

Pendidikan Kesehatan dengan Pendekatan Keluarga dalam Menurunkan Tingkat Merokok pada Remaja di Desa Hunuth Kota Ambon

Idham Soamole^{1*}, Windarti Rumaolat², Sahrir Sillehu³, Zulfikar Lating⁴

Siti Rochmaedah⁵

¹⁻⁵ STIKes Maluku Husada, Indonesia

*Penulis Korespondensi : idsamole@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 30 Oktober 2025;

Revisi: 25 November 2025;

Diterima: 28 Desember 2025;

Terbit: 31 Desember 2025

Keywords: Adolescents; Family; Health Education; Self-Control; Smoking.

Abstract: Smoking behavior among adolescents remains a major public health issue due to its high prevalence and potential long-term effects on physical, psychological, and social health. One key factor influencing adolescent behavior is the family environment. A family approach that incorporates effective communication, parental supervision, role modeling, emotional support, and consistent enforcement of rules is believed to significantly impact the prevention and reduction of smoking behavior in adolescents. This study aims to analyze the effect of a family approach on smoking behavior in adolescents. Adolescents who experience open communication, good supervision, and emotional support from their families tend to exhibit stronger self-control and are more likely to resist peer pressure to smoke. The findings suggest that an optimal family approach is crucial in shaping healthy behavior in adolescents and serves as an effective strategy in smoking prevention efforts. This approach not only helps in reducing smoking behavior but also fosters overall well-being by creating a supportive family environment. In conclusion, family involvement plays an essential role in promoting healthier behaviors in adolescents and preventing smoking, contributing significantly to public health improvement.

Abstrak

Perilaku merokok di kalangan remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dengan prevalensi tinggi dan dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku remaja adalah lingkungan keluarga. Pendekatan keluarga yang meliputi komunikasi yang efektif, pengawasan orang tua, teladan peran, dukungan emosional, dan penerapan aturan yang konsisten diyakini memiliki pengaruh signifikan dalam mencegah dan mengurangi perilaku merokok pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendekatan keluarga terhadap perilaku merokok pada remaja. Remaja yang menerima komunikasi terbuka, pengawasan yang baik, dan dukungan keluarga cenderung memiliki kontrol diri yang lebih kuat dan lebih mampu menahan tekanan teman sebaya untuk merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan keluarga yang optimal memainkan peran penting dalam membentuk perilaku sehat pada remaja dan merupakan strategi efektif dalam upaya pencegahan merokok. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi perilaku merokok, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dengan menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung. Kesimpulannya, keterlibatan keluarga sangat penting dalam mempromosikan perilaku yang lebih sehat pada remaja dan mencegah merokok, memberikan kontribusi signifikan terhadap perbaikan kesehatan masyarakat.

Kata Kunci : Keluarga; Merokok; Pendidikan Kesehatan; Pengendalian Diri; Remaja.

1. PENDAHULUAN

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Masa remaja merupakan periode pencarian jati diri, di mana individu cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sebaya, media, dan rasa ingin tahu yang tinggi. Tanpa

pengawasan dan bimbingan yang tepat, remaja berisiko mencoba hingga menjadi perokok aktif (Septiana,2016). Kebiasaan ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti gangguan sistem pernapasan, penurunan kebugaran, serta peningkatan risiko penyakit kronis di masa depan (WHO, 2023).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sebagian besar perokok dewasa memulai kebiasaan merokok sejak usia remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan pencarian jati diri, rasa ingin tahu yang tinggi, serta kecenderungan untuk mengikuti pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial. Kondisi ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap perilaku berisiko, termasuk merokok. Di Indonesia, prevalensi perokok usia remaja masih tergolong tinggi dan menunjukkan kecenderungan peningkatan pada kelompok usia tertentu berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Kebiasaan merokok pada usia dini berisiko menimbulkan dampak kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang, seperti gangguan sistem pernapasan, penurunan daya tahan tubuh, penurunan kebugaran fisik, hingga peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan kanker di masa mendatang. Selain itu, perilaku merokok juga dapat berdampak pada aspek sosial dan ekonomi keluarga (Riskesdas, 2023).

Kota Ambon, sebagai bagian dari Provinsi Maluku, tidak terlepas dari permasalahan ini. Di Desa Hunuth, fenomena remaja yang mulai mencoba dan mengonsumsi rokok terlihat semakin memprihatinkan. Faktor lingkungan, kurangnya pengawasan keluarga, kebiasaan merokok pada anggota keluarga dewasa, serta minimnya edukasi kesehatan menjadi pemicu utama. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku dan nilai-nilai kesehatan pada remaja. Pola komunikasi yang terbuka, pengawasan yang konsisten, serta keteladanan orang tua dapat menjadi faktor protektif terhadap perilaku merokok (Dinkes Prov. Maluku,2025); LPPSP. 2023).

