

# Implementasi Program Gebrak (Gerakan Bersama Rumah Aman Dari Asap Rokok) Sebagai Upaya Mewujudkan Rumah Sehat

Sumarni, Nur Intan Putri Maharani, Dara Ayunda, Ryani Maharani, Abethri  
Fischa Azani, Dwi Kanthi Ridlowati

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

Corresponding Author. Email : [sumarnimars26@fkm.unmul.ac.id](mailto:sumarnimars26@fkm.unmul.ac.id)

## ARTICLE INFO

### Article History:

Received : 20-08-2026

Revised : 13-10-2026

Accepted : 15-10-2026

Online : 20-10-2026

### Keywords:

*Secondhand Smoke:*

*GEBRAK:*

*Health Promotion:*

*Smoke-Free Home.*

## ABSTRACT

**Abstract:** *Smoking inside the home remains a public health issue that increases the risk of secondhand smoke exposure among family members, particularly children under five. A survey conducted in Kerta Buana Village found that 24.7% of household heads still smoked inside their homes. The GEBRAK (Joint Movement for Smoke-Free Homes) program was designed to improve community knowledge and awareness in promoting smoke-free homes. The program was implemented through interactive health education sessions, group discussions, leaflet distribution, and the installation of "No Smoking Inside the House" stickers involving 40 parents of children under five from four integrated health posts (Posyandu), with community health volunteers serving as program partners. Program evaluation was conducted by measuring participants' knowledge before and after the educational sessions, as well as monitoring sticker installation through home visits and WhatsApp. The results showed that the mean knowledge score increased from 14.06 to 33.50, and participants implemented the installation of the stickers as a commitment to supporting the creation of smoke-free homes.*

**Abstrak:** Merokok di dalam rumah masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang meningkatkan risiko paparan asap rokok pada anggota keluarga, terutama balita. Hasil survei di Desa Kerta Buana menunjukkan bahwa 24,7% kepala keluarga masih memiliki kebiasaan merokok di dalam rumah. Program GEBRAK (Gerakan Bersama Rumah Aman dari Asap Rokok) bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mewujudkan rumah bebas asap rokok. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, pembagian leaflet, dan pemasangan stiker "Dilarang Merokok di Dalam Rumah" kepada 40 orang tua yang memiliki balita dari empat posyandu dengan melibatkan kader kesehatan sebagai mitra. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan serta monitoring pemasangan stiker melalui kunjungan rumah dan WhatsApp. Hasil menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 14,06 menjadi 33,50 serta peserta mengimplementasikan pemasangan stiker sebagai bentuk komitmen dalam mendukung terciptanya rumah bebas asap rokok.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## A. LATAR BELAKANG

Merokok masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memberikan dampak besar terhadap angka kesakitan dan kematian di dunia. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa konsumsi tembakau menyebabkan lebih dari 7 juta kematian setiap tahun, termasuk sekitar 1,6 juta kematian pada perokok pasif akibat paparan asap rokok di lingkungan sekitarnya (World Health Organization, 2026). Paparan asap rokok lingkungan (*secondhand smoke*) merupakan faktor risiko berbagai penyakit tidak menular maupun penyakit infeksi karena asap rokok mengandung lebih dari 7.000 bahan kimia, ratusan di antaranya bersifat toksik dan sedikitnya 70 zat bersifat karsinogenik. Anak-anak, khususnya balita, merupakan kelompok yang paling rentan terhadap paparan asap rokok karena sistem kekebalan tubuh dan organ pernapasannya masih berkembang. Paparan asap rokok di dalam rumah dapat meningkatkan risiko infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), pneumonia, asma, otitis media, gangguan fungsi paru, hingga meningkatkan risiko penyakit kronis pada masa mendatang (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; World Health Organization, 2026). Oleh karena itu, lingkungan rumah seharusnya menjadi tempat yang aman dan bebas dari paparan asap rokok guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah perokok tertinggi di dunia. Berdasarkan *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) Indonesia 2021, sebanyak 33,5% atau sekitar 68,9 juta orang dewasa merupakan perokok aktif, dan 59,3% atau sekitar 121,6 juta orang dewasa masih terpapar asap rokok di dalam rumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa rumah masih menjadi sumber utama paparan asap rokok bagi anggota keluarga, sehingga diperlukan upaya untuk mewujudkan rumah bebas asap rokok (Global Adult Tobacco Survey Collaborative Group, 2022). Tingginya paparan asap rokok di lingkungan keluarga menunjukkan bahwa perilaku merokok di dalam rumah masih menjadi tantangan dalam upaya perlindungan kesehatan anggota keluarga, terutama balita. Paparan asap rokok dari anggota keluarga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada anak, termasuk kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA). Oleh karena itu, upaya pengendalian konsumsi tembakau perlu dilakukan tidak hanya melalui penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR), tetapi juga melalui penerapan rumah tanpa asap rokok sebagai bentuk perlindungan kesehatan keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; Wahyu et al., 2025).

