



## Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 5 Nomor 2, 2024, Halaman 141-152

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: [10.33860/pjpm.v5i2.2931](https://doi.org/10.33860/pjpm.v5i2.2931)

Website: <http://ojs.polkespalupress.id/index.php/PJPM/>

### Upaya Mengurangi Konsumsi Minuman Beralkohol di Kalangan Muda Lewat Kegiatan GEBRAK (Generasi Bebas Dari Alkohol)

Margaretha Wulan Puspita Yoan<sup>1</sup>, Yosi Marin Marpaung<sup>2</sup> 

Prodi DIII Keperawatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia

Prodi S1 Keperawatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia

 Email korespondensi: [yosi.marin@ukrida.ac.id](mailto:yosi.marin@ukrida.ac.id)



#### Article History:

**Received:** 30-08-2023

**Accepted:** 12-10-2024

**Published:** 20-12-2024

#### Kata kunci:

Minuman beralkohol;  
pemuda; perubahan  
perilaku.

#### ABSTRAK

Konsumsi minuman beralkohol di kalangan muda telah menjadi hal yang umum dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar pemuda di Perhimpunan X di Jakarta sering mengonsumsi minuman beralkohol. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tajuk "Generasi Bebas dari Alkohol" ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan intensi mengurangi konsumsi minuman beralkohol pada kelompok pemuda di Perhimpunan X. Metode penyuluhan, diskusi kelompok terarah, dan pembuatan komitmen bersama yang diikuti oleh 11 orang kunci pada Perhimpunan X, dilakukan. Kegiatan dimulai dengan pengisian *pretest* untuk menilai pengetahuan dan komitmen, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai bahaya alkohol, dampak, dan berbagi pengalaman mengenai proses melepas adiksi minuman beralkohol, diskusi kelompok terarah, presentasi hasil diskusi, pengisian *posttest* menggunakan kuesioner yang sama, dan deklarasi komitmen bersama. Hasil memperlihatkan terjadi peningkatan pengetahuan paling besar pada cara mengatasi kecanduan alkohol (78,6%), faktor penyebab kecanduan alkohol (50%), dan dampak negatif alkohol bagi kesehatan mental (41,3%). Kegiatan ini mampu memberikan manfaat dalam peningkatan kognitif peserta mengenai bahaya alkohol dan dampaknya bagi tubuh. Meski demikian, kegiatan belum dapat mengurangi dengan optimal intensi mengonsumsi alkohol maupun mengajak teman sebaya minum minuman beralkohol. Implikasinya, kegiatan serupa di masa depan diharapkan tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, namun juga perlu menyusun strategi yang dapat menyentuh aspek-aspek anteseden dan determinan dari intensi kalangan muda dalam konsumsi minuman beralkohol.

#### Keywords:

alcohol use;  
youth;  
behavioral change.

#### ABSTRACT

*Alcohol consumption among young people has become a common practice. Based on interviews, the majority of youth in Association X in Jakarta frequently consume alcoholic beverages. A community service activity titled "A Generation Free from Alcohol" was aimed at increasing knowledge and intentions to reduce alcohol consumption among the youth group in Association X. The methods used included counseling, focused group discussions, and the creation of a shared commitment, which involved 11 key individuals from Association X. The activity began with a pretest to assess knowledge and commitment, followed by the presentation of material on the dangers of alcohol, its effects, and sharing experiences related to overcoming alcohol addiction. This was followed by focused group discussions, presentations of discussion results, a posttest using the same questionnaire, and a joint commitment declaration. The results showed the greatest increase in knowledge regarding ways to overcome alcohol addiction (78.6%), the causes of alcohol addiction (50%), and the negative*

---

*impact of alcohol on mental health (41.3%). This activity successfully provided cognitive benefits to participants regarding the dangers of alcohol and its effects on the body. However, the activity has not yet optimally reduced the intention to consume alcohol or encourage peers to drink alcoholic beverages. The implication is that similar activities in the future should not only focus on knowledge transfer but also develop strategies that address the antecedents and determinants of young people's intentions to consume alcohol.*



©2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Alkohol merupakan senyawa organik berbentuk minuman yang mengandung gugus hidroksil (-OH) (Tritama, 2015). Kementerian Perindustrian Republik Indonesia dalam ketentuan Standar Industri Indonesia, menyebutkan bahwa minuman alkohol dengan kadar 20% termasuk dalam golongan bukan minuman keras, namun juga bukan minuman ringan. Secara kebudayaan, minuman beralkohol tidak menjadi tradisi atau kebiasaan masyarakat Indonesia, namun minuman beralkohol sering dikonsumsi dan digunakan oleh kalangan tertentu dengan tujuan positif maupun negatif (Lestari, 2016).

