



PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN DAN INTENSI BERHENTI MEROKOK MELALUI EDUKASI PARTISIPATIF BERBASIS PEER EDUCATOR

¹Gabriel Mane, ^{2a}Christian Romario, ^{2b}Asri Sulistianingrum, ³Fransiska Febriyanti

^{1,2,3}STIKES St. Elisabeth Keuskupan Maumere

Korespondensi: gabrielmane270@gmail.com

ABSTRACT

One of the major public health issues today is adolescent smoking behavior. Data from the NTT Provincial Health Office in 2024 show that the prevalence of smokers aged 15–18 in Ende Regency reached 18.6%. This study aimed to improve health literacy regarding the dangers of smoking and the intention to quit smoking through participatory education based on peer educators. The activity was conducted on June 15, 2025, in Detuena Village, involving 36 members of the Catholic Youth Organization (Orang Muda Katolik / OMK) who were active or former smokers. The intervention methods included peer educator training, interactive lectures, group discussions, and peer mentoring over two weeks. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests for health literacy, as well as questionnaires to assess the intention to quit smoking. The results showed an increase in the average health literacy score from 61.4 to 89.2 ($p < 0.05$) and an increase in the proportion of participants with a high intention to quit smoking from 33.3% to 77.8%. Peer educator-based education proved effective in improving adolescents' understanding and motivation to change smoking behavior. This program is recommended for routine implementation with the support of local health centers.

Keywords: health literacy, smoking, intention to quit smoking, peer educator, adolescents

ABSTRAK

Masalah kesehatan masyarakat yang masih cukup besar saat ini adalah perilaku merokok pada remaja. Data Dinas Kesehatan NTT tahun 2024 menunjukkan prevalensi perokok usia 15–18 tahun di Kabupaten Ende mencapai 18,6%. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan tentang bahaya merokok dan intensi berhenti merokok melalui edukasi partisipatif berbasis peer educator. Kegiatan dilaksanakan pada 15 Juni 2025 di Desa Detuena, melibatkan 36 Orang Muda Katolik (OMK) yang merupakan perokok aktif atau eks-perokok. Metode intervensi mencakup pelatihan peer educator, ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pendampingan sebaya selama dua minggu. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk literasi kesehatan serta kuesioner intensi berhenti merokok. Hasil menunjukkan peningkatan skor literasi kesehatan rata-rata dari 61,4 menjadi 89,2 ($p < 0,05$) dan peningkatan proporsi remaja dan pemuda dengan intensi tinggi untuk berhenti merokok dari 33,3% menjadi 77,8%. Edukasi berbasis peer educator efektif meningkatkan pemahaman dan motivasi remaja untuk mengubah perilaku merokok. Program ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara rutin dengan dukungan puskesmas setempat.

Kata kunci: literasi kesehatan, merokok, intensi berhenti merokok, peer educator, remaja

PENDAHULUAN

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang menuntut perhatian serius di Indonesia. Berdasarkan laporan Global Youth Tobacco Survey (GYTS) dan penelitian terbaru, tercatat bahwa 19,2% remaja usia 13–15 tahun di Indonesia pernah mencoba produk tembakau, baik dalam bentuk rokok konvensional maupun rokok elektronik (Dadras, 2024). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan dengan adanya akses rokok eceran yang mudah dijangkau serta minimnya pembatasan penjualan kepada anak di bawah umur (Tarigan et al., 2024). Selain faktor ketersediaan fisik, paparan iklan rokok di media digital berkontribusi signifikan terhadap peningkatan perilaku merokok pada remaja (Strategies, 2021).

Literasi kesehatan, yang mencakup pemahaman individu tentang risiko merokok dan kemampuan mengambil keputusan yang sehat, merupakan faktor penting dalam pencegahan perilaku merokok. Studi di Tiongkok menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan yang tinggi berkorelasi dengan penurunan prevalensi merokok ($OR = 0,643$) dan pengurangan jumlah batang rokok yang dikonsumsi per hari (Tao et al., 2025). Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan literasi kesehatan tidak hanya memperluas pengetahuan, tetapi juga dapat berdampak langsung pada perubahan perilaku.

Salah satu pendekatan yang mendapat perhatian dalam intervensi kesehatan remaja adalah metode peer educator atau pendidik sebaya. Model ini memanfaatkan peran remaja yang dilatih untuk menjadi agen perubahan bagi kelompok sebayanya, sehingga informasi kesehatan disampaikan melalui figur yang dianggap relevan dan dipercaya (Widnall et al., 2024). Penelitian di Indonesia membuktikan bahwa pelatihan peer educator dalam program POSBINDU sekolah dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan pemuda tentang gaya hidup sehat dan risiko penyakit tidak menular, termasuk bahaya merokok (Claramita et al., 2017). Bahkan, pendekatan ini efektif dalam meningkatkan motivasi berhenti merokok ketika disertai bimbingan dan konseling secara berkelanjutan (Dais et al., 2024).