Promosi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat. Penyuluhan yang dipadukan dengan media edukasi seperti leaflet, poster, banner, maupun stiker terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat sekaligus menjadi pengingat visual agar anggota keluarga tidak merokok di dalam rumah. Selain meningkatkan pengetahuan, penggunaan media edukasi juga memperkuat komitmen keluarga untuk mempertahankan perilaku rumah bebas asap rokok dalam jangka panjang. Penelitian (Larasati et al., 2025) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan di posyandu menggunakan media leaflet dan banner, sedangkan (Darwis et al., 2024) melaporkan bahwa media edukasi berbasis video dan kalender edukatif efektif meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok di dalam ruangan.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa perubahan perilaku masyarakat dalam menciptakan rumah bebas asap rokok memerlukan intervensi promosi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan (Purwanta et al., 2021). Penyuluhan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok di dalam rumah sehingga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (Jatmika, 2020). Penggunaan media

edukasi seperti leaflet, poster, dan stiker juga efektif sebagai pengingat (*cue to action*) yang memperkuat penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Rohmah et al., 2023). Selain itu, keterlibatan kader kesehatan sebagai pendamping masyarakat berperan penting dalam keberhasilan edukasi karena kader menjadi penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat sehingga penyampaian informasi kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan secara berkelanjutan (Aisyaroh et al., 2023; Permatasari & Walinegoro, 2023). Pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat tersebut mampu meningkatkan partisipasi serta komitmen masyarakat dalam mewujudkan rumah bebas asap rokok dan mendukung terciptanya lingkungan yang lebih sehat (Rohmah et al., 2023). Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Yunara et al., 2025) bahwa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan testimoni penyintas mampu memperkuat komitmen keluarga terhadap larangan merokok di dalam rumah.

Keberhasilan pendekatan berbasis komunitas dalam menciptakan rumah bebas asap rokok telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. (Padmawati et al., 2018) melaporkan bahwa gerakan *Smoke-Free Homes* berbasis masyarakat di Indonesia mampu meningkatkan komitmen keluarga untuk tidak merokok di dalam rumah melalui edukasi kesehatan, keterlibatan kader, dan dukungan masyarakat. Selain meningkatkan pengetahuan, intervensi yang disertai media promosi kesehatan dan komitmen keluarga juga berkontribusi terhadap penurunan kebiasaan merokok di dalam rumah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi penyuluhan, media edukasi, dan dukungan komunitas merupakan strategi yang efektif dalam mengurangi paparan asap rokok pada anggota keluarga, khususnya balita.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rumah masih menjadi lingkungan penting dalam paparan asap rokok di Indonesia. Puspitasari dan Arifa (2023) menemukan bahwa pada tahun 2017 hanya sekitar 26,68% rumah tangga di Indonesia yang telah bebas dari paparan asap rokok di dalam rumah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerapan rumah bebas asap rokok masih perlu diperkuat sebagai bagian dari perlindungan kesehatan anak dan keluarga. Sejalan dengan temuan tersebut, Asyary dan Veruswati (2023) melaporkan bahwa 76,1% perokok dalam penelitiannya merokok ketika bersama anggota keluarga, dan perilaku merokok di dalam rumah masih ditemukan pada 39,13% responden. Temuan ini memperlihatkan bahwa keberadaan anggota keluarga di dalam rumah belum selalu menjadi pertimbangan bagi perokok untuk menghindari aktivitas merokok di dalam rumah.