Prevalensi populasi yang mengonsumsi minuman beralkohol di atas usia 10 tahun pada tahun 2018 adalah 3%, sedangkan prevalensi populasi yang mengonsumsi alkohol secara berlebihan adalah 0,8%. Provinsi dengan prevalensi paling tinggi yang mengonsumsi alkohol secara berlebihan adalah Nusa Tenggara Timur sebesar 3,2%. Grafik proporsi konsumsi minuman beralkohol menurut provinsi tahun 2018 memperlihatkan bahwa terjadi kenaikan dari pengukuran terakhir yang dilakukan pada tahun 2007 (Riskesmas [Riset Kesehatan Dasar], 2018). Selain itu, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, konsumsi alkohol oleh penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun di perkotaan dan perdesaan adalah 0,33 liter per kapita pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2022).

Konsumsi alkohol yang berlebihan telah menjadi permasalahan global terutama di kalangan anak muda. Secara global, konsumsi alkohol pada usia dewasa di atas 15 tahun meningkat dari 5,9 liter per kapita menjadi 6,5 liter, dan diperkirakan mencapai 7,6 liter pada tahun 2030 (Manthey et al., 2019). Di Indonesia sendiri, kelompok usia produktif (19 – 55 tahun) menjadi pengonsumsi minuman beralkohol tertinggi (1,3 gram per hari) dibandingkan kelompok usia lainnya (Kementerian Perdagangan, 2016). Alasan mengonsumsi alkohol berlebihan menjadi suatu permasalahan yang perlu diperhatikan adalah karena dapat menimbulkan efek tidak baik bagi kesehatan, seperti kerusakan hati, gangguan kognitif, hepatitis, fibrosis, dan sirosis hepar (Ham et al., 2020; Zakaria et al., 2017). Efek negatif mengonsumsi alkohol dapat dipengaruhi oleh variabilitas antar individu, jenis minuman alkohol yang dikonsumsi, jumlahnya, dan pola asupan. Mengonsumsi minuman beralkohol berlebihan dalam jangka panjang membuat peluang perkembangan penyakit seperti gangguan kardiovaskular, stroke, atau kanker lebih tinggi (Minzer et al., 2020). Selain itu, mengonsumsi minuman beralkohol juga dapat mempengaruhi kinerja neurokognitif, seperti memori kerja, fungsi spasial, memori verbal dan visual yang lebih buruk (Squeglia et al., 2014).

Kegiatan promosi kesehatan menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat (Susilowati, 2016). Dalam kegiatan ini, penggalian latar belakang, persepsi, dan perilaku perlu dilakukan terlebih dahulu, sehingga mampu mengetahui fokus permasalahan yang terjadi pada seseorang/komunitas yang mengonsumsi minuman beralkohol. Kemudian, perlu

dilakukan persiapan metode dan media yang sesuai dengan sumber daya dan tujuan yang hendak dicapai.

Dalam kegiatan ini, Perhimpunan X yang merupakan organisasi kemasyarakatan berbasis pemuda di Jakarta, menjadi kelompok sasaran. Dari hasil wawancara lapangan, ditemukan masih banyak pengurus dan anggota dari Perhimpunan X yang sering mengonsumsi minuman beralkohol. Oleh karena itu, kegiatan ini ditujukan untuk meningkatkan pemahaman yang tepat akan minuman beralkohol yang berlebihan serta terbangunnya intensi untuk mengurangi konsumsi alkohol di Perhimpunan X.

## METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan kelompok kunci yaitu beberapa pengurus dan anggota aktif dari Perhimpunan X di Provinsi DKI Jakarta. Hal ini dimaksudkan agar dampak yang didapatkan dari kegiatan ini dapat berimbas luas ke anggota lainnya. Tahapan persiapan hingga evaluasi kegiatan ini (Gambar 1) dilakukan dari tanggal 1 November sampai dengan 10 Desember 2022. Tahapan pelaksanaan sendiri dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2022.

Kegiatan dilakukan dengan terlebih dahulu mengetahui gambaran dan faktor risiko sasaran tentang perilaku mengonsumsi minuman beralkohol. Hasil yang didapatkan menunjukkan perlunya dilakukan peningkatan pengetahuan dan sikap yang tepat mengenai dampak mengonsumsi minuman beralkohol, proses melepas kecanduan alkohol, serta perlunya pembentukan intensi untuk mengurangi perilaku minum minuman beralkohol di Perhimpunan X.

Terdapat beberapa metode promosi kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini antara lain penyuluhan mengenai alkohol, kecanduan alkohol, dan dampaknya bagi tubuh kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok terarah, presentasi hasil diskusi antar kelompok, dan diakhiri dengan kegiatan penyusunan komitmen bersama.