Di wilayah Indonesia Timur, termasuk Nusa Tenggara Timur (NTT), tantangan penanggulangan perilaku merokok di kalangan remaja cukup kompleks. Akses terhadap informasi kesehatan terbatas, sementara faktor sosial seperti kebiasaan merokok di lingkungan keluarga dan pengaruh teman sebaya sangat kuat. Studi longitudinal di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mulai merokok secara rutin pada usia 12–17 tahun, dengan perilaku orang tua menjadi determinan signifikan ($p < 0,05$; $OR = 1,397$) (Ilmaskal et al., 2022). Oleh karena itu, intervensi yang bersifat partisipatif, kontekstual, dan berbasis sekolah menjadi strategi yang strategis untuk diterapkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan fokus pada edukasi partisipatif berbasis peer educator yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan terkait bahaya merokok dan intensi berhenti merokok di kalangan remaja di Desa Detuena Kabupaten Ende. Lokasi ini dipilih karena merupakan wilayah pedesaan dengan dinamika sosial yang intens namun belum memiliki program rutin pencegahan merokok berbasis sekolah. Diharapkan model intervensi ini dapat menjadi alternatif efektif yang dapat direplikasi di sekolah lain, khususnya di daerah dengan kondisi serupa.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan model edukasi partisipatif berbasis peer educator. Pendekatan ini dipilih untuk

mengevaluasi perubahan literasi kesehatan dan intensi berhenti merokok pada remaja dan pemuda sebelum dan sesudah intervensi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Balai Desa Detuena, Nusa Tenggara Timur, pada 15 Juni 2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya angka perilaku merokok di kalangan remaja putra, minimnya program edukasi kesehatan yang berkesinambungan, dan dukungan aktif pihak desa dan organisasi OMK terhadap inisiatif pencegahan merokok.

Peserta kegiatan berjumlah 36 pemuda yang tergabung dalam Orang Muda Katolik, yang teridentifikasi sebagai perokok aktif atau eks-perokok. Identifikasi dilakukan melalui pembina organisasi OMK, disertai wawancara singkat untuk memastikan kriteria partisipasi.

Tahapan kegiatan dimulai dengan koordinasi dengan pihak Pembina dan pihak desa untuk menyusun jadwal, metode, dan kriteria peserta. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan pelatihan peer educator kepada enam remaja dan pemuda yang dipilih berdasarkan keterampilan komunikasi, pengaruh positif di antara teman sebaya, dan komitmen untuk berperan sebagai fasilitator. Materi pelatihan mencakup bahaya merokok bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial, strategi berhenti merokok, serta teknik komunikasi efektif dalam edukasi sebaya.

Setelah pelatihan, para peer educator memimpin sesi edukasi partisipatif yang terdiri dari ceramah interaktif menggunakan media visual seperti leaflet, poster, dan presentasi PowerPoint; diskusi kelompok kecil untuk mendalami materi dan membangun kesadaran kritis; serta simulasi penolakan ajakan merokok dalam situasi sosial. Untuk memperkuat hasil intervensi, dilakukan pendampingan selama dua minggu, di mana peer educator berinteraksi secara informal dengan teman sebaya, memberikan dukungan moral, dan menjawab pertanyaan terkait upaya berhenti merokok.

Evaluasi intervensi dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan kuesioner terstandar untuk mengukur tingkat literasi kesehatan dan skala Likert 5 poin untuk menilai intensi berhenti merokok. Pengukuran post-test dilakukan setelah dua minggu pendampingan. Data kuantitatif dianalisis dengan uji paired t-test untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data kualitatif dari hasil observasi dan catatan lapangan dianalisis secara deskriptif untuk memperkuat interpretasi hasil.

Tabel 1. Permasalahan Mitra dan Solusi

No	Permasalahan Mitra	Uraian Solusi
1.	Rendahnya literasi kesehatan tentang bahaya merokok	Edukasi partisipatif dengan peer educator dan media visual
2.	Rendahnya intensi berhenti merokok	Diskusi motivasional dan dukungan sebaya berkelanjutan
3.	Tidak ada program edukasi rutin terkait rokok	Pelatihan peer educator dan pembentukan komunitas bebas rokok
4.	Pengaruh teman sebaya yang kuat dalam perilaku merokok	Simulasi penolakan ajakan merokok dan pembentukan kelompok pendukung

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perubahan Literasi Pengetahuan

Hasil pengukuran literasi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah intervensi edukasi partisipatif berbasis peer educator. Skor rata-rata pre-test adalah 61,4

(SD = 8,7) dan meningkat menjadi 89,2 (SD = 6,1) pada post-test. Uji paired t-test menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,001$).

