



PENYULUHAN PREVENTIF PERUBAHAN PERILAKU HIDUP SEHAT: CEGAH DIRI DARI BAHAYA NARKOBA DI SALAH SATU SMAN CIMAHI – JAWA BARAT

Oleh

Linda Widyastuti¹, Ika Kurnia Sukmawati², Denni Fransiska Helena Marpaung³, Karimah⁴, Melysa⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Bhakti Kencana

E-mail: ¹linda.widyastuti@bku.ac.id, ²ika.kurnia@bku.ac.id,

³denni.fransiska@bku.ac.id, ⁴karimah@bku.ac.id, ⁵melysa@bku.ac.id

Article History:

Received: 23-05-2024

Revised: 06-06-2024

Accepted: 26-06-2024

Keywords:

Counseling, Impact Of
Drugs, Youth,
Knowledge And
Attitudes

Abstract: *Counseling as an activity to increase knowledge and awareness of the impact of drugs on health, in addition to attitudes and actions of healthy living behavior at one of SMAN Cimahi. Using material exposure devices through booklets and posters as well as assessment instruments. The purpose of this activity is to determine the effectiveness and implementation of counseling. The sample in this study were class XII students, totaling 84 people. Data were collected using test techniques in the form of pretest-posttest via the g-form link, non-tests in the form of questionnaires and observations, as well as documentation. Data analysis technique using frequency distribution analysis. The results showed that: 1) The effectiveness of counseling was seen from the results of the pretest-posttest of knowledge and attitudes which experienced a significant increase and 2) The implementation of counseling was seen from the interest of the extension participants and the observation of extension activities with a very good acceptance category. This indicates that the application of extension tools has an effect on increasing knowledge and attitudes related to extension materials.*

PENDAHULUAN

Narkotika adalah zat atau obat baik yang bersifat alamiah, sintesis, maupun semi sintesis yang menimbulkan efek penurunan kesadaran, halusinasi, serta daya rangsang. Sementara menurut UU Narkotika pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa narkotika merupakan zat buatan atau pun yang berasal dari tanaman yang memberikan efek halusinasi, menurunnya kesadaran, serta menyebabkan kecanduan. Bagai dua sisi mata uang narkoba menjadi zat yang bisa memberikan manfaat dan juga merusak kesehatan.

Apabila narkotika dipakai dalam dosis yang berlebih, bisa menyebabkan kecanduan. Bahaya narkoba hingga menjadi kecanduan tersebut memang bisa disembuhkan, namun akan lebih baik jika berhenti menggunakannya sesegera mungkin atau tidak memakai sama sekali. Perilaku hidup sehat menjadi salah satu cara pencegahan dari bahaya narkoba. Bahaya narkoba bagi generasi muda salah satunya adalah dengan berubahnya sikap, tingkah dan kepribadian serta kedisiplinan. Narkoba dapat menimbulkan dampak buruk



secara fisik, psikis dan sosial.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia juga memperkenalkan istilah singkatan Napza yang merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif dimana kesemua zat tersebut memiliki risiko kecanduan bagi penggunaannya (Eleanora, 2011). Dampak penyalahgunaan narkoba meliputi merosotnya psikis dan kualitas hidup manusia, meningkatnya jumlah angka kriminalitas seperti kejahatan besar dan sadis, penipuan hingga sampai pembunuhan (Mallisa, 2017).

Hasil survey di salah satu SMAN Cimahi menunjukkan bahwa sekolah memiliki program dalam pembinaan minat dan bakat siswanya yang ditunjukkan dengan banyaknya prestasi yang diraih setiap tahunnya. Namun program pencegahan terhadap bahaya narkoba terutama pemeliharaan hidup sehat belum menjadi sasaran utama bagi pihak sekolah. Bekerjasama dengan aparatur Sekolah SMAN Cimahi, OSIS SMAN Cimahi dan Puskesmas Leuwigajah, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan yang berdampak bagi generasi muda.

Melibatkan masyarakat sekitar dalam penyuluhan, terutama layanan kesehatan (puskesmas) yang berada di sekitar SMAN Cimahi menjadi sinergi yang dapat mencegah perkembangan bahaya narkoba. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan terkait dampak dari Narkotika dan Obat-obatan terlarang (NARKOBA) dilihat dari aspek penanganan kefarmasian, aspek psikologis, kesehatan reproduksi, dan kesehatan secara umum.