Dampak paparan asap rokok di dalam rumah juga terlihat pada kesehatan anak. Lubis (2023) menemukan adanya hubungan antara intensitas merokok orang tua di dalam rumah dengan kejadian ISPA pada balita, dengan rumah yang memiliki anggota keluarga perokok memiliki peluang kejadian ISPA yang lebih tinggi dibandingkan rumah tanpa anggota keluarga yang merokok. Selain gangguan pernapasan, paparan asap rokok juga berpotensi berkaitan dengan pertumbuhan anak. Penelitian Nuryati et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas merokok di lingkungan rumah dapat meningkatkan konsentrasi PM<sub>2.5</sub> dan PM<sub>10</sub> di dalam ruangan. Bahkan ketika seseorang merokok di teras dengan pintu ruang tamu tertutup, konsentrasi partikulat di dalam ruang tetap mengalami peningkatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa membatasi aktivitas merokok di dalam rumah saja belum sepenuhnya menghilangkan risiko paparan asap rokok bagi anggota keluarga, sehingga diperlukan upaya untuk membangun komitmen keluarga dalam menciptakan lingkungan rumah yang bebas asap rokok.

Upaya menciptakan rumah bebas asap rokok perlu dilakukan melalui pendekatan yang melibatkan keluarga dan masyarakat. O'Donnell et al. (2025) melalui studi CO-FRESH di Indonesia dan Malaysia mengembangkan perangkat intervensi berbasis komunitas yang mencakup pelatihan tenaga kesehatan, kampanye informasi masyarakat, umpan balik kualitas udara rumah, serta pemetaan layanan pendukung.

Studi tersebut menunjukkan bahwa masyarakat menyambut pendekatan bersama untuk mengurangi kebiasaan merokok di rumah, meskipun masih terdapat keterbatasan pengetahuan mengenai perpindahan asap rokok di dalam rumah dan pemahaman mengenai konsep rumah bebas asap rokok. Temuan tersebut memperkuat pentingnya edukasi yang disertai keterlibatan masyarakat dalam mendorong penerapan rumah bebas asap rokok.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman di Desa Kerta Buana terhadap 101 kepala keluarga (KK), diperoleh hasil bahwa sebanyak 25 KK (24,7%) masih memiliki kebiasaan merokok di dalam rumah. Permasalahan tersebut kemudian dikonfirmasi melalui *Focus Group Discussion* (FGD) bersama masyarakat dan perangkat desa sehingga ditetapkan sebagai salah satu prioritas masalah kesehatan yang perlu mendapatkan intervensi. Kebiasaan merokok di dalam rumah berpotensi meningkatkan paparan asap rokok terhadap balita yang menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan rumah. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga membangun komitmen keluarga dalam menciptakan rumah bebas asap rokok melalui pendekatan yang melibatkan masyarakat secara aktif (Hasnah & Yulia, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, dosen dan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program GEBRAK (Gerakan Bersama Rumah Aman dari Asap Rokok). Kegiatan ini dilaksanakan kepada 40 orang tua yang memiliki balita yang berasal dari empat posyandu di Desa Kerta Buana, yaitu Posyandu Rinjani Indah, Posyandu Tali Rasa, Posyandu Sida Karya, dan Posyandu Melati. Program dilaksanakan melalui pemberian pre-test, penyuluhan mengenai bahaya merokok di dalam rumah, pembagian stiker "Rumah Bebas Asap Rokok" sebagai media pengingat, dan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua dalam menciptakan lingkungan rumah yang bebas dari asap rokok sehingga dapat melindungi kesehatan balita dan anggota keluarga lainnya.

