

Edukasi Perilaku Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba Di SMAN 1 Kabila

Jasri¹, Moh Ramdan Biahimo¹, Meri Haryani¹, Safri Irawan¹, Sakina Alamri¹, Moh. Firmansyah¹, Moh. Rival Djumadi¹, Zulkifli Balango¹, Diva Triany¹, Dzul Fahri Ahmad Dumoi¹, Afriyanto Nurudji¹, Akhmal Halid I Bakari¹, Dewiyanti Deluma¹

¹ Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo
e-mail: jasrijayasaputra@gmail.com

Abstract

Substance abuse among adolescents is a serious issue that can impact physical, mental, and social health. The drug abuse awareness activity held at SMAN 1 Kabila aimed to raise the awareness of 11th-grade students about the dangers of drugs and the importance of a healthy lifestyle as a preventive measure. This program covered the negative effects of drug abuse on the body and mind, as well as the significance of healthy behaviors, such as balanced nutrition, regular exercise, sufficient sleep, and mental health care. The activity included initial observations, submission of administrative documents, and the implementation of the awareness session through interactive discussions. The evaluation showed that students were able to understand the negative impacts of drugs and were better equipped to face social pressures. It is hoped that this activity can serve as a model for other schools to raise awareness among adolescents to prevent substance abuse.

Keywords: Substance Abuse; Healthy Lifestyle; Awareness; Adolescents

Abstrak

Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja menjadi masalah serius yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan sosial. Kegiatan sosialisasi dampak penyalahgunaan narkoba di SMAN 1 Kabila bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa kelas XI mengenai bahaya narkoba dan pentingnya gaya hidup sehat sebagai langkah preventif. Program ini mencakup materi tentang dampak buruk narkoba terhadap tubuh dan pikiran, serta pentingnya perilaku hidup sehat, seperti pola makan bergizi, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini melibatkan observasi awal, penyerahan dokumen administratif, dan pelaksanaan sosialisasi melalui diskusi interaktif. Evaluasi menunjukkan bahwa siswa dapat memahami dampak negatif narkoba dan lebih siap menghadapi tekanan sosial. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi model bagi sekolah lain untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam mencegah penyalahgunaan narkoba.

Kata kunci: Penyalahgunaan Narkoba; Gaya Hidup Sehat; Sosialisasi; Remaja

1. PENDAHULUAN

Penerapan perilaku hidup sehat menjadi kunci utama dalam mencegah remaja dari risiko penyalahgunaan narkoba. SMAN 1 Kabila, sebagai lembaga pendidikan, memiliki peran strategis dalam membentuk kesadaran siswa akan bahaya penyalahgunaan narkoba melalui edukasi dan sosialisasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak buruk narkoba serta pentingnya gaya hidup sehat sebagai langkah preventif.

Perilaku hidup sehat mencakup pola makan bergizi, olahraga teratur, tidur yang cukup, menjaga kesehatan mental, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok serta mengonsumsi alkohol. Dengan menjalani gaya hidup sehat, siswa dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan mental, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan sosial yang sering menjadi pemicu penyalahgunaan narkoba (Kartono, 2021). Selain itu, lingkungan sekolah yang positif dapat membantu siswa membangun kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi situasi yang berisiko (Kemenkes RI, 2023).

Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan data dari Badan Narkotika Nasional (BNN), meskipun angka penyalahgunaan narkoba di tingkat sekolah menengah relatif stabil, upaya preventif tetap harus dilakukan secara konsisten. Remaja sering kali berada dalam fase kritis perkembangan, di mana mereka rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sosial, termasuk tekanan teman sebaya. Minimnya

edukasi tentang bahaya narkoba dan kurangnya dukungan keluarga menjadi faktor risiko utama yang memerlukan perhatian lebih (BNN, 2023; Universitas Pendidikan Indonesia, 2022).

