

Penyuluhan Gaya Hidup Sehat dan Bahaya Narkoba di SMP *Global Islamic School Al-Amin Gondanglegi* dengan Metode Seminar dan Diskusi

Roisatul Ummah*¹, Nikmatul Iza*², Khoirun Nisa³

^{1,2,3}Universitas Insan Budi Utomo

arei.asshura@gmail.com¹, nikmatuliza.23kendedes@gmail.com², khoirunisaq@gmail.com³

Abstract

A healthy lifestyle is a long-term lifestyle choice with a good lifestyle with a commitment to doing several things to support the body's functions, thereby providing health effects for the body, while drug abuse is drug use that is done not for medicinal purposes, but because they want to enjoy it. influence, in excessive amounts. The purpose of conducting counseling activities on healthy lifestyles and the dangers of drugs at SMP Global Islamic School Al-Amin Gondanglegi using seminar and discussion methods is to increase students knowledge and insight so that they understand the importance of maintaining a healthy lifestyle and avoiding negative things such as drugs. Based on the target students as the target of counseling activities, it is concluded that counseling on healthy lifestyles and the dangers of drugs with lectures and discussions increases the active role of students in thinking critically about lifestyle and drug problems, besides that the counseling activities carried out add to the insight of students so that the results of counseling can be applied daily and students avoid the dangers of drugs that damage the future of the nation.

Keywords: *Healthy lifestyles, the dangers of drugs*

Abstrak

Gaya hidup sehat merupakan sebuah pilihan gaya hidup jangka panjang dengan pola hidup yang baik secara komitmen untuk menjalankan beberapa hal guna mendukung fungsi tubuh, sehingga memberikan efek kesehatan bagi tubuh, sedangkan enyalahgunaan narkoba adalah penggunaan narkoba yang dilakukan tidak untuk maksud pengobatan, tetapi karena ingin menikmati pengaruhnya, dalam jumlah berlebih. Tujuan dilaksanakannya kegiatan penyuluhan pola hidup sehat dan bahaya narkoba di SMP Global Islamic School Al-Amin Gondanglegi dengan metode seminar dan diskusi adalah untuk menambah pengetahuan dan wawasan siswa agar memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat dan menghindari hal-hal negatif, seperti obat-obatan. Berdasarkan hasil pengabdian, maka disimpulkan bahwa penyuluhan pola hidup sehat dan bahaya narkoba dengan cara ceramah dan diskusi dapat meningkatkan peran aktif mahasiswa dalam berpikir kritis terhadap permasalahan gaya hidup dan narkoba, selain itu kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat menambah wawasan peserta didik sehingga hasil penyuluhan dapat diterapkan sehari-hari dan peserta didik terhindar dari bahaya narkoba yang merusak masa depan bangsa.

Kata Kunci : *Pola hidup sehat, bahaya narkoba*

1. ANALISIS SITUASI

SMP *Global Islamic School* Al-Amin merupakan sekolah berasrama atau berbasis pesantren di mana hampir 70% peserta didiknya bermukim di pesantren yang terletak masih dalam satu kawasan sekolah. SMP *Global Islamic School* Al Amin memiliki peluang berkembang cukup besar karena letak geografisnya yang strategis. Lokasi sekolah berada di kawasan yang mudah dijangkau angkutan umum dan keadaan lingkungan yang tenang dan jauh dari kebisingan serta didukung dengan sarana prasara yang cukup memadai seperti laboratorium komputer, perpustakaan, kantin, dan lapangan serbaguna. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi yang telah dilaksanakan, SMP *Global Islamic School* Al-Amin memiliki berbagai jenis program kegiatan pendidikan yang sangat membantu dalam proses peserta didik dalam menemukan dan mengembangkan potensi.