Dalam masa persiapan dan pelaksanaan, tim menggunakan teori *Health Belief Model (HBM)* sebagai panduan. Teori ini menyatakan bahwa perubahan perilaku akan dipengaruhi dari karakteristik setiap individu, penilaiannya terhadap perubahan perilaku, pengalaman dan kesiapan dalam melakukan sebuah tindakan yang bisa menguntungkan untuk menghindari penyakit atau risiko yang akan muncul (Tresnawati, 2021).



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan

Pada tahap persiapan, survei awal dilakukan dengan menjalin hubungan komunikasi terlebih dahulu bersama beberapa pengurus Perhimpunan X dilakukan. Kemudian, tim melakukan pengkajian dengan mewawancarai beberapa pengurus

dengan panduan pertanyaan yang telah disusun berdasarkan teori *Health Belief Model* (HBM). Pertanyaan mencakup tentang Perhimpunan X itu sendiri, perilaku konsumsi minuman beralkohol, ancaman, ekspektasi, dan isyarat aksi dalam mengonsumsi minuman beralkohol menurut persepsi individu dan komunitas tersebut.

Dari pengkajian, didapatkan hasil bahwa terdapat 2 fenomena utama yang ditemukan yaitu intensitas mengonsumsi minuman beralkohol dan tekanan dari teman sebaya yang tinggi di Perhimpunan X. Diketahui pula minimnya kesadaran akan bahaya mengonsumsi minuman beralkohol secara terus menerus. Selain itu, terdapat tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*), dimana seringkali mengonsumsi minuman beralkohol saat berkumpul. Kecenderungan ini disebabkan oleh persepsi bahwa pada saat mereka berkumpul, mereka harus mengonsumsi minuman beralkohol sebagai bentuk dari kekeluargaan dan persaudaraan sehingga akan sulit untuk menghindari ajakan mengonsumsi minuman beralkohol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riskiyani, et al (2015), dimana ajakan teman seringkali menjadi salah satu alasan seseorang mengonsumsi minuman beralkohol yang biasa ditemukan pada saat berkumpul atau dalam perayaan pesta adat. Persepsi ini tidak terlepas dari faktor kebudayaan yang juga mengambil peran dalam kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol di Perhimpunan X. Budaya asal dapat menempatkan minuman beralkohol sebagai bagian dari kehidupan sosial yang bermakna positif, misalnya mempersatukan suatu kelompok dalam masyarakat (Yerkohok et al., 2020). Dari data tersebut, maka ditetapkanlah tujuan dari kegiatan berupa meningkatnya pemahaman mengenai minuman beralkohol, dampak, dan cara menangani kecanduan serta meningkatnya intensi untuk mengurangi konsumsi minuman beralkohol dan mengajak teman (*peer pressure*) mengonsumsi minuman beralkohol.

Selanjutnya, tim membangun hubungan kemitraan dengan pihak Perhimpunan X untuk mempersiapkan individu yang terlibat, sarana dan tempat yang dibutuhkan. Tahap implementasi dilakukan pada tanggal 3 Desember 2022 di Aula Perhimpunan X di Jakarta Pusat. *Pretest* dilakukan terlebih dahulu untuk menilai pengetahuan dan komitmen dengan menggunakan Google Form. Terdapat 12 pertanyaan yang telah disusun dengan skala *likert*.

Setelah pengisian kuesioner *pretest*, pemberian edukasi dilakukan oleh 2 narasumber. Pemilihan narasumber direlevansikan dengan konteks sasaran. Diharapkan terdapat kesamaan yang meningkatkan keterlibatan peserta (Perloff, 2017). Narasumber pertama adalah dokter yang merupakan senior dan alumni dari Perhimpunan X dan narasumber kedua berlatar belakang mantan pencandu minuman beralkohol. Narasumber pertama membawakan materi “Mengetahui Alkohol, Kecanduan Alkohol, dan Dampaknya Bagi Tubuh” (Gambar 2). Sedangkan narasumber kedua memberikan *sharing* pengalaman mengenai “Kisah Nyata Tentang Dampak Kecanduan Alkohol, Manfaat, dan Proses Melepas Konsumsi Alkohol” (Gambar 3).

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok terarah (Gambar 4). Peserta dibagi menjadi dua kelompok dan diskusi dipandu oleh fasilitator dengan pertanyaan dan kasus pemicu yang telah disusun sebelumnya. Tujuan dari dilakukannya diskusi kelompok ini adalah untuk mengetahui pandangan, perasaan, dan pengalaman tentang minuman beralkohol dan apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi konsumsi minuman beralkohol. Diharapkan melalui diskusi kelompok yang terarah, kelompok dapat membangun persepsi dan gagasan kolektif yang mendukung tujuan kegiatan dan sesuai dengan konteks Perhimpunan X.