Keluarga merupakan unit sosial pertama dan utama dalam pembentukan nilai, sikap, dan perilaku anak. Pola asuh orang tua, kualitas komunikasi dalam keluarga, pengawasan terhadap aktivitas anak, serta keteladanan orang tua dalam berperilaku memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan remaja (John W. Santrock. 2019). Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan komunikasi terbuka, dukungan emosional yang baik, serta aturan yang jelas cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik dan lebih mampu menolak tekanan dari teman sebaya untuk mencoba merokok. Sebaliknya, kurangnya perhatian, konflik keluarga, serta orang tua yang juga merokok dapat meningkatkan risiko remaja untuk mengadopsi perilaku serupa (Laurence Steinberg, 2001)

Perilaku merokok pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta sosial mereka. Remaja yang mulai merokok cenderung memiliki risiko tinggi terhadap berbagai penyakit, seperti penyakit pernapasan dan gangguan kardiovaskular (Israel et al., 2025). Oleh karena itu, upaya pencegahan merokok pada remaja sangat penting untuk dilakukan sejak dini, terutama dengan pendekatan yang melibatkan keluarga. Keluarga, sebagai unit sosial pertama yang memberikan pengaruh terbesar terhadap perkembangan remaja, memiliki peran vital dalam membentuk pola perilaku mereka (Hanif & Haiya, 2025). Pendekatan keluarga yang melibatkan komunikasi yang efektif, pengawasan, serta dukungan emosional, diyakini dapat mengurangi risiko perilaku merokok pada remaja.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor keluarga, seperti pengawasan orang tua dan riwayat kesehatan keluarga, memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok pada remaja (Hanif & Haiya, 2025). Selain itu, penelitian juga mengungkapkan bahwa keluarga yang memberikan dukungan dan pengawasan yang baik cenderung memiliki remaja yang lebih mampu menghindari perilaku merokok (Ghaly et al., 2025). Di sisi lain, kurangnya perhatian dan pengawasan orang tua terhadap anak-anak mereka dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk merokok (Wahyuni et al., 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program pendidikan kesehatan yang mengintegrasikan pendekatan keluarga dalam upaya menurunkan tingkat merokok pada remaja di desa-desa, termasuk di Desa Hunuth, Kota Ambon.

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran pendidikan kesehatan dengan pendekatan keluarga dalam menurunkan tingkat merokok pada remaja di Desa Hunuth, Kota Ambon. Melalui pendekatan ini, diharapkan akan tercipta perubahan positif dalam perilaku remaja terkait merokok dengan dukungan aktif dari keluarga. Pendekatan keluarga yang efektif dapat menjadi strategi yang efisien dalam mencegah perilaku merokok pada remaja dan meningkatkan kesadaran mereka akan bahaya merokok (Evi et al., 2025).

Pendekatan keluarga yang efektif tidak hanya berfokus pada pemberian larangan, tetapi juga mencakup pendidikan kesehatan, dialog yang konstruktif, serta pembentukan hubungan yang hangat dan suportif. Pendekatan keluarga dalam pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja. Melalui peningkatan pengetahuan orang tua dan remaja tentang bahaya rokok, penguatan peran keluarga dalam pengawasan, serta pembentukan komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan rumah bebas asap rokok, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan. Edukasi yang melibatkan keluarga juga mampu membangun dukungan

emosional dan sosial yang lebih kuat bagi remaja untuk menolak ajakan merokok (Centers for Disease Control and Prevention,2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan dengan pendekatan keluarga di Desa Hunuth Kota Ambon. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan keluarga dalam mencegah serta menurunkan tingkat merokok pada remaja, sehingga tercipta generasi muda yang lebih sehat dan produktif.

2. METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan yakni diawali dengan pemberian edukasi serta diskusi tanya jawab terkait dengan pengaruh pendekatan keluarga dalam menurunkan Tingkat merokok pada remaja di desa Hunuth. Dalam kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan besar diantaranya:

Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pertama-tama membentuk tim sosialisasi yang terdiri dari mahasiswa dan dosen. Tim kemudian membahas kegiatan edukasi termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

Tahap Pelaksanaan

- Pada pelaksanaan pengabdian Masyarakat di desa Hunuth di bagi menjadi 2 sesi yakni:
- a. Diawali dengan pemberian materi edukasi terkait dengan Pengaruh pendekatan orang tua dalam menurunkan Tingkat merokok pada remaja pada pukul 10.00 WIT di balai kantor desa hunuth.
 - b. Mahasiswa memberikan kesempatan kepada Masyarakat untuk bertanya serta diskusi tanya jawab dengan mahasiswa terkait dengan materi yang diberikan.
 - c. Dan diakhiri dengan pemberian konsumsi serta cendera mata kepada masyarakat di desa Hunuth sebagai bentuk Terima kasih karena telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa STIKes Maluku Husada.

Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, dilakukan evaluasi terhadap mahasiswa terkait kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai catatan yang harus diperhatikan.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat pada tanggal 15 Oktober 2025 pukul 10.00 WIT. di Balai Kantor Desa Hunuth. Kegiatan pengabdian di awali dengan pemberian Materi edukasi tentang Pengaruh pendekatan keluarga dalam menurunkan Tingkat merokok pada remaja, kemudian dilanjutkan dengan pemberian tanggapan dari Masyarakat terkait materi yang diberikan dan diakhiri dengan pemberian konsumsi serta cendera mata kepada Masyarakat di Desa Hunuth.



Gambar 1. Persiapan Kegiatan



Gambar 2. Pemberian Materi



Gambar 3 . Tanggapan Dan Masukan Dari Masyarakat



Gambar 4 . Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian Masyarakat berlangsung dengan lancar dan antusias dari Masyarakat di Desa Hunuth sangat luar biasa, hal dapat dilihat dari daftar hadir peserta yang berjumlah 20 orang. Pada saat Proses pemberian materi berjalan dengan baik, peserta menyimak dengan dengan baik dan memberikan *Feedback* yang baik, berupa manfaat tentang pentingnya peran orang tua terhadap perilaku anak yang merokok, serta bahaya dari rokok yang dikonsumsi terus menerus, dan semua tanggapan dari Masyarakat dapat diterima dengan baik oleh mahasiswa.

4. DISKUSI

Perilaku merokok pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan sosial, teman sebaya, media, dan pola asuh dalam keluarga. Dalam konteks ini, keluarga memegang peran sentral sebagai

lingkungan pertama dan utama dalam membentuk nilai, sikap, serta perilaku anak. Oleh karena itu, pendekatan berbasis keluarga menjadi salah satu strategi efektif dalam menurunkan tingkat merokok pada remaja (Kemenkes RI, 2022)

Keluarga sebagai Role Model (Teladan)

Orang tua merupakan figur yang paling berpengaruh dalam kehidupan remaja. Jika orang tua merokok, anak cenderung meniru perilaku tersebut karena menganggapnya sebagai hal yang wajar. Sebaliknya, orang tua yang tidak merokok dan secara konsisten menunjukkan gaya hidup sehat akan membentuk persepsi negatif terhadap rokok pada anak. Aslan, A. (2019); Adawiah, R. (2017) Keteladanan ini tidak hanya dalam bentuk tidak merokok, tetapi juga dalam menunjukkan cara mengelola stres, menyelesaikan masalah, dan bersosialisasi tanpa menggunakan rokok.

Komunikasi Terbuka dan Efektif

Komunikasi yang hangat dan terbuka antara orang tua dan anak terbukti dapat menurunkan risiko perilaku menyimpang, termasuk merokok (Judith Smetana. 2021).. Diskusi yang dilakukan secara dua arah bukan dengan cara menghakimi atau memarahi membantu remaja merasa dihargai dan dipahami. Orang tua dapat:

- a) Menjelaskan dampak kesehatan rokok secara ilmiah dan realistis.
- b) Mendengarkan alasan atau tekanan yang dialami anak terkait merokok.
- c) Memberikan dukungan emosional saat anak menghadapi tekanan teman sebaya
- d) Komunikasi yang efektif membangun kepercayaan sehingga remaja lebih mudah menerima arahan.

Pengawasan dan Kontrol yang Seimbang

Pengawasan orang tua yang konsisten namun tidak berlebihan berperan penting dalam mencegah perilaku merokok. Orang tua perlu mengetahui:

- a) Dengan siapa anak bergaul
- b) Di mana anak menghabiskan waktu
- c) Aktivitas apa saja yang dilakukan

Namun, pengawasan ini harus disertai dengan kepercayaan agar tidak menimbulkan pemberontakan. Pola asuh demokratis (authoritative) sering dianggap paling efektif karena menggabungkan kontrol dengan kehangatan (Djamarah, S. B. 2017).

Penanaman Nilai dan Pendidikan Kesehatan Sejak Dini

Menurut Ekaningtyas, N. L. D. (2020). Penanaman nilai-nilai kesehatan, tanggung jawab, dan kesadaran akan konsekuensi sejak usia dini dapat membentuk sikap anti-rokok yang kuat. Pendidikan kesehatan dalam keluarga dapat mencakup:

- a) Informasi tentang penyakit akibat rokok (seperti kanker paru, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan).
- b) Dampak ekonomi dari kebiasaan merokok.
- c) Dampak sosial dan citra diri.