## B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan Program GEBRAK (Gerakan Bersama Rumah Bebas Asap Rokok) dilaksanakan melalui kegiatan edukasi kesehatan, komunikasi persuasif, serta pemasangan media pengingat berupa stiker larangan merokok di dalam rumah. Program ini merupakan salah satu bentuk intervensi promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan komitmen masyarakat dalam menciptakan rumah bebas asap rokok. Mitra kegiatan adalah pemerintah Desa Kerta Buana, kader kesehatan, serta masyarakat yang memiliki anggota keluarga perokok.

Pelaksanaan program diawali dengan identifikasi permasalahan melalui survei menggunakan kuesioner kepada masyarakat. Hasil survei menunjukkan masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai bahaya paparan asap rokok bagi anggota keluarga, khususnya anak dan ibu hamil, serta masih tingginya kebiasaan merokok di dalam rumah. Berdasarkan hasil tersebut, ditetapkan Program GEBRAK sebagai alternatif penyelesaian masalah.

Tahap selanjutnya adalah penyusunan media edukasi berupa leaflet dan stiker larangan merokok di dalam rumah yang disesuaikan dengan karakteristik masyarakat. Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui penyuluhan secara langsung menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal. Setelah penyuluhan selesai, peserta kembali diberikan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah memperoleh edukasi.

Sebagai upaya memperkuat perubahan perilaku, dilakukan pemasangan stiker larangan merokok di dalam rumah sebagai pengingat visual sekaligus bentuk komitmen keluarga dalam menerapkan rumah bebas asap rokok. Leaflet juga dibagikan kepada seluruh peserta sebagai media informasi yang dapat dibaca kembali di rumah. Evaluasi program dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta mengamati partisipasi masyarakat dalam pemasangan stiker dan komitmen untuk tidak merokok di dalam rumah.



**Gambar 1.** Alur Pelaksanaan Program GEBRAK

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program GEBRAK (Gerakan Bersama Rumah Aman dari Asap Rokok) dilaksanakan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai bahaya paparan asap rokok di lingkungan rumah, khususnya bagi keluarga yang memiliki bayi dan balita. Pelaksanaan program mengacu pada tahapan yang telah dirancang dalam metode pelaksanaan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Kegiatan program dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di empat posyandu di Desa Kerta Buana, yaitu Posyandu Rinjani Indah, Posyandu Talirasa, Posyandu Sida Karya, dan Posyandu Melati. Sasaran program adalah 40 orang tua yang memiliki balita dengan melibatkan kader posyandu sebagai mitra pelaksana. Dosen dan mahasiswa berperan sebagai penyelenggara kegiatan. Rangkaian intervensi meliputi penyampaian materi edukasi, pengukuran tingkat pengetahuan melalui pre-test dan post-test, serta pemasangan stiker "Dilarang Merokok di Dalam Rumah" sebagai media pengingat untuk mendukung penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan rumah.



**Gambar 2.** Pembagian Stiker

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pemerintah desa, kader Posyandu, dan berbagai pihak terkait guna memperoleh dukungan serta menentukan jadwal, lokasi, dan mekanisme pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, disusun materi edukasi yang membahas dampak merokok, bahaya paparan asap rokok bagi anggota keluarga, konsep rumah bebas asap rokok, serta penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di lingkungan rumah. Selain itu, tim menyiapkan media edukasi berupa leaflet dan stiker larangan merokok di dalam rumah yang digunakan sebagai sarana penyampaian informasi sekaligus pengingat bagi masyarakat. Berbagai kebutuhan teknis, seperti pembagian tugas, penyediaan daftar hadir, alat tulis, dan dokumentasi kegiatan, juga dipersiapkan agar pelaksanaan program dapat berlangsung secara sistematis.