Diskusi diawali dengan membahas pengaruh positif dan negatif yang dirasakan saat minum minuman beralkohol. Pandangan dan pengalaman saling dibagikan di

dalam kelompok, sehingga satu dan lain dapat mendengarkan. Pengaruh positif ditanyakan terlebih dahulu, kemudian diakhiri dengan pengaruh yang negatif. Hal ini mengikuti salah satu prinsip dari *motivational interviewing* yaitu membangun kesenjangan, yang penting dalam memicu perubahan perilaku (Treasure, 2004). Selanjutnya, tiga kasus yang dekat dengan kehidupan pemuda diangkat sebagai topik diskusi. Topik kasus 1 adalah “pertengkaran dan kericuhan antar teman akibat mabuk”; kasus 2 yakni “pelarian dari masalah hidup yang berat dengan mengonsumsi minuman beralkohol”; dan kasus 3 yaitu “cara yang dilakukan untuk menolak ajakan teman mengonsumsi minuman beralkohol”. Selanjutnya, hasil diskusi kemudian dipresentasikan di hadapan seluruh peserta (Gambar 5), diikuti dengan pengisian kembali kuesioner (*posttest*) tingkat pengetahuan dan komitmen peserta. Kegiatan diakhiri dengan penyusunan komitmen bersama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelas (11) orang kunci yang terdiri dari pengurus Perhimpunan X dan anggota aktif ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini dengan karakteristik sebagai berikut (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Peserta

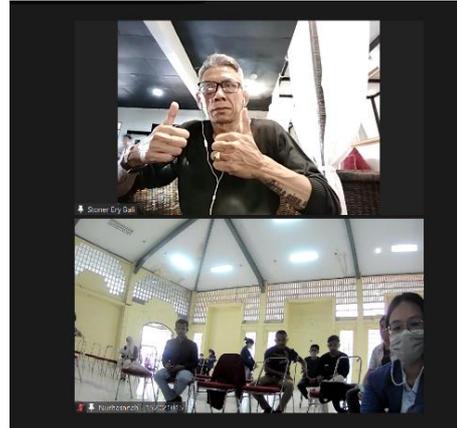
Karakteristik Peserta	Jumlah (n=11)	Persentase
<b>Usia</b>		
18- 21 tahun	3	27,2
22 - 24 tahun	8	72,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	7	63,6
Perempuan	4	36,4
<b>Pendidikan (sedang ditempuh)</b>		
S1	10	90,9
D3	1	9,1

Kegiatan dimulai dengan mengisi *pretest* yang kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan. Penyuluhan diikuti oleh seluruh peserta dengan seksama. Pemberian materi dan berbagi pengalaman serta tanya jawab berlangsung selama 90 menit untuk kedua pemateri.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok terarah. Hasil diskusi mengenai pengaruh positif dan negatif dapat dilihat pada tabel 2. Dapat disimpulkan, terdapat beberapa peserta yang menyatakan membutuhkan minuman beralkohol untuk dikonsumsi untuk membantu mereka untuk menjadi lebih bersemangat dan sebagai sumber inspirasi. Hal ini mirip seperti penelitian yang dilakukan Darmawati et al (2020), dimana hampir setengah respondennya menganggap minuman beralkohol sebagai suatu hal yang baik dan tidak ada salahnya untuk dikonsumsi. Namun, beberapa memang mengakui bahwa dampak negatif yang dirasa ketika mengonsumsi minuman beralkohol seperti ancaman baginya. Munculnya perasaan terancam merupakan modal yang penting pendukung seseorang bertindak untuk berubah sesuai dengan teori *Health Belief Model* (HBM) yang digunakan (Riskiyani et al., 2015).



**Gambar 2. Penyampaian Materi tentang Minuman Beralkohol dan Dampaknya Bagi Tubuh**



**Gambar 3. *Sharing* Pengalaman Dari Mantan Pecandu Alkohol**



**Gambar 4. Pelaksanaan Diskusi Kelompok Terarah**

**Tabel 2. Pengaruh Positif dan Negatif Konsumsi Minuman Beralkohol dari Diskusi Kelompok Terarah**

Dampak Positif
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjadi merasa lebih percaya diri ketika meminum alkohol</li> <li>• Merasa lebih tertantang atau bersemangat</li> <li>• Merasa bahagia atau penghilang stres</li> <li>• Menjadi penenang</li> <li>• Membantu munculnya inspirasi</li> </ul>
Dampak Negatif
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa sakit kepala, pusing, dan muntah</li> <li>• Menyebabkan keributan, pertengkaran, hingga merusak fasilitas</li> <li>• Kecelakaan</li> <li>• Kehabisan uang</li> </ul>