Semakin dini nilai ini ditanamkan, semakin kuat pertahanan remaja terhadap pengaruh negatif lingkungan.

Dukungan dalam Proses Berhenti Merokok

Menurut Irham, M. (2025), Jika remaja sudah terlanjur merokok, keluarga tetap memiliki peran besar dalam membantu proses berhenti. Dukungan dapat berupa:

- a) Tidak menyalahkan atau mempermalukan anak.
- b) Membantu mencari informasi atau layanan konseling.
- c) Memberikan motivasi dan penghargaan atas kemajuan yang dicapai.

Lingkungan keluarga yang suportif meningkatkan kemungkinan keberhasilan berhenti merokok.

5. KESIMPULAN

Keluarga memiliki peran yang sangat signifikan dalam menurunkan tingkat merokok pada remaja melalui keteladanan, komunikasi efektif, pengawasan yang seimbang, penanaman nilai kesehatan, serta dukungan emosional. Pendekatan keluarga yang hangat, konsisten, dan edukatif terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat otoriter atau permisif.

Dengan memperkuat fungsi keluarga sebagai sistem pendukung utama, upaya pencegahan dan penanggulangan perilaku merokok pada remaja dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kepada STIKes Maluku Husada karena telah banyak memberikan dukungan kepada peneliti. Terima kasih juga kepada Masyarakat Desa Hunuth karena telah menjadi mitra yang baik selama melakukan pengabdian masyarakat dalam memberikan informasi yang diperlukan dan telah meluangkan waktu dalam mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

Adawiah, R. (2017). "Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak (Studi pada Masyarakat Dayak di Kecamatan Halong Kabupaten Balangan)". Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan, Vol. 7 No. 1, hal. 33-48.

- Aslan, A. (2019). "Peran pola asuh orangtua di era digital". *Jurnal Studia Insania*. Vol. 7(1), 20-34.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Youth and Tobacco Use*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Dinkes Prov.Maluku, (2025). Profil Kesehatan Provinsi Maluku,Tahun 2025
- Djamarah, S. B. (2017). Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga: Upaya Membangun Citra Membentuk Pribadi Anak. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ekaningtyas, N. L. D. (2020). Psikologi Komunikasi Untuk Memaksimalkan Internalisasi Nilai-Nilai Toleransi Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).
- Evi Silviana, Yessy Nur, & Tutik Ekasari. (2025). Hubungan Kelekatan Orang Tua Dengan Anak Usia Dini Terhadap Adiksi Gadget di Paud Intan Desa Asembagus Kraksaan. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(1), 207–219. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i1.978>
- Ghaly Fathur Rahman, Muhammad Ikhsan Fadhilah, & Pramudya Gandara. (2025). Dampak Kepadatan Penduduk terhadap Kesehatan Masyarakat & Lingkungan di Kecamatan Medan Tembung. *Jurnal Kewirausahaan Cerdas Dan Digital*, 2(6), 89–97. <https://doi.org/10.61132/jukerdi.v2i6.1212>
- Hanif Alya Nugraheni, & Nustrisia Nu'im Haiya. (2025). Hubungan Pengawasan Orang Tua dan Riwayat Keluarga dengan Perilaku Merokok pada Remaja di Desa Lemah Putih. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(4), 174–189. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i4.1770>
- Irham, M. (2025). Hubungan antara sikap, norma subjektif, dan persepsi terhadap intensi berhenti merokok pada remaja. *Repository Universitas Jenderal Soedirman*
- Israel Simbar, Petronela Mamentu, & Sri Wahyuni. (2025). Hubungan Perilaku Merokok Anggota Keluarga dengan Kejadian Bronkopneumonia pada Balita di RSUD Gmim Pancaran Kasih Manado. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(3), 01–09. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i3.1385>
- John W. Santrock. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Judith Smetana. (2021). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. Wiley-Blackwell.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Laurence Steinberg. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.

- LPPSP. (2023). *Statistik Indonesia 2016*. Badan Pusat Statistik, 676. Jakarta. Diakses dari <https://www.LPPSP.go.id/index.php/publikasi/326>
- Septiana, el.,al 2016. Faktor Keluarga yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Siswa Sekolah Menenga Pertama. 14(1), 49-55.
- Wahyu Eka Febriliyani, & Ni'matuzahroh. (2025). Sistematika Literatur : Faktor – Faktor Kesenian pada Usia Remaja . *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(3), 168–188. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i3.1439>
- World Health Organization. World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva : WHO; 2023.