**Gambar 3.** Persiapan Program Kegiatan GEBRAK

Persiapan yang dilakukan secara menyeluruh menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Kolaborasi dengan kader Posyandu mempermudah proses pelaksanaan karena penyuluhan dapat dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan Posyandu, sehingga sasaran program lebih mudah dijangkau. Di samping itu, materi yang disusun menggunakan bahasa sederhana dan disesuaikan dengan kondisi masyarakat membantu peserta memahami informasi yang diberikan dengan lebih baik.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai bahaya merokok di dalam rumah. Selanjutnya, tim memberikan penyuluhan secara langsung melalui pendekatan komunikasi interpersonal dengan menyampaikan materi mengenai pengertian rumah bebas asap rokok, manfaat penerapannya, peran keluarga terutama ibu dalam melindungi anggota keluarga dari paparan asap rokok, pengertian perokok pasif, serta dampak asap rokok terhadap bayi,

balita, ibu hamil, dan anggota keluarga lainnya. Setelah sesi edukasi selesai, peserta mengerjakan post-test sebagai evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan. Sebagai bentuk penguatan pesan kesehatan, peserta juga memperoleh stiker “Dilarang Merokok di Dalam Rumah” untuk dipasang pada lokasi yang mudah terlihat di rumah masing-masing.



**Gambar 4.** Pelaksanaan Program Kegiatan GEBRAK

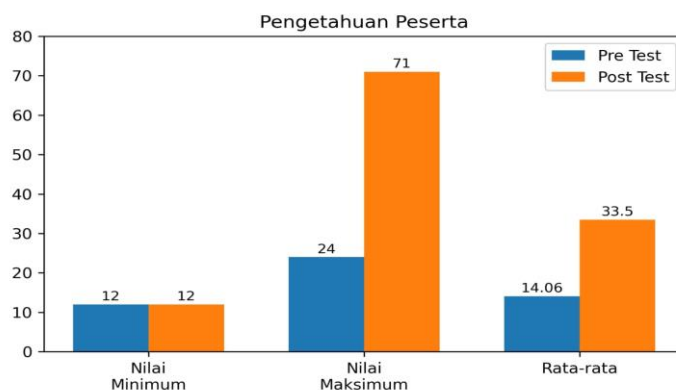
Pelaksanaan penyuluhan dengan pendekatan komunikasi interpersonal memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara penyuluh dan peserta. Melalui pendekatan tersebut, masyarakat memiliki kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, maupun kendala yang dihadapi dalam menerapkan rumah bebas asap rokok. Penyampaian materi yang dikaitkan dengan situasi sehari-hari membuat peserta lebih mudah memahami risiko paparan asap rokok terhadap kesehatan anggota keluarga. Selain berfungsi sebagai media edukasi, stiker yang dibagikan juga berperan sebagai pengingat visual yang diharapkan dapat memperkuat komitmen keluarga dalam menerapkan perilaku tidak merokok di dalam rumah.

Monitoring program GEBRAK (Gerakan Bersama Rumah Aman dari Asap Rokok) dilakukan setelah pelaksanaan penyuluhan untuk mengetahui keberlanjutan penerapan program oleh masyarakat. Monitoring dilaksanakan melalui observasi langsung dengan mengunjungi rumah peserta untuk melihat pemasangan stiker “Dilarang Merokok di Dalam Rumah” sebagai media pengingat bagi seluruh anggota keluarga agar tidak merokok di dalam rumah. Selain observasi secara langsung, monitoring juga dilakukan secara daring melalui aplikasi *WhatsApp* dengan meminta peserta mengirimkan dokumentasi pemasangan stiker rumah masing-masing. Kegiatan monitoring ini bertujuan untuk memastikan media edukasi yang telah diberikan benar-benar dimanfaatkan oleh peserta serta menilai komitmen masyarakat dalam menciptakan lingkungan rumah yang bebas dari asap rokok.