Distribusi kategori literasi kesehatan juga berubah secara signifikan. Sebelum intervensi, hanya 11 orang(30,6%) yang berada pada kategori tinggi, sedangkan setelah intervensi jumlah tersebut meningkat menjadi 31orang (86,1%).

Tabel 2.Perubahan Tingkat Literasi Kesehatan

Kategori Literasi Kesehatan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Tinggi	11 (30,6%)	31 (86,1%)
Sedang	18 (50,0%)	5 (13,9%)
Rendah	7 (19,4%)	0 (0,0%)

2. Hasil Pre-Post Test Pengetahuan

Intensi berhenti merokok diukur menggunakan skala Likert 5 poin. Sebelum intervensi, hanya 12 orang (33,3%) yang menyatakan memiliki intensi tinggi untuk berhenti merokok, sedangkan setelah intervensi jumlah tersebut meningkat menjadi 28 orang (77,8%). Skor rata-rata intensi berhenti merokok meningkat dari 3,14 menjadi 4,36 dengan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$).

Tabel 3.Perubahan Intensi Merokok Sekolah

Kategori Intensi Berhenti Merokok	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Tinggi	12 (33,3%)	28 (77,8%)
Sedang	16 (44,4%)	6 (16,7%)
Rendah	8 (22,2%)	2 (5,5%)

3. Observasi dan Partisipasi Peserta

Selama pelaksanaan kegiatan, tingkat partisipasi pemuda yang tergabung dalam organisasi Orang Muda Katolik (OMK) sangat tinggi. Dari total peserta, 83,3% aktif mengikuti diskusi, dan sebanyak 10 orang mengajukan pertanyaan secara langsung. *Peer educator* berperan aktif dalam memfasilitasi diskusi dan memotivasi teman sebaya untuk berkomitmen mengurangi atau berhenti merokok. Catatan lapangan menunjukkan bahwa adanya *peer educator* membuat suasana belajar lebih santai, komunikatif, dan terbuka, sehingga remaja dan pemuda merasa nyaman berbagi pengalaman dan tantangan mereka dalam usaha berhenti merokok.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi partisipatif berbasis *peer educator* secara signifikan berhasil meningkatkan literasi kesehatan dan intensi berhenti merokok di kalangan pemuda dalam organisasi Orang Muda Katolik(OMK) Desa Detuena,Kabupaten Ende. Rata-rata skor literasi kesehatan meningkat dari 61,4 menjadi 89,2 ($p < 0,001$), sedangkan proporsi remaja dengan intensi tinggi berhenti merokok naik dari 33,3% menjadi 77,8% –angka yang mencerminkan perubahan yang substansial baik dalam pengetahuan maupun motivasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menyoroti efektivitas pendekatan *peer educator* dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang gaya hidup sehat melalui program POSBINDU di Yogyakarta. Intervensi tersebut terbukti secara signifikan memperkuat persepsi siswa terhadap penyakit tidak menular dan pentingnya kebiasaan sehat(Claramita et al., 2017). Hasil serupa ditemukan dalam studi terbaru di Jambi, di mana pelibatan *peer educators* dan konselor berhasil memperbaiki pengetahuan dan sikap remaja dalam upaya berhenti merokok, dengan tingkat signifikan ($p < 0,05$)(Dais et al., 2024). Kedua studi ini mendukung efektivitas model *peer educator* sebagai pendekatan menarik dan berdampak, terutama dalam konteks remaja.

Secara lebih luas, tinjauan global menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dan dipimpin oleh sebaya melalui kampanye, konseling, dan pembelajaran interaktif—efektif mencegah inisiasi merokok pada remaja (Dodd et al., 2022). Lebih dari sekadar penyampaian informasi, pendekatan peer educator memberikan efisiensi komunikatif yang tinggi. Dalam situasi informal, remaja dan pemuda cenderung lebih terbuka dan nyaman menyampaikan tantangan mereka, sehingga tercipta ruang dialog yang mendalam dan saling mendukung hal ini tercermin dalam tingginya partisipasi (83,3%) dan keterlibatan aktif remaja dan pemuda selama diskusi dalam kegiatan ini. Selain itu, literasi kesehatan yang tinggi telah terbukti berkorelasi dengan penurunan perilaku merokok pada remaja sebuah studi di Tiongkok menemukan bahwa remaja dengan literasi sehat tinggi memiliki kemungkinan lebih rendah merokok (OR = 0,643) (Kusumawardani et al., 2018) (Rachmani et al., 2024). Dengan memperkuat literasi kesehatan melalui edukasi berbasis teman sebaya, intervensi Anda terbukti tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berkontribusi pada penguatan niat dan kesiapan berhenti merokok. Secara keseluruhan, kombinasi antara pelatihan peer educator, materi edukatif visual, interaksi kelompok, serta pendampingan berkelanjutan terbukti efektif membangun pemahaman dan motivasi bagi remaja dan pemuda secara lebih mendalam dibanding metode satu arah. Strategi ini sesuai dengan kebutuhan intervensi di daerah dengan akses edukasi masih terbatas seperti Maumere dengan menekankan pembentukan kultur sehat secara kolektif.