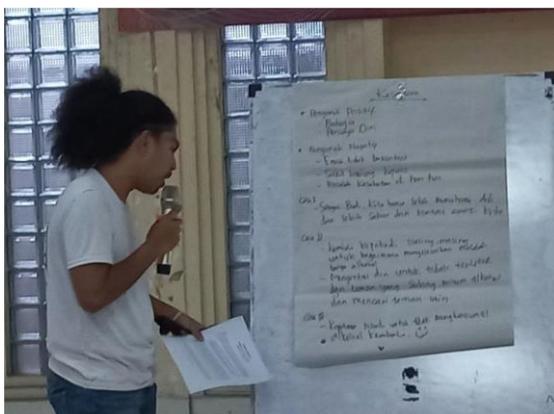
Dari hasil diskusi kasus pertama, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok peserta sepakat bahwa mereka pernah mengalami secara langsung kejadian pertengkaran dan keributan akibat mabuk saat minum alkohol. Peserta pun mengatakan bahwa kejadian ini mengakibatkan rusaknya fasilitas (kursi) dan kesalahpahaman antar teman. Situasi yang sama juga diungkapkan pada penelitian lain dimana konsumsi alkohol dinilai menjadi alasan timbulnya masalah sosial dan

perilaku menyimpang pada kalangan muda (Prasetyo & Astuti, 2021; Takilala, 2015). Efek alkohol dapat membuat seseorang cenderung berani, agresif, dan tidak terkontrol (Lestari, 2016). Untuk menghindari kejadian pada kasus ini terjadi, kedua kelompok selanjutnya berpendapat akan mengontrol diri sendiri dengan cara mengurangi konsumsi alkohol, menghindari teman yang mabuk, dan tetap tenang apabila ada teman yang mulai menimbulkan keributan.

Dari diskusi kasus kedua, kedua kelompok menyatakan akan mencari cara lain yang dapat dilakukan ketika memiliki permasalahan yang berat, selain mengonsumsi minuman beralkohol dan mabuk bersama teman. Cara lain yang dapat dilakukan antara lain bercerita kepada teman, menyibukkan diri, berdoa, menghibur diri dengan jalan-jalan, dan memilih untuk tidur. Kelompok pun menekankan bahwa ketika bercerita dengan teman harus memilih teman yang memang dipercaya dan mampu memberikan solusi, bukan teman yang juga suka mengonsumsi minuman beralkohol dan mabuk. Penelitian mengungkapkan bahwa stres memang dapat menjadi pemicu kalangan muda untuk mengonsumsi alkohol (Chao, 2012; Emqi, 2024; Nasution, 2007; Santosa, 2022). Strategi koping tanpa mengonsumsi alkohol saat mengalami berbagai masalah-masalah yang menimbulkan stres perlu dikenali.

Sedangkan pada kasus ketiga mengenai cara menolak ajakan teman untuk mengonsumsi minuman beralkohol, jawaban kedua kelompok hampir sama yaitu memberikan alasan yang jelas, teras teras, menyentuh, dan dapat diterima untuk menolak dan menghindari. Gagasan lainnya adalah meninggalkan teman yang memang ingin menawarkan minum minuman beralkohol. Namun, pada bagian ini, tim juga menemukan beberapa pendapat peserta yang merasa keberatan apabila menolak ajakan teman tersebut dengan alasan sungkan dan merasa bahwa dirinya memang sulit untuk menghindari alkohol. Diperlukan komitmen yang kuat dari dalam diri untuk menolak ajakan teman untuk minuman beralkohol. Berbagai penelitian memang menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya sangat besar terhadap perilaku konsumsi minuman beralkohol (Irmayanti & Purwanto, 2015; Santosa, 2022). Maka dari itu, intervensi yang melibatkan peran kelompok sebaya dalam jangka panjang diperlukan.

Setelah diskusi kelompok berakhir, pemaparan hasil diskusi kelompok dilakukan dan dilanjutkan dengan pengisian kembali kuesioner (*posttest*) dan pembuatan komitmen bersama (Gambar 6).



**Gambar 5. Pemaparan Hasil Diskusi Antar Kelompok**



**Gambar 6. Pembuatan Komitmen Bersama**

**Tabel 3. Pengukuran Pengetahuan *Pre* dan *Posttest* Peserta**

No.	Item	Rata-rata										Rata-rata persentase peningkatan pengetahuan	Med*	Min* - Max*	Med**	Min** - Max*
		Sangat tidak mengerti		Cukup mengerti						Sangat mengerti sekali						
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
1	Sejauh mana anda mengerti mengenai kandungan alkohol						*	**				20.7%	5	1-10	5	3-10
2	Sejauh mana anda mengerti mengenai dampak negatif alkohol bagi kesehatan fisik anda							*	**			25.8%	5.5	0-10	8	3-10
3	Sejauh mana anda mengerti mengenai dampak negatif alkohol bagi kesehatan mental dan jiwa							*	**			41.3%	5.5	0-10	10	3-10
4	Sejauh mana anda mengerti mengenai pola konsumsi alkohol yang aman dan berbahaya							*	**			22.2%	5	0-10	5	3-10
5	Sejauh mana anda mengerti mengenai faktor yang menyebabkan kecanduan alkohol						*	**				50%	5	0-10	7	3-10
6	Sejauh mana anda mengerti mengenai cara mengatasi kecanduan alkohol					*		**				78.6%	3.5	0-10	8	2-10

\*=*pretest*; \*\*=*posttest*

Dari hasil *posttest* secara keseluruhan ditemukan peningkatan pengetahuan pada peserta dari sebelum kegiatan (Tabel 3). Terdapat peserta yang pada awalnya sama sekali tidak memiliki pengetahuan mengenai faktor yang menyebabkan kecanduan alkohol dan cara mengatasi kecanduan alkohol menjadi tahu akan hal tersebut.