**Gambar 5.** Monitoring Program GEBRAK

Evaluasi program dilakukan menggunakan metode *pre – test* dan *post – test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta mengenai bahaya merokok di dalam rumah serta cara terbaik untuk melindungi keluarga dari paparan asap rokok. Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada Gambar 6 nilai rata-rata *pre-test* peserta sebesar 14,06 dan meningkat menjadi 33,50 pada *post-test*. Nilai maksimum meningkat dari 24 menjadi 71, sedangkan nilai minimum tetap sebesar 12. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 19,44 poin setelah pelaksanaan edukasi.



**Gambar 6.** Grafik Hasil Pengetahuan Peserta

Peningkatan hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa penyuluhan yang dipadukan dengan diskusi interaktif serta penggunaan media edukasi berupa leaflet dan stiker mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai bahaya merokok di dalam rumah serta cara terbaik melindungi keluarga dari paparan asap rokok. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Padmawati et al., 2018) yang mengembangkan gerakan *Smoke-Free Homes* berbasis masyarakat di Indonesia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang melibatkan kader kesehatan dan media promosi mampu meningkatkan penerapan rumah bebas asap rokok, ditandai dengan meningkatnya jumlah perokok yang tidak lagi merokok di dalam rumah setelah intervensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai penguatan komitmen masyarakat dapat mendorong perubahan perilaku menuju lingkungan rumah yang lebih sehat.

Selain itu, hasil monitoring menunjukkan bahwa peserta telah memasang stiker larangan merokok di rumah sebagai bentuk implementasi komitmen setelah mengikuti kegiatan edukasi. Monitoring dilakukan melalui observasi langsung ke rumah peserta serta pemantauan melalui aplikasi WhatsApp dengan meminta dokumentasi pemasangan stiker. Kegiatan monitoring ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga mendorong penerapan perilaku nyata dalam menciptakan lingkungan rumah yang lebih sehat dan bebas dari paparan asap rokok. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian (Evi Risa Mariana & Kemenkes Banjarmasin, 2025) yang memadukan edukasi, pemasangan media pengingat berupa poster dan stiker, serta deklarasi rumah bebas asap rokok sebagai upaya memperkuat perubahan perilaku masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa Program GEBRAK tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya asap rokok, tetapi juga mendorong penerapan perilaku hidup sehat melalui pemasangan stiker sebagai media pengingat di lingkungan rumah. Dengan demikian, kegiatan edukasi yang disertai monitoring secara langsung maupun melalui WhatsApp menjadi salah satu strategi yang efektif dalam memastikan keberlanjutan implementasi program di masyarakat.

Terdapat kendala pada pelaksanaan monitoring melalui kunjungan rumah (*home visit*) yang belum dapat menjangkau seluruh sasaran karena pada saat kunjungan pertama beberapa penghuni rumah tidak berada di tempat sehingga proses pemantauan tidak dapat dilakukan secara langsung. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan program menyebabkan tidak seluruh rumah peserta dapat dikunjungi. Kondisi jarak antar rumah yang relatif berjauhan juga menjadi salah satu kendala yang memengaruhi efektivitas pelaksanaan monitoring secara langsung.

