub olahraga sekolah atau pemilihan 'Duta Sehat Anti Rokok'.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Guru PJOK SMK Al-Jabbar Ciledug Cirebon yang telah memfasilitasi kegiatan ini, serta kepada LPPM Universitas Catur Insan Cendekia yang telah memberi dukungan pendanaan/administrasi terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhillia Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 02(02), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). GAYA HIDUP SEDENTARI, SCREEN TIME, DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA SMAN 1 BOJONEGORO. *Jurnal Gizi Unesa*, 1(1), 14–22.
- Efni, N., & Fatmawati, T. Y. (2023). Edukasi Hidup Sehat Tanpa Rokok pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 383–389. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.539>
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Subarjah, H., Hadiyani, W., & Dolifah, D. (2025). Effects of PETTLEP Imagery Training on Competitive Anxiety and Self-Confidence in Badminton Athletes. *Ann Appl Sport Sci InPress(InPress)*, 3, 2–12.
- Hartanto, I. C. (2024). Analisis Peran Semiotika Visual dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Pengidap Gangguan Kecemasan. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Desain Komunikasi Visual*, 9, 466–475.
- Listyorini, P. I. (2023). PERILAKU MEROKOK MASYARAKAT INDONESIA BERDASARKAN GLOBAL ADULT TOBACCO SURVEY TAHUN 2021. 417–425.
- Nurbaiti. (2025). Edukasi Bahaya Perilaku Merokok Sebagai Langkah Preventif Dalam Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Siswa SMA 1 GU Kabupaten Buton Tengah. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BHINNEKA*, 3(4), 551–557.
- Rahmawati, D., & Fathurrahman, I. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa PJKR 2019 Kelas C Universitas Singaperbangsa Karawang saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Literasi Olahraga*, 3(2), 28–33.
- Samudera, F. D. B., Wahjuni, E. S., & Hidayat, T. (2024). Dampak Status Gizi, Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Pasar Ikan

- Sidoarjo. *Edulnovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 774–790.
- Saputra, A. A., Dewi, S., & Adiatama. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Penyuluhan Gizi dan Pola Hidup Sehat di Wilayah Perkotaan. *JAMAKA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1.
- Sinaga, E., Batticaca, F. B., & Sinaga, E. (2022). Edukasi Protokol Kesehatan Olahraga dan Vaksinasi Covid-19 pada Atlet di SMANKOR Papua. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 181–188.
- Susilowati, E., & Maryam. (2024). ANALISIS DAMPAK PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DENGAN METODE CERAMAH TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PRA NIKAH DESA PANDANSARI KABUPATEN BREBES. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*.
- Yohanes, D. C., Muntasir, & Hinga, I. A. T. (2022). STUDI PERILAKU SEHAT, BERESIKO DAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA ILMU KESEHATAN MASYARAKAT. *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan*, 11(2), 111–125.