Dari rata-rata persentase peningkatan pengetahuan diketahui bahwa pengetahuan mengenai dampak negatif minuman beralkohol untuk kesehatan mental (41,3%), faktor yang menyebabkan kecanduan minuman beralkohol (50%), serta cara mengatasi kecanduan minuman beralkohol (78,6%) mengalami perubahan kenaikan yang besar. Di sisi lain, perubahan yang paling sedikit terjadi pada pengetahuan mengenai kandungan yang berada di dalam minuman beralkohol (20,7%) dan pola

konsumsi minuman beralkohol yang aman dan berbahaya (22,2%). Hal ini dapat memperlihatkan bahwa kegiatan ini dapat menjadi sarana pembentuk pengetahuan yang baru untuk peserta terkait dampak negatif dari sisi kesehatan jiwa, faktor penyebab kecanduan alkohol, dan cara mengatasi kebiasaan tersebut.

Hasil dari penilaian intensi (Tabel 4) setelah kegiatan menunjukkan bahwa intensi untuk mengurangi konsumsi minuman beralkohol masih sama dan bertahan seperti sebelum kegiatan. Adapun intensi untuk mengurangi alkohol memang terlihat sudah terbentuk di hampir seluruh peserta sebelum kegiatan dilakukan (91%). Setelah penggalan, intensi yang tinggi untuk mengurangi konsumsi minuman beralkohol sebelum kegiatan dilakukan ini disebabkan oleh karena adanya pengalaman sakit akibat minum minuman beralkohol, merasakan dampak yang tidak baik seperti muntah, pusing, dan keracunan, serta perasaan duka karena kehilangan seseorang. Hal ini menandakan bahwa pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan konsumsi alkohol dapat berpengaruh pada perubahan perilaku. Ini didukung oleh model motivasi perilaku konsumsi alkohol yang dikembangkan oleh [Cox & Klinger, \(2008\)](#), bahwa pengalaman masa lalu dapat berperan sebagai bentuk pembelajaran asosiatif dan bersifat kognitif yang mempengaruhi keputusan untuk konsumsi minuman alkohol atau tidak. Hasil pada Tabel 4 juga menunjukkan terdapat 1 peserta yang dari ragu-ragu untuk mengurangi konsumsi minuman beralkohol menjadi tidak memiliki intensi mengurangi minuman beralkohol. Setelah dikaji, hal ini disebabkan peserta tersebut mengaku akan sulit atau tidak mampu untuk mengurangi konsumsi minuman beralkohol.

**Tabel 4. Intensi Sebelum dan Sesudah Kegiatan**

Pernyataan	Perbandingan Sebelum dan Sesudah Kegiatan
P1. Saya akan mengurangi konsumsi minuman beralkohol	<p>Pre-test: 91% Ya, 9% Ragu-Ragu, 0% Tidak            Post-test: 91% Ya, 9% Ragu-Ragu, 0% Tidak</p>
P2. Saya tidak akan mengajak teman untuk minum minuman beralkohol	<p>Pre-test: 73% Ya, 27% Ragu-Ragu, 0% Tidak            Post-test: 80% Ya, 20% Ragu-Ragu, 0% Tidak</p>

Meski persentase untuk mengurangi konsumsi minuman beralkohol tinggi pada peserta, masih terdapat 27% dari peserta yang berintensitas mengajak teman untuk ikut meminum minuman beralkohol sebelum kegiatan dimulai. Setelah kegiatan, hanya terdapat penurunan yang kecil menjadi 20%. Hal ini menunjukkan masih kuatnya pengaruh teman sebaya dalam perilaku konsumsi minuman beralkohol, yang perlu dikaji dan diintervensi lebih lanjut.

Hubungan teman sebaya seperti yang telah diungkapkan pula oleh beberapa laporan penelitian memang sangat memiliki pengaruh dalam perilaku konsumsi

alkohol (Irmayanti & Purwanto, 2015; Santosa, 2022; Sudhinaraset et al., 2016). Meski pada konteks budaya yang berbeda namun pernyataan dari MacLean (2016) dapat menjadi alasan mengapa alkohol dan pertemanan menjadi dua hal yang seolah sulit terpisahkan. MacLean (2016) menilai bahwa alkohol seolah menjadi 'teknologi' dalam menjalin persahabatan, dimana alkohol menjadi jalan memperlihatkan kepedulian dan kedekatan antar teman.