Narkoba memiliki dampak destruktif yang tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga mental dan sosial. Penyalahgunaan narkoba dapat menyebabkan kerusakan organ seperti hati, paru-paru, dan jantung, serta memicu gangguan sistem saraf pusat yang berdampak pada kualitas hidup (Kemenkes RI, 2023). Secara psikologis, remaja yang menyalahgunakan narkoba sering kali mengalami gangguan seperti kecemasan, depresi, dan paranoia, yang pada akhirnya memengaruhi prestasi akademik mereka (Universitas Pendidikan Indonesia, 2022). Selain itu, narkoba juga dapat menyebabkan isolasi sosial akibat perubahan perilaku yang merusak hubungan dengan keluarga, teman, dan masyarakat.

Untuk itu, program sosialisasi di SMAN 1 Kabila diarahkan pada upaya pemberdayaan siswa dengan memberikan informasi yang komprehensif mengenai bahaya narkoba dan pentingnya gaya hidup sehat. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya diharapkan memahami dampak buruk narkoba tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai positif yang mendukung pengambilan keputusan yang sehat. Keterlibatan guru, orang tua, dan masyarakat menjadi elemen kunci dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pencegahan narkoba di kalangan remaja.

Melalui sosialisasi ini, diharapkan siswa SMAN 1 Kabila memiliki kesadaran yang lebih tinggi mengenai bahaya penyalahgunaan narkoba serta mampu menjadi agen perubahan di lingkungan mereka. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model bagi sekolah lain dalam mengembangkan program serupa untuk melindungi generasi muda dari ancaman narkoba.

2. METODE

Kegiatan sosialisasi dampak penyalahgunaan narkoba dilaksanakan di SMAN 1 Kabila dengan sasaran siswa kelas XI. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan. Pada tahap persiapan, dilakukan observasi awal dengan mengadakan diskusi antara tim pelaksana, kepala sekolah, dan guru untuk menyusun jadwal serta mendapatkan dukungan dari pihak sekolah. Tahap kedua adalah penyerahan dokumen administratif, termasuk surat izin yang telah ditandatangani oleh pihak terkait di universitas, guna memastikan legalitas kegiatan.

Pada hari ketiga, kegiatan sosialisasi dimulai dengan pembukaan oleh mahasiswa pendamping, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh narasumber yang membahas tentang narkoba, dan dampaknya terhadap fisik, mental, dan sosial. Sesi ini diikuti dengan diskusi interaktif, di mana siswa diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai cara pencegahan penyalahgunaan narkoba. Selain itu, siswa juga diberikan poster edukasi sebagai pengingat visual. Setelah sosialisasi, dilakukan evaluasi untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dampak penyalahgunaan narkoba yang dilaksanakan di SMAN 1 Kabila selama tiga hari menunjukkan dampak positif yang signifikan, baik untuk siswa maupun untuk pelaksana kegiatan. Proses persiapan yang dilakukan dengan diskusi bersama kepala sekolah dan guru pada hari pertama berhasil memastikan bahwa pelaksanaan kegiatan berjalan lancar, dengan mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah. Pendekatan ini sangat penting, mengingat keterlibatan semua pihak dalam keberhasilan kegiatan sosialisasi.

Pada hari kedua, penyerahan dokumen administratif yang mencakup surat izin dari pihak universitas memperkuat legalitas kegiatan dan menambah rasa percaya diri bagi semua pihak yang terlibat. Hal ini juga menegaskan komitmen universitas dalam memberikan dukungan terhadap upaya preventif terkait penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar. Dukungan administratif ini memberi jaminan bahwa kegiatan dilakukan dengan prosedur yang benar dan terkoordinasi dengan baik antara institusi pendidikan tinggi dan sekolah.