Program Pengabdian Berbasis Potensi (PMBP) yang merupakan salah satu bentuk pengabdian mahasiswa kepada lingkungan masyarakat, dimana mahasiswa dituntut untuk berperan aktif dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan yang telah disusun untuk dapat direalisasikan, termasuk di dalamnya yaitu melalui kegiatan penyuluhan gaya hidup sehat dan bahaya narkoba dengan tujuan untuk menambah wawasan siswa mengenai pola gaya hidup sehat dan bahaya narkoba melalui seminar dan diskusi yang sangat diperlukan di lingkungan pendidikan termasuk di SMP *Global Islamic School* Al-Amin yang berbasis pesantren. Apalagi pada saat sekarang ini dimana kemajuan teknologi dan perkembangannya yang begitu cepat sehingga terkadang mengakibatkan kejiwaan dari peserta didik sering mengalami perubahan yang sangat drastis, dimana mereka muda stress. Hal ini yang terkadang mendorong mereka terjerumus kedalam pergaulan bebas yang akan memperkenalkan mereka kepada hal negatif termasuk narkoba dan hal-hal lain yang sangat bertentangan dengan nilai-nilai agama. Pada masa remaja, justru keinginan untuk mencoba-coba, mengikuti *trend* dan gaya hidup, serta bersenang-senang besar sekali (Subagio, 2009) dalam Maulita dkk., (2023).

Peserta didik diharapkan dapat menjadi orang-orang yang dapat menciptakan suasana dan lingkungan yang damai dan jauh dari narkoba serta bisa menerapkan pola gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah gaya hidup jangka panjang yang merupakan pilihan manusia dalam kehidupannya dengan pola hidup yang baik secara teratur untuk mendukung fungsi dan kesehatan tubuh (Tiara & Lasnawati, 2022). Gaya hidup sehat sangat penting ditanamkan sejak dini agar terhindar dari penyakit dan berbagai gangguan lainnya. Gerakan hidup bersih dan sehat merupakan kegiatan yang harus dilakukan agar kondisi bersih dan sehat dapat terjaga dan terlindungi dengan baik. Tujuan utama dari pola hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan dengan pengetahuan kognitif sebagai awal dalam menjalani kehidupan yang sehat dan bersih (Kristiono dkk., 2024).

Penyalahgunaan narkoba merupakan penggunaan narkoba yang dilakukan bukan dengan tujuan pengobatan, melainkan karena ingin menikmati pengaruhnya. Mereka menggunakan dalam jumlah berlebih dan berlangsung cukup lama sehingga menyebabkan gangguan kesehatan fisik, mental, dan kehidupan sosialnya. Penyalahgunaan tersebut bisa menimbulkan terganggunya fungsi otak, rusaknya daya ingat, sulit berkonsentrasi, mempersepsi secara tidak normal sehingga perkembangan kognitif dan mentalnya tidak normal (Chodijah dkk., 2018). Narkoba merupakan zat atau obat yang berasal dari tumbuhan atau bukan tumbuhan, sintetik atau semi sintetik yang dapat menurunkan atau mengubah kesadaran, kehilangan rasa, mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit dan dapat menimbulkan ketergantungan (Kristiono dkk., 2024). Oleh karena itu, agar tidak terjadi penyalahgunaan narkoba di lingkungan Sekolah bisa dilakukan dengan memberikan wawasan yang lebih mendetail kepada peserta didik sejak dini melalui kegiatan penyuluhan agar peserta didik benar-benar memahami bahaya narkoba untuk masa depannya serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan dilaksanakan di SMP *Global Islamic School* AL-Amin Gondanglegi pada hari Rabu, 27 Maret 2024. Penyuluhan adalah upaya yang dilakukan untuk mendorong terjadinya

perubahan perilaku manusia agar mereka tahu, mau, dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Amanah, 2017). Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan gaya hidup sehat dan bahaya narkoba adalah seminar dan diskusi. Seminar dilakukan dengan memberikan penjelasan mengenai apa itu gaya hidup sehat, cara menjaga gaya hidup sehat, pengertian narkoba, kasus narkoba di Indonesia, ciri-ciri orang yang kecanduan narkoba, dan bahaya narkoba dengan menggunakan media *power point* dan video. Diskusi dilakukan antara pemateri dan peserta didik mengenai permasalahan gaya hidup sehat dan bahaya narkoba yang terjadi di masa sekarang untuk mendapatkan solusi penyelesaian masalahnya. Melalui metode ini diharapkan agar siswa dapat berperan aktif dan berpikir kritis dalam memahami gaya hidup dan bahaya yang dapat merusak masa depan para peserta didik.

Langkah-langkah kegiatan penyuluhan pada program pengabdian kepada masyarakat yang pertama adalah pengajuan ijin melaksanakan kegiatan kepada SMP *Global Islamic School Al-Amin Gondanglegi*. Kedua, pelaksanaan penyuluhan gaya hidup sehat dan yang terakhir adalah evaluasi pelaksanaan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan gaya hidup sehat dan bahaya narkoba disajikan dengan menggunakan metode seminar dan ceramah dihadiri oleh 53 peserta didik sebagai peserta penyuluhan. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemaparan materi dengan metode seminar mengenai pengertian umum gaya hidup sehat dan cara menjaga gaya hidup sehat, yang tampak pada gambar 1.