Menilai dari berbagai hasil dan bahasan diatas, tim menilai bahwa pemberian informasi saja atau peningkatan pada area kognitif saja tidak cukup untuk mendorong terjadinya perubahan yang signifikan untuk menurunkan tingkat konsumsi minuman beralkohol di kalangan muda Perhimpunan X. Sesuai dengan beragam teori perilaku, perilaku memang dipengaruhi beragam aspek.

Hal ini berimplikasi pada perlunya upaya lebih lanjut dalam menggali aspek-aspek dari anteseden dan determinan perilaku konsumsi minuman beralkohol di kalangan muda untuk intervensi serupa. Perlu dikaji lagi intervensi efektif yang dapat menyentuh hubungan antara pertemanan dan konsumsi alkohol yang memperhitungkan faktor budaya atau kelokalan yang membentuk norma dan kebiasaan pada perilaku teman sebaya (Sudhinaraset et al., 2016). Hal ini dikarenakan pula pada Perhimpunan X yang disasar mayoritas anggota yang ada adalah mahasiswa yang berasal dari daerah di Indonesia dengan proporsi konsumsi minuman beralkohol yang tinggi. Menekan budaya konsumsi alkohol sangat diperlukan pada usia perkembangan ini (dewasa muda) sebab jika tidak, maka perilaku ini dapat bertahan pada tahap dewasa berikutnya dan memunculkan beragam masalah baik fisik maupun sosial, termasuk perilaku-perilaku berisiko bagi kesehatan lainnya yang mengikuti seperti merokok dan perilaku seksual yang berisiko (Marshall, 2014).

## SIMPULAN DAN SARAN

Alkohol merupakan zat psikoaktif yang dapat menyebabkan ketergantungan, terutama pada kalangan muda karena dianggap dapat memberikan kenikmatan, kesenangan, dan ketenangan. Perilaku mengonsumsi minuman beralkohol yang berlebihan dapat dipicu oleh tekanan atau ajakan dari teman sebaya, pengetahuan yang minim akan bahaya mengonsumsi minuman beralkohol secara terus menerus. Kegiatan pengabdian masyarakat lewat pemberian edukasi dan berbagi pengalaman dari narasumber yang disesuaikan dengan konteks dan diskusi kelompok antar teman sebaya yang terarah dapat meningkatkan pemahaman peserta dari kalangan muda terkait konsumsi minuman beralkohol. Meski demikian, hal ini dinilai tidak cukup untuk pembentukan intensi untuk tidak mengajak teman sebaya mengonsumsi minuman beralkohol. Pengkajian dan upaya intervensi yang lebih komprehensif yang melibatkan teman sebaya dan yang memperhitungkan faktor lain termasuk budaya atau tradisi kelompok perlu dilakukan. Segi afektif yang dipicu dari pengalaman nyata di masa lalu perlu lebih diperhatikan dalam kegiatan selanjutnya karena aspek emosi turut menentukan perilaku dan keputusan seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2022). Konsumsi alkohol oleh penduduk umur  $\geq 15$  tahun dalam satu tahun terakhir (liter per kapita). <https://www.bps.go.id/indicator/30/1475/1/konsumsi-alkohol-oleh-penduduk-umur-15-tahun-dalam-satu-tahun-terakhir.html>
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: the roles of social support dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(5), 5–21. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00002.x>

