

**PENGETAHUAN GAYA HIDUP SEHAT TANPA ROKOK
DIKALANGAN REMAJA SMPN 6 KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



GHAITSA ZAHIRA SOFA

NIM : 11025122145

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

2025

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Ghaitsa Zahira Sofa

Pengetahuan Gaya Hidup Sehat Tanpa Rokok Dikalangan Remaja SMPN 6 Kota Tasikmalaya

xiii + 61 halaman + 6 tabel + 15 lampiran

ABSTRAK

Rokok merupakan salah satu faktor utama penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian. Tingginya angka kejadian merokok di kalangan remaja yang dapat berdampak negatif pada kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengetahuan mengenai gaya hidup sehat tanpa merokok di kalangan remaja SMPN 6 Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan 28 siswa kelas 8K. Teknik pengumpuland data diperoleh melalui kuesioner sebelum dan setelah intervensi penyuluhan yang dilaksanakan pada 21 Mei 2025. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum intervensi 53,6% siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang gaya hidup sehat tanpa merokok, sementara 21,4% berada pada kategori kurang. Setelah penyuluhan terjadi peningkatan signifikan, dengan 85,7% siswa menunjukkan pengetahuan yang baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyuluhan singkat efektif dalam meningkatkan kesedaran remaja akan pentingnya menghindari rokok dan menjalani gaya hidup sehat. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi pihak sekolah dalam merancang program edukasi kesehatan yang lebih baik.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat Tanpa Rokok, Pengetahuan Remaja, Penyuluhan Kesehatan

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2025
Ghaitsa Zahira Sofa

***Knowledge Of A Healthy Lifestyle Without Smoking Among Adolescents At SMPN 6
Tasikmalaya***

xiii+ 61 pages+ 6 tables+ 15 appendices

ABSTRACT

Smoking is one of the main factors of chronic diseases that can cause death. The high incidence of smoking among adolescents can have a negative impact on health. This study aims to assess knowledge about a healthy lifestyle without smoking among adolescents at SMPN 6 Tasikmalaya city. The method used is quantitative descriptive research with a case study approach, involving 28 students in grade 8K. Data collection techniques were obtained through questionnaires before and after the counseling intervention carried out on May 21, 2025. The results showed that before the intervention 53.6% of students had good knowledge about a healthy lifestyle without smoking, while 21.4% were in the poor category. After the counseling, there was a significant increase, with 85.7% of students showing good knowledge. This study concludes that brief counseling is effective in increasing adolescent awareness of the importance of avoiding cigarettes and living a healthy lifestyle. It is hoped that the results of this study can be a guide for schools in designing better health education programs

Keywords: Adolescent Knowledge, Health Education, Healthy Lifestyle Without Smoking,