Gambar 1. Pemaparan materi gaya hidup sehat dengan metode seminar

Gaya hidup sehat adalah gaya hidup dan pola hidup yang baik secara teratur untuk mendukung fungsi dan kesehatan tubuh. Untuk menerapkan gaya hidup sehat dan aktif, dapat melakukan banyak hal, seperti menjaga pola makan yang sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga secara teratur, memilih nutrisi pendukung yang tepat, dan bergabung dengan komunitas untuk mendapatkan dukungan. Dengan melakukan semua hal ini, akan mendapatkan kualitas hidup sehat dan menciptakan lingkungan yang positif bagi orang-orang di sekitar (Tiara & Lasnawati, 2022). Beberapa contoh sederhana penerapan pola hidup bersih dan sehat yaitu: 1) makan makanan yang bergizi dan mengusahakan makanan dimasak dan diolah sendiri. Jika tidak memungkinkan untuk memasak makanan sendiri, bisa memilih jajanan sehat seperti buah dan sayuran, tidak mengonsumsi gorengan yang biasa terdapat di pinggir jalan; 2) olahraga teratur; 3) rajin mencuci tangan pada air mengalir dan menggunakan sabun; 4) menggunakan air bersih; 5) tidak merokok; dan 6) membuang sampah pada tempatnya (Marisda dkk., 2024). Hal tersebut senada dengan yang di jelaskan oleh Dayani dkk., (2022) terkait contoh perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah antara lain: 1. mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, 2. mengonsumsi jajanan sehat, 3. menggunakan jamban bersih dan sehat 4. Olahraga yang teratur 5. memberantas jentik nyamuk 6. tidak merokok di lingkungan Sekolah 7. membuang sampah pada tempatnya, dan 8. melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan Sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

Indikator perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan peserta didik, pendidik dan masyarakat lingkungan Sekolah agar bisa dan mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sebuah rekayasa sosial sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat (Dayani dkk., 2022).

Pemaparan materi yang kedua mengenai pengertian narkoba, kasus narkoba di Indonesia, ciri-ciri orang yang kecaduan narkoba, dan bahaya narkoba tampak pada gambar 2.



Gambar 2. Pemaparan materi gaya hidup sehat dengan metode seminar

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psicotropika dan bahan adiktif lainnya. Terminologi narkoba familiar digunakan oleh aparat penegak hukum seperti polisi (termasuk di dalamnya Badan Narkotika Nasional), jaksa, hakim dan petugas Pemasyarakatan. Selain narkoba, sebutan lain yang menunjuk pada ketiga zat tersebut adalah napza yaitu narkotika, psicotropika dan zat adiktif. Istilah napza biasanya lebih banyak dipakai oleh para praktisi kesehatan dan rehabilitasi. Akan tetapi pada intinya pemaknaan dari kedua istilah tersebut tetap merujuk pada tiga jenis zat yang sama (Rachman, 2023). Berdasarkan data dari Bareskrim Polri jumlah seluruh terlapor kasus narkoba mengalami penurunan mulai dari tahun 2021, namun jumlah terlapor kasus narkoba dikalangan mahasiswa dan pelajar terus mengalami peningkatan dari tahun 2021 hingga tahun 2023. Kenyataan ini merupakan peringatan dini bagi orang tua peserta didi dan pendidik, dengan mengingat bahwa kalangan remaja usia Sekolah adalah mereka yang paling rentang untuk menjadi korban dari penyalahgunaan narkotika dan obat-obat terlarang. Lingkungan sekolah merupakan salah satu sasaran peredaran narkoba sehingga angka kejadian penyalahgunaan NAPZA pada pelajar relatif tinggi (Maulita dkk., 2023).