- Cox, W. M., & Klinger, E. (2008). Handbook of Motivational Counseling: Concepts, Approaches, and Assessment. In Handbook of Motivational Counseling: Concepts, Approaches, and Assessment. <https://doi.org/10.1002/9780470713129>
- Darmawati, I., Nurlita, L., & Ropi, H. (2020). Pengetahuan remaja tentang konsumsi alkohol. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 9(2), 117–268. <https://jurnalinterest.com/index.php/int/article/download/201/164>
- Emqi, Z. H. (2024). Belief pada remaja penyalahguna alkohol. *Cognicia*, 1(2). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v1i2.1638>
- Ham, J. R., Choi, R. Y., Lee, H. I., & Lee, M. K. (2020). Protective effects of methoxsalen supplementation on chronic alcohol-induced osteopenia and steatosis in rats. *Molecules*, 25(5). <https://doi.org/10.3390/molecules25051177>
- Irmayanti, A., & Purwanto, S. (2015). Penyalahgunaan alkohol di kalangan mahasiswa. *Pendidikan*, 5(3), 248–253. [https://eprints.ums.ac.id/38973/5/04\\_BAB\\_I.pdf](https://eprints.ums.ac.id/38973/5/04_BAB_I.pdf)
- Kementerian Perdagangan. (2016). Analisis impor produk minuman beralkohol melalui pelabuhan tertentu. [http://bppp.kemendag.go.id/media\\_content/2017/08/Laporan\\_Analisis\\_Minol-Revisi\\_30\\_November\\_2016.pdf](http://bppp.kemendag.go.id/media_content/2017/08/Laporan_Analisis_Minol-Revisi_30_November_2016.pdf)
- Lestari, T. R. P. (2016). Menyoal pengaturan konsumsi minuman beralkohol di Indonesia. *Aspirasi*, 7(2). <https://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/article/view/1285>
- MacLean, S. (2016). Alcohol and the constitution of friendship for young adults. *Sociology*, 50(1), 93–108. <https://doi.org/10.1177/0038038514557913>
- Manthey, J., Shield, K. D., Rylett, M., Hasan, O. S. M., Probst, C., & Rehm, J. (2019). Global alcohol exposure between 1990 and 2017 and forecasts until 2030: a modelling study. *The Lancet*, 393(10190), 2493–2502. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32744-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32744-2)
- Marshall, E. J. (2014). Adolescent alcohol use: Risks and consequences. *Alcohol and Alcoholism*, 49(2), 160–164. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agt180>
- Minzer, S., Losno, R. A., & Casas, R. (2020). The effect of alcohol on cardiovascular risk factors: is there new information? *Nutrients*, 12(4), 1–22. <https://doi.org/10.3390/nu12040912>
- Nasution, I. K. (2007). Stres pada remaja. Universitas Sumatra Utara, 1–26. <https://dupakdosen.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3637/132316815%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Perloff, R. M. (2017). *The dynamics of persuasion: Communication and attitudes in the 21st century*. Routledge.
- Prasetyo, M. A., & Astuti, E. Z. L. (2021). Konsumsi alkohol mahasiswa di Yogyakarta (kajian terhadap penyebab dan dampak konsumsi alkohol oleh mahasiswa di Warung Kopi Giras, Desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, DIY). <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/201355>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Riskiyani, S., Jannah, M., & Rahman, A. (2015). Aspek sosial budaya pada konsumsi minuman beralkohol (tuak) di Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal MKMI*, 76–85. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/520/335>
- Santosa, C. K. (2022). Studi deskriptif strategi dalam mengatasi stress pada mahasiswa mantan pecandu minuman beralkohol di Desa Ketandan. In *Journal of Economic Perspectives* (Vol. 2, Issue 1). <http://repository.unwidha.ac.id:880/id/eprint/3165>
- Squeglia, L. M., Jacobus, J., & Tapert, S. F. (2014). The Effect of Alcohol Use on Human Adolescent Brain Structures and Systems. In *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. 125, pp. 501–510). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-62619-6.00028-8>
- Sudhinaraset, M., Wigglesworth, C., & Takeuchi, D. T. (2016). Social and cultural contexts of alcohol use: Influences in a social–ecological framework. *Alcohol Research: Current Reviews*, 38(1), 35–45. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4872611/>
- Susilowati, D. (2016). Promosi Kesehatan (Sunarti (ed.); I). Pusdik SDM Kesehatan. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/821/1/2\\_PENGANTAR\\_PROMOSI\\_KESEHATAN\\_2.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/821/1/2_PENGANTAR_PROMOSI_KESEHATAN_2.pdf)

- Takilala, J. C. (2015). Pengaruh mabuk minuman keras oleh anak terhadap timbulnya perkelahian di Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak ditinjau dari sudut pandang kriminologi. *Gloria Yuris Jurnal Hukum*, 3(3). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmfh/article/view/10464>
- Treasure, J. (2004). Motivational interviewing. *Psychiatric and Mental Health Nursing: The Craft of Caring*, 10, 431–440. <https://doi.org/10.1201/9781315381879-39>
- Tresnawati, I. G. A. A. (2021). Faktor-faktor yang mendukung ibu dalam menggunakan metode kontrasepsi dalam rahim pasca placenta [Poltekkes Denpasar]. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7506>
- Tritama, T. K. (2015). Konsumsi alkohol dan pengaruhnya terhadap kesehatan. *Majority*, 4. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1465>
- Yerkohok, F., Kanto, S., & Fatma Chawa, A. (2020). Budaya konsumsi minuman beralkohol (studi kasus pada masyarakat Moskona di Kelurahan Bintuni Barat, Distrik Bintuni Barat, Kabupaten Teluk Bintuni). 9(2), 147. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fisip/article/view/2231>
- Zakaria, S., Mat-Husain, S. Z., Ying-Hwey, K., Xin-Kai, K., Mohd-Badawi, A., Abd-Ghani, N. A., Aziz, M. A., & Mohamed, N. (2017). Vitamin E improved bone strength and bone minerals in male rats given alcohol. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, 20(12), 1360–1367. <https://doi.org/10.22038/ijbms.2017.9610>