Gambar 1. Penyerahan Administrasi Kepada Pihak Sekolah

Pada pelaksanaan sosialisasi pada hari ketiga, peserta didik, khususnya siswa kelas XI-9, menunjukkan keterlibatan aktif selama kegiatan. Pemaparan materi yang disampaikan dengan rinci dan jelas oleh narasumber, Sakina Alamri, berhasil membuka wawasan siswa mengenai narkoba dan dampaknya yang merusak kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dampak fisik yang dijelaskan meliputi kerusakan organ tubuh vital yang dapat mengancam kehidupan, sedangkan dampak psikologis seperti kecemasan dan penurunan motivasi belajar menjadi isu yang sangat relevan dengan kondisi remaja. Penurunan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial juga menjadi salah satu perhatian utama, karena penyalahgunaan narkoba berpotensi menimbulkan isolasi sosial yang mengarah pada gangguan hubungan interpersonal.



Gambar 2. Pemberian Materi Tentang Dampak dan Bahaya Penyalahgunaan Narkoba

Siswa sangat responsif terhadap kegiatan ini, terutama pada sesi tanya jawab yang memungkinkan mereka untuk mendalami lebih jauh tentang bagaimana cara mencegah penyalahgunaan narkoba. Antusiasme mereka sangat terlihat ketika mereka mengajukan berbagai pertanyaan terkait

peran teman sebaya dalam mempengaruhi perilaku remaja. Oleh karena itu, bagian dari materi sosialisasi yang menekankan pada cara mengatasi tekanan teman sebaya menjadi sangat relevan dan efektif.

Sebagai bagian dari langkah edukasi yang berkelanjutan, siswa juga diberikan poster informatif yang memuat pesan visual tentang bahaya narkoba. Poster ini tidak hanya berfungsi sebagai pengingat, tetapi juga sebagai alat bantu yang dapat dipajang di ruang kelas, memberikan dampak jangka panjang dalam memperkuat kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga diri dari penyalahgunaan narkoba.

Evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan menunjukkan bahwa para siswa tidak hanya memahami tentang narkoba, tetapi juga lebih sadar akan risiko penyalahgunaan yang dapat merugikan diri mereka sendiri maupun orang-orang di sekitar mereka. Banyak siswa yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih siap untuk menanggapi tekanan dari teman sebaya dan menjauhi perilaku yang bisa berisiko bagi masa depan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Indriani dan Wulandari (2022) menunjukkan bahwa gaya hidup sehat yang meliputi pola makan bergizi, olahraga teratur, tidur cukup, serta pengelolaan stres yang baik, memiliki hubungan positif dalam mencegah penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja. Mereka yang menjalani gaya hidup sehat cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan sosial, termasuk pengaruh dari teman sebaya yang sering menjadi faktor utama penyalahgunaan narkoba. Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan sosialisasi yang dilakukan di SMAN 1 Kabila, di mana siswa mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental sebagai bentuk perlindungan terhadap ancaman narkoba.

Hasil penelitian oleh Suryani et al. (2021) juga mengungkapkan bahwa lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat di sekolah, baik melalui fasilitas olahraga maupun kegiatan edukasi kesehatan, dapat membantu remaja menghindari perilaku negatif, termasuk penyalahgunaan narkoba. Dalam kegiatan sosialisasi di SMAN 1 Kabila, siswa diajak untuk aktif dalam diskusi dan tanya jawab mengenai dampak narkoba serta cara mencegahnya. Dengan adanya interaksi langsung, siswa lebih mudah memahami informasi dan lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat.

Lebih lanjut, studi yang dilakukan oleh Pertiwi (2021) mengungkapkan bahwa pendidikan tentang narkoba yang dilakukan secara terstruktur dan berbasis pada pemberdayaan siswa terbukti lebih efektif dalam mencegah penyalahgunaan narkoba. Pemberian informasi yang jelas dan berbasis data, diikuti dengan pelibatan siswa dalam kegiatan aktif seperti diskusi, dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai risiko penyalahgunaan narkoba dan mendorong mereka untuk lebih selektif dalam bergaul. Kegiatan di SMAN 1 Kabila mengaplikasikan pendekatan ini, dengan memberikan informasi komprehensif mengenai dampak narkoba dan melibatkan siswa secara aktif dalam sesi tanya jawab.