Sebagai upaya mengatasi kendala tersebut, tim pelaksana melakukan monitoring lanjutan melalui aplikasi WhatsApp dengan meminta peserta mengirimkan dokumentasi pemasangan stiker larangan merokok di rumah masing-masing. Monitoring secara daring ini memungkinkan seluruh peserta tetap dapat dipantau meskipun tidak seluruh rumah berhasil dikunjungi. Berdasarkan hasil monitoring, seluruh peserta telah memasang stiker larangan merokok di dalam rumah sebagai bentuk komitmen dalam mendukung terciptanya rumah bebas asap rokok. Untuk pelaksanaan program selanjutnya, disarankan agar waktu monitoring diperpanjang sehingga kunjungan langsung dapat menjangkau lebih banyak peserta serta proses pemantauan dapat dilakukan secara lebih optimal.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Program GEBRAK (Gerakan Bersama Rumah Aman dari Asap Rokok) berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat, khususnya orang tua yang memiliki balita, dalam menciptakan rumah bebas asap rokok. Kegiatan yang meliputi penyuluhan kesehatan, pembagian leaflet, pemasangan stiker, dan monitoring menunjukkan hasil yang positif, dengan rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 14,06 pada *pre-test* menjadi 33,50 pada *post-test* atau sebesar 138,3%. Selain meningkatkan pemahaman peserta mengenai bahaya paparan asap rokok, program juga mendorong komitmen masyarakat untuk menerapkan rumah bebas asap rokok melalui pemasangan stiker sebagai media pengingat. Keberlanjutan Program GEBRAK perlu didukung melalui edukasi berkala dengan melibatkan pemerintah desa, puskesmas, dan kader kesehatan. Pengabdian maupun penelitian selanjutnya disarankan memperluas sasaran program serta melakukan monitoring jangka panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan rumah bebas asap rokok.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kepada Pemerintah Desa Kerta Buana atas kerja sama dan dukungannya selama pelaksanaan Program GEBRAK (Gerakan Bersama Rumah Aman dari Asap Rokok), serta kepada seluruh kader kesehatan posyandu Talirasa, posyandu Rinjani Indah, posyandu Sida Karya, dan Posyandu Melati atas partisipasi aktif dan pendampingan dalam mendukung setiap rangkaian kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga program dapat terlaksana dan mencapai tujuan yang diharapkan.

## REFERENSI

- Aisyaroh, N., Rosyidah, H., Apriliana, S. D., & Fadhilah, T. S. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja Dalam Mendukung 8000 Hpk Dan Mencegah Stunting Empowering Cadre Of Integrated Health Services In Order To Support 8000 Hpk (Days Of Life) And Prevent Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(2), 18–24.
- Asyary, A., & Veruswati, M. (2023). Smoking behavior and cigarette expenditure in a household: Evidence for smoke-free houses initiation in Indonesia. *International Journal of Preventive Medicine*, 14(1), 7. [https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm\\_113\\_21](https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_113_21)
- Bindavid Purba, B., Lubis, F. H., & Lubis, P. S. (2023). Hubungan Intensitas Merokok Orang Tua di dalam Rumah Dengan Kejadian Ispa pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Denai Tahun 2023. In *Jurnal Penelitian Kesmas* (Vol. 6). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKSY>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Health Effects of Secondhand Smoke*. Centers for Disease Control and Prevention.
- Darwis, A. M., Utami, N. U., Budiarti, A., Chesar, D., Pamungkas, S., Keselamatan, D., Kerja, K., & Hasanuddin, U. (2024). *Upaya Meningkatkan Kesadaran Mengenai Bahaya Merokok dalam Ruangan di Desa Padang Lampe Melalui Video dan Kalender Edukatif*.
- Evi Risa Mariana, O., & Kemenkes Banjarmasin, P. (2025). Pelatihan dan Pendampingan Kepala Keluarga Tentang Bahaya Merokok di Dalam Rumah di Kelurahan Sungai Tiung Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 4(7). <https://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- Global Adult Tobacco Survey Collaborative Group. (2022). *Global Adult Tobacco Survey: Indonesia 2021 Fact Sheet*.
- Hasnah, F., & Yulia. (2025). Edukasi Bahaya Merokok di Dalam Rumah di Jorong Koto Gaek, Kabupaten Solok. *Jurnal Abdidas*, 6, 432–436. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i4.1191>
- Jatmika, D. S. E. (2020). Edukasi Rumah Tangga Bebas Asap Rokok Education Of Household Free Smoking Cigarette. *Jurnal Pengabdian Masyarakat J-DINAMIKA*, 5(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, January 10). *Wujudkan Rumah Tanpa Rokok*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Larasati, T., Hijami, N. A., Jasmine, K. T., Sudiar, M. P. F., Salsabila, S. S., D.T.P, A. F. R., Maulida, S., Salsabila, H. Z., Maryam, F. H., & Arsita Dwi Tiara Putri<sup>2</sup>, S. C. A. Z. Q. F. M. A. D. R. S. N. M. (2025). Edukasi kesehatan di posyandu terhadap peningkatan kesadaran dan komitmen dalam mewujudkan rumah bebas asap rokok di kelurahan tanjung sari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Nuryati, N., Sumeru, K., Setyawan, A., Hikmat, Y. P., Sumeru, H. A., & Sukri, M. F. bin. (2023). Pengaruh Asap Rokok pada Peningkatan Konsentrasi PM<sub>2.5</sub> dan PM<sub>10</sub> di Ruang Tamu Akibat Merokok di Dalam dan di Luar Rumah. *Jurnal Ilmu Lingkungan*, 22(1), 85–92. <https://doi.org/10.14710/jil.22.1.85-92>
- O'Donnell, R., Bintoro, B. S., Rustandi, A. W., Farahdilla, Z. A., Sadewa, D. M. A., Padmawati, R. S., Ahmad, A. I., Misban, N. H., Shu'ah, I. A. M., Safee, N. S., Zamri, W. T., Kamni, S. N. A. binti, Zulkifli, A., Uny, I., Zainal Abidin, E., Prabandari, Y. S., & Semple, S. (2025). COMMunities Facilitating incREasing Smoke-free Homes (CO-FRESH): co-developing a toolkit with local stakeholders in Indonesia and Malaysia. *BMJ Global Health*, 10(10). <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2024-018102>