Penyuluhan perilaku hidup sehat terutama dalam pencegahan penggunaan narkoba, menjadi bersinergi dengan upaya tidak langsung sekolah SMAN Cimahi untuk meningkatkan mutu Pendidikan dan mendukung proses belajar mengajar yang ada. Mengutip dari laman resmi BNN, bahaya narkoba bagi generasi muda salah satunya adalah dengan berubahnya sikap, tingkah dan kepribadian serta kedisiplinan. Pemuda yang sudah kecanduan narkoba akan lebih cepat mengantuk dan malas juga tidak mepedulikan kesehatan. Narkoba dapat menimbulkan dampak buruk secara fisik, psikis dan sosial.

Aparatur sekolah SMAN Cimahi mempunyai peranan penting dalam memajukan pembiasaan hidup sehat generasi muda terutama siswa/siswi di salah satu SMAN Cimahi tersebut. Upaya pencegahan diri dari bahaya narkoba dan pembiasaan perilaku hidup sehat dipupuk sedini mungkin agar menjadi perilaku baru yang dapat bertahan untuk generasi selanjutnya.

Green (2011) mengemukakan bahwa penyuluhan/pendidikan kesehatan ditujukan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peringatan kesehatan bagi dirinya, keluarga maupun masyarakat. Dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan selalu memberikan efek positif terhadap peningkatan pengetahuan, sehingga akan semakin baik jika dilakukan secara berkesinambungan (Wijayanti, Nuraini, & Deharja, 2017). Berdasarkan hasil survey serta kesimpulan beberapa penelitian tentang efektivitas penyuluhan inilah yang mendasari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran atau target adalah generasi muda yaitu siswa/siswi di salah satu SMAN Cimahi.

Tujuan dari adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan cegah diri dari bahaya narkoba ini memperluas wawasan pengetahuan dampak narkoba dari sisi kesehatan serta upaya preventif yang mendukung program pemerintah Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)/Sustainable Development Goals (SDGs) dalam



mewujudkan kehidupan sehat dan sejahtera yang terbebas dari bahaya narkoba. Penyuluhan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat dari Fakultas Ilmu Sosial Universitas Bhakti Kencana dalam perwujudan Tridarma Perguruan Tinggi.

METODE

Metode Pengabdian masyarakat yang dilakukan mengarah pada penyuluhan upaya preventif dampak narkoba pada siswa/siswi kelas XII di salah satu SMAN Cimahi, yaitu:

1. Metode survey, dengan melakukan observasi pada lingkungan SMAN Cimahi dan melakukan wawancara tentang perilaku hidup sehat dalam upaya meningkatkan kedisiplinan penggunaan obat-obatan serta perawatan diri.
2. Metode Penyuluhan, dengan melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan terkait dampak dari Narkotika dan Obat-obatan terlarang (NARKOBA) dilihat dari aspek penanganan kefarmasian, aspek psikologis, Kesehatan reproduksi, dan kesehatan secara umum pada siswa/siswi SMAN Cimahi.
3. Metode tanya jawab dalam kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk mengevaluasi tingkat pemahaman dari siswa/siswi SMAN Cimahi tentang materi yang diberikan dan untuk memperoleh informasi-informasi lainnya terkait pencegahan terhadap bahaya narkoba. Dengan adanya sesi tanya jawab ini dapat dilihat tingkat keaktifan dari siswa/siswi SMAN Cimahi dalam mengikuti kegiatan ini.

HASIL

Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu, Kamis dan Jumat tanggal 30 November 2022, 1 – 2 Desember 2022 bertepatan dengan jadwal jam pelajaran dari kegiatan Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini dibuka oleh Staf guru Bimbingan dan Konseling dengan tetap menjaga protokol kesehatan. Adapun lokasi kegiatan bertempat di salah satu SMAN Cimahi-Jawa Barat dengan jumlah peserta sebanyak 84 orang. Dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh Tim Pengabdian kepada masyarakat Universitas Bhakti Kencana tentang Perubahan Perilaku Hidup Sehat: Cegah Diri dari Bahaya Narkoba, dengan materi sebagai berikut:

- (1) Penggolongan Obat: pemaparan tentang beberapa penggolongan obat diantaranya ada obat bebas yaitu obat yang boleh digunakan tanpa resep dokter, obat bebas terbatas yaitu obat yang relatif aman selama pemakaiannya mengikuti aturan pakai yang ada, obat narkotika yang merupakan obat paling berbahaya karena dapat menimbulkan adiksi (ketergantungan). Obat narkotika ini hanya dapat diperoleh dengan resep dokter, karena berbahaya, dalam peredaran, produksi dan pemakaiannya narkotika diawasi secara ketat. Contoh dari obat narkotika antara lain: Opium, coca, ganja/marijuana, morfin, heroin, dan lain sebagainya.
- (2) Dampak Narkoba bagi Kesehatan Reproduksi: pemaparan dampak narkoba bagi kesehatan reproduksi wanita diantaranya yaitu kerusakan secara permanen pada sel telur, hampir seluruh obat narkoba memiliki potensi mengganggu kesuburan perempuan dan menghambat kehamilan. Narkoba jenis kakoin yang bisa menghambat ovulasi sehingga mengganggu sirkulasi hormonal dan membuat menstruasi tidak teratur dan perlahan-lahan merusak sel telur menuju rahim. Narkoba jenis heroin menyebabkan menurunnya dorongan seksual dan dampak narkoba pada organ reproduksi pria diantaranya yaitu penurunan kualitas sperma.



Pria yang merokok ganja memiliki jumlah sperma 29% lebih sedikit dibandingkan dengan pria yang tidak mengisap ganja, narkoba seperti ekstasi dan kokain menurunkan jumlah sperma lebih banyak lagi yakni mencapai 55%. Narkoba jenis heroin menyebabkan dorongan seksual menurun dan disfungsi ereksi.

- (3) Aktifitas Hidup Sehat untuk Remaja: pemaparan beberapa pola hidup sehat yang harus diterapkan di usia remaja yaitu mengatur makanan dan pola makan, menjaga kesehatan pribadi, mengatur istirahat dan juga olahraga yang teratur. Strategi pemberdayaan diri untuk remaja yaitu membangun *mindset sehat* dengan memperkaya wawasan dengan pola hidup sehat, melakukan banyak aktifitas fisik dan gerak, mengembangkan pengetahuan salah satu contohnya adalah menambah wawasan tentang beragam bahaya narkoba, dan juga meningkatkan hubungan sosial yang efektif dan bermakna.
- (4) Langkah Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Upaya Cegah Diri dari Bahaya Narkoba: pemaparan mengenai dampak penyalahgunaan narkoba secara hukum, dampak fisik dan dampak psikologis. Dampak psikologis diantaranya seperti menurunnya kualitas hidup yaitu penurunan performa diri, relasi yang kurang harmonis dengan keluarga, selalu merasa kurang puas, dan lain sebagainya. Langkah utama dalam membina diri menjadi pribadi yang berperilaku hidup bersih dan sehat bebas narkoba diantaranya yaitu menjaga diri sendiri dan teman dekat dengan mengadakan dan mengembangkan kegiatan dan perkumpulan “anti narkoba”. Melaporkan ke pihak berwajib apabila ditemukan pengedar/bandar narkoba, mengembangkan pola hidup sehat dengan berolahraga secara rutin, mengonsumsi makanan sehat, memelihara kebersihan diri, istirahat dan juga rekreasi, serta meraih kebahagiaan dengan cara menjaga kesehatan fisik dan juga mental.

Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya mencegah diri dari bahaya narkoba di SMAN Cimahi tersebut, dilakukan pengisian kuesioner pre-posttest melalui link gform pada siswa. Data diambil dengan menggunakan alat ukur sederhana yang disusun peneliti. Maka didapat jumlah skor subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga menghasilkan gambaran peningkatan pengetahuan secara keseluruhan yang dapat digambarkan melalui tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre test* Penyuluhan
Perubahan Perilaku Hidup Sehat : Upaya Cegah Diri Dari Bahaya Narkoba**

Interval	Frekuensi	%	Kategori
0 – 8	64	76.19%	Rendah
9 – 18	20	23.81%	Tinggi
Jumlah	84	100	

Dari tabel 1 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 84 siswa yang diteliti, sebesar 76.19 % siswa (64 orang) memiliki pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya mencegah diri dari bahaya narkoba dan sebesar 23.81 % siswa (20 orang) memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai pentingnya mencegah diri dari bahaya narkoba.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post test* Penyuluhan