Penelitian oleh Sugiyanto (2022) juga menunjukkan bahwa peran sekolah dalam memberikan edukasi mengenai narkoba sangat penting, karena lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktunya. Selain itu, peran orang tua dan masyarakat juga menjadi kunci dalam mencegah penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja. Hasil kegiatan di SMAN 1 Kabila menunjukkan bahwa dukungan dari pihak sekolah sangat berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang bahaya narkoba. Keterlibatan guru dan orang tua dalam proses edukasi ini juga semakin memperkuat pemahaman siswa, baik mengenai dampak narkoba maupun cara untuk menghindarinya.

Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja memang masih menjadi masalah besar yang membutuhkan perhatian serius. Hasil kegiatan sosialisasi ini menunjukkan bahwa dengan memberikan edukasi yang tepat dan melibatkan semua pihak terkait, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat, kesadaran remaja tentang bahaya narkoba dapat meningkat. Dengan pendekatan yang berbasis pada gaya hidup sehat dan pencegahan dini, sekolah dapat menjadi agen perubahan dalam menciptakan generasi muda yang bebas dari penyalahgunaan narkoba.

Keberhasilan kegiatan ini memperlihatkan pentingnya sosialisasi yang dilakukan secara intensif di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan pengetahuan mengenai bahaya narkoba. Dukungan dari sekolah, kolaborasi dengan mahasiswa pendamping, serta pendekatan yang melibatkan berbagai pihak menjadikan kegiatan ini sukses. Program ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa sebagai peserta, tetapi juga memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan pengetahuan mereka di lapangan, sebagai bagian dari upaya pemberdayaan generasi muda.

Dengan melihat hasil yang positif, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model bagi sekolah lain untuk melaksanakan program serupa, sehingga dapat memperluas dampak positif di lebih banyak sekolah. Program sosialisasi ini menjadi bagian dari upaya preventif yang lebih besar dalam menciptakan lingkungan yang bebas narkoba, sehat, dan penuh harapan bagi generasi muda. Keberlanjutan program serupa di masa depan akan memberikan dampak yang lebih luas dalam pengurangan prevalensi penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa kelas XI mengenai bahaya narkoba. Melalui pendekatan yang sistematis, mulai dari persiapan yang matang hingga pelaksanaan sosialisasi yang interaktif, siswa dapat memahami dampak negatif narkoba terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Partisipasi aktif siswa dalam diskusi serta evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa mereka memahami cara pencegahan penyalahgunaan narkoba. Kegiatan ini juga memperkuat pentingnya edukasi berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya preventif dalam mengurangi penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Narkotika Nasional (BNN). (2023). *Laporan Tahunan Penyalahgunaan Narkoba di Indonesia 2023*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Indriani, S., & Wulandari, R. (2022). *Pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja*. Jakarta: Penerbit Media Sehat.
- Kartono, K. (2021). *Perilaku Hidup Sehat pada Remaja: Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.
- Kemendes RI. (2023). *Panduan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Lingkungan Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pertiwi, D. (2021). *Efektivitas Program Pendidikan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 18(3), 45-58.
- Sugiyanto, W. (2022). *Peran Sekolah dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja*. Surabaya: Penerbit Edusains.
- Suryani, D., Salim, A., & Rizki, I. (2021). *Pendidikan Kesehatan dan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2022). *Studi Kasus: Pengaruh Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Kesehatan Mental dan Sosial Remaja*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Utami, T. (2021). *Strategi Sosialisasi Narkoba untuk Remaja di Sekolah*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 115-126.
- Wirawan, F. (2022). *Dampak Sosial Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja*. Bandung: Penerbit Cerdas.