- Padmawati, R. S., Prabandari, Y. S., Istiyani, T., Nichter, M., & Nichter, M. (2018). Establishing a community-based smoke-free homes movement in Indonesia. *Tobacco Prevention and Cessation*, 4(November). <https://doi.org/10.18332/tpc/99506>
- Permatasari, A., & Walinegoro, B. G. (2023). Pembentukan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Memperkuat Penanggulangan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2553. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14840>
- Purwanta, Sari, K. W. A., & Prabandari, Y. S. (2021). Promosi Kesehatan Dengan Media Audio Visual Dan Leaflet Pada Ibu Dalam Menciptakan Rumah Bebas Asap Rokok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 73. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.283>
- Puspitasari, M. D., & Arifa, R. F. (2023). Progress in Reducing Indoor Tobacco Smoke Pollution Toward the Establishment of Kabupaten/Kota Layak Anak: Evidence From the 2012 and 2017 Indonesia Demographic and Health Surveys. *Jurnal Bina Praja*, 15(1), 193–206. <https://doi.org/10.21787/jbp.15.2023.193-206>
- Rohmah, N., Elvira, V. F., & Badrah, S. (2023). Upaya Pemberdayaan Masyarakat: Rumah Sehat Bebas Asap Rokok di Kawasan Masyarakat Tropis. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1129. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13240>
- Wahyu, P., Suryani, F., Fatimah, W. D., & Kurniawati, D. (2025). The Correlations Of Family Member's Smoking Habits In The House And The Incidence Of Ari In Toddlers In The Work Area Of The Sukoharjo Community Health Hubungan Kebiasaan Merokok Anggota Keluarga Di Dalam Rumah Dengan Kejadian Ispa Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo. *Scientific Journal of Nursing and Health*. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/SJNH/index>
- World Health Organization. (2026). *Tobacco and nicotine*. World Health Organization.
- Yunara, Y., Febriana, A., Az-zahrawi, F., & Febrianty, A. U. (2025). Edukasi Kesehatan dan Testimoni Penyintas sebagai Strategi Penguatan Komitmen Keluarga terhadap Larangan Merokok di Dalam Rumah. *Humanity: Journal of Innovation and Community Service*, 1(2), 38–44. <https://doi.org/10.64621/hjics.v1i2.48>