SIMPULAN

Edukasi partisipatif berbasis *peer educator* terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan dan intensi berhenti merokok di kalangan pemuda dalam organisasi Orang Muda Katolik (OMK). Intervensi ini berhasil meningkatkan skor literasi kesehatan secara signifikan dari 61,4 menjadi 89,2 dan meningkatkan proporsi remaja dengan intensi tinggi berhenti merokok dari 33,3% menjadi 77,8%. Keterlibatan aktif *peer educator* dalam proses pembelajaran menciptakan suasana yang komunikatif, partisipatif, dan relevan dengan pengalaman siswa, sehingga pesan kesehatan dapat diterima dan diinternalisasi dengan lebih baik. Model ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan di lingkungan, khususnya di daerah dengan akses edukasi kesehatan terbatas, dengan dukungan lintas sektor termasuk puskesmas, dinas pendidikan, dan organisasi pemuda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Detuena beserta pembina dan orang tua yang telah memberikan izin serta dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi yang tulus juga disampaikan kepada para remaja dan pemuda peserta program, khususnya para *peer educator*, yang telah berpartisipasi aktif dan berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Ende dan Puskesmas setempat atas dukungan teknis serta materi edukasi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Claramita, M., Fitriyani, N., Syah, N. A., Hilman, O., Ekawati, F. M., Mahmudah, N. A., & Riskiyana, R. (2017). Empowering adolescents as peer-educators for early prevention of non-communicable diseases: Through existing 'POSBINDU' program in Indonesia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>

- Dadras, O. (2024). Predictor of smoking cessation among school-going adolescents in Indonesia: a secondary analysis based on the transtheoretical model of behavioral change. *Frontiers in Psychiatry*, 15(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1374731>
- Dais, E. G., Sutini, T., Purwati, N. H., & Srisantyorini, T. (2024). Effective peer educators and counselors in adolescent efforts to quit smoking. *Jurnal Keperawatan*, 15(02), 151–164. <https://doi.org/10.22219/jk.v15i02.33013>
- Dodd, S., Widnall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3>
- Ilmaskal, R., Wati, L., Hamdanesti, R., Alkafi, A., & Suci, H. (2022). Adolescent Smoking Behavior In Indonesia; A Longitudinal Study. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 2(1), 41–47. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v2i1.346>
- Kusumawardani, N., Tarigan, I., Suparmi, & Schlottheuber, A. (2018). Socio-economic, demographic and geographic correlates of cigarette smoking among Indonesian adolescents: results from the 2013 Indonesian Basic Health Research (RISKESDAS) survey. *Global Health Action*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2018.1467605>
- Rachmani, E., Handayani, S., Saptorini, K. K., Nurjanah, Kusuma, D., Ahsan, A., Kusuma, E. J., Atique, S., & Jumanto, J. (2024). Why do youths initiate to smoke? A data mining analysis on tobacco advertising, peer, and family factors for Indonesian youths. *Computer Methods and Programs in Biomedicine Update*, 6(September), 100168. <https://doi.org/10.1016/j.cmpbup.2024.100168>
- Strategies, V. (2021). Adolescents ' Exposure to Tobacco Marketing in Indonesia : Data Brief. *Vital Strategies*, 1–10.
- Tao, Z., Xu, Q., Zhu, Y., Jin, Q., Chen, L., Ding, S., Zhao, S., & Dong, Y. (2025). The impact of health literacy on smoking patterns among male residents: insights from Ningbo City. *Frontiers in Public Health*, 13(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1487400>
- Tarigan, F. L. B., Purba, I. E., Nababan, D., & Ginting, D. (2024). Sustainable Impact of Health Education Minimizing Smoking Habit Among Adolescent: A Retrospective Study Focusing on Indonesian Students. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 7(4), 21–31. <https://doi.org/10.31632/ijalsr.2024.v07i04.003>
- Widnall, E., Dodd, S., Russell, A. E., Curtin, E., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2024). Mechanisms of school-based peer education interventions to improve young people's health literacy or health behaviours: A realist-informed systematic review. *PLoS ONE*, 19(5 May), 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302431>