Perubahan Perilaku Hidup Sehat : Upaya Cegah Diri Dari Bahaya Narkoba

Interval	Frekuensi	%	Kategori
0 – 8	26	30,95%	Rendah
9 – 17	58	69,04%	Tinggi
Jumlah	84	100	

Dari tabel 2 diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 84 siswa yang diteliti setelah diberikannya perlakuan berupa pemberian penyuluhan mengenai pentingnya cegah diri dari bahaya narkoba, maka sebesar 69,04 % siswa (58 orang) memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai pencegahan diri dari bahaya narkoba.

DISKUSI

Berdasarkan data tersebut, didapatkan bahwa sebelum dilakukannya penyuluhan dari 84 siswa, terdapat 64 siswa yang memiliki pengetahuan rendah mengenai pencegahan diri dari bahaya narkoba. Sedangkan 20 siswa memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai hal tersebut. Dari data tersebut dapat dikatakan bahwa secara umum pengetahuan siswa mengenai pentingnya mencegah diri dari bahaya narkoba termasuk dalam kategori rendah.

Setelah dilakukannya penyuluhan, berdasarkan data didapatkan bahwa 59 siswa memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai pencegahan diri dari bahaya narkoba. Artinya, pengetahuan siswa mengenai pentingnya mencegah diri dari bahaya narkoba bertambah atau dengan kata lain meningkat. Dan sebesar 26 siswa memiliki pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya mencegah diri dari bahaya narkoba. Artinya, siswa yang memiliki pengetahuan rendah mengenai pentingnya mencegah diri dari bahaya narkoba berkurang setelah diberikan perlakuan berupa penyuluhan melalui edukasi Perubahan Perilaku Hidup Sehat : Upaya Cegah Diri Dari Bahaya Narkoba di SMAN Cimahi tersebut. Perlakuan berupa penyuluhan mengenai pentingnya mencegah diri dari bahaya narkoba ini berhasil dalam penambahan pengetahuan siswa.

KESIMPULAN

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat di salah satu SMAN Cimahi-Jawa Barat didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Efektivitas penyuluhan dengan adanya peningkatan pengetahuan terkait mencegah diri dari bahaya narkoba pada siswa-siswi salah satu SMAN di Cimahi-Jawa Barat.
2. Dari data distribusi frekuensi yang diteliti 84 siswa setelah perlakuan, 20 siswa yang memiliki pengetahuan yang tinggi meningkat menjadi 58 siswa, dan 64 siswa yang memiliki pengetahuan yang rendah menurun menjadi 26 siswa

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Bhakti Kencana serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Bhakti Kencana Bandung atas terselenggaranya kegiatan Pengabdian Masyarakat tahun 2022, tim kegiatan penyuluhan kelompok 4 Pengabdian Masyarakat Universitas Bhakti Kencana, guru dan staf Bimbingan Konseling di salah satu SMAN di Cimahi-Jawa Barat, serta Kepada sekolah yang telah bersedia menyediakan waktu dan tempat demi terlaksananya penyuluhan ini dengan baik.

**DAFTAR REFERENSI**

- [1] Eleanora, F. N (2011). Jurnal Hukum: Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Serta Usaha Pencegahan Dan Penanggulangannya. Fakultas Hukum Universitas MPU Tantular Jakarta, Vol XXV, No. 2011, hal. 441.
- [2] Elpandi, T. (2019). Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat (Studi Di Desa Biaro Baru Kecamatan Karang Dapo Kabupaten Musi Rawas Utara). Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
- [3] Green, L. W. (2011). Health Promotion Planning an Educational and Environmental Approach. London: Mayfield Publishing Company
- [4] Mallisa, N. P. (2017). Bahaya Narkoba Terhadap Kehidupan Sosial Keberagaman Remaja (Studi Kasus Di Antang Raya (Kelurahan Antang Kecamatan Manggala Kota Makassar. Makasar: Politik Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- [5] Sarwono, S.W. (2017). Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: Rajagrafindo.
- [6] Wijayanti, R.A., Nuraini, N., Deharja, A. (2017). Efektifitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk. Politeknik Negeri Jember, Vol 16, No. 3.