Ciri-ciri orang yang kecaduan narkoba yaitu hilangnya keinginan untuk bersosialisasi dan berolahraga, mengabaikan kebersihan diri dan perawatan diri, suka berdiam diri dan menghindari perhatian orang lain, sering tersinggung dan marah, bertindak curang, tidak jujur, dan tidak bertanggung jawab. Penyalahgunaan narkotika dan obat-obatan terlarang di kalangan generasi muda dewasa juga kian meningkat. Maraknya penyimpangan perilaku generasi muda tersebut dapat membahayakan keberlangsungan hidup bangsa ini di kemudian hari (Hikmat dkk., 2020; Khodijah & Putra, 2020). Bahaya narkoba salah satunya adalah adanya ketergantungan yang memberikan masalah lain. Seseorang yang terus-menerus mengonsumsi narkoba akan mengalami tingkat ketergantungan fisik dan psikis terhadap narkoba. Salah satu tanda ketergantungan terhadap narkoba adalah seseorang yang terus-menerus mencari cara apapun untuk mendapatkan narkoba.

Kegiatan Penyuluhan selanjutnya adalah diskusi antara peserta dan narasumber mengenai cara terhindar dari gaya hidup tidak sehat dan bahaya narkoba berdasarkan kasus yang ada di Indonesia yaitu menempatkan diri di lingkungan yang baik karena lingkungan sangat

mempengaruhi sifat dan perilaku tanpa disadari. Selain itu, dengan menjaga diri dengan dibekali ilmu agama, maka keinginan akan mencoba hal yang dilarang agama akan hilang. Kegiatan diskusi tampak pada gambar 3.



Gambar 3. Diskusi cara terhindar dari gaya hidup tidak sehat dan bahaya narkoba.

Tahap terakhir dalam pengabdian masyarakat ini adalah tahap evaluasi untuk mengetahui tingkat ketercapaian berdasarkan pada proses pelaksanaan kegiatan dengan indikator tingkat partisipasi. Pelaksanaan kegiatan mulai awal sampai akhir berjalan dengan baik dan lancar. Peserta seminar sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan yaitu mendengarkan materi dengan seksama serta penuh semangat dan tampak pada sesi diskusi, mereka juga sangat aktif untuk bertanya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan yang telah dilaksanakan dapat menambah wawasan peserta didik mengenai pola gaya hidup sehat dan bahaya narkoba melalui seminar dan diskusi permasalahan yang ada di Indonesia. Dengan adanya seminar dan diskusi akan membantu siswa berpikir kritis untuk mendapatkan solusi terhadap masalah yang berkaitan dengan gaya hidup sehat dan bahaya narkoba.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, S. (2017). Makna Penyuluhan dan Transformasi Perilaku Manusia. *Jurnal Penyuluhan*, 4(1), 63-67.
- Dayani, T.R., Pradikta, H. Y., Rizkiana, A. 2022. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) serta Pentingnya Menjaga Kesehatan Diri dan Kebersihan Lingkungan pada Anak-Anak. *Al-Mu'awwanah Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 3, No. 2: 219-226: 142-150.
- Hikmat, M. M., Thaha, I. L. M., & Dwinata, I. (2020). Faktor yang Memungkinkan Penyalahgunaan Narkoba pada Siswa SMAN Akreditasi A Se-Kota Makassar. *Hasanuddin Journal of Public Health*, Vol. 1, No. 1: 1-8.
- Khodijah, R., & Putra, P. (2020). Pelatihan Manajemen Kepemimpinan (Leadership) Dalam Berorganisasi. *DEVOSI*, Vol. 1, No. 1: 5-10.
- Maulita, D., Yoebrilianti, A., Wijaya, H., Burhanudin. 2023. Penyuluhan Bahaya Narkoba dan Pergaulan Bebas Siswa MA AlKhairiyah di Desa Pontang Kabupaten Serang. *Jurnal Pengabdian Vokasi (JAPESI)*, Vol. 2, No. 2: 20-26.
- Marisda, D. H., Thahir, R., Windasari, D.P. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Mewujudkan Masyarakat yang Produktif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* Vol. 5, No. 2: 354-364.

- Kristiono, Febrianto, B. N., Setyawan, D. W., Jerry4, M.A., Nanda, A. R., Nuraini, A., Wahyuni, A. (2024). Edukasi Budaya Hidup Sehat Tanpa Narkoba di Kelurahan Kaligawe Natal. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, Vol. 4, No. 1: 219-226.
- Rachman, M., T. (2023). Penyuluhan dan Sosialisasi Mengenai Bahaya Narkotika bagi Remaja di Desa Tambe Kecamatan Bolo. *Jurnal Pengabdian Ruang Hukum (JPRH)*. Vol 11, No. 1: 15-19.
- Tiara, P. P., & Lasnawati, L. (2022). Makna Gaya Hidup Sehat dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, Vol 1, No. 11: 1627-1638.