

## **PENYULUHAN KESEHATAN MELALUI SEMINAR INTERAKTIF: MENGENAL BAHAYA BAHAN KIMIA DALAM MINUMAN KERAS BAGI KESEHATAN REMAJA**

Evanisia More<sup>1)</sup>, Yulia Kristyanti<sup>2)</sup>, Apriwane E. M. Lalisuk<sup>3)</sup>, Amelia Y. Sal<sup>4)</sup>,  
Angelina P. Lipa<sup>5)</sup>, Darlince S. Samasing<sup>6)</sup>, Grasela N. Mone<sup>7)</sup>, Marya F. Emanuel<sup>8)</sup>,  
Mersiful R. Djera<sup>9)</sup>, Raisa A. Bamualim<sup>10)</sup>, Rambu C. Marambadjawa<sup>11)</sup>, Alvandi Liu<sup>12)</sup>,  
Ariel R. Dumetan<sup>13)</sup>

1) - 13) Universitas Citra Bangsa Kupang

E-Mail:

[evanisiamore@yahoo.co.id](mailto:evanisiamore@yahoo.co.id)

**Submitted:**

21-04-2026

**Accepted:**

31-05-2026

**Published:**

02-06-2026

### **ABSTRAK**

Penyalahgunaan minuman keras pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya bahan kimia dalam minuman keras serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk seminar interaktif di SMAN 3 Kupang Timur pada 28 November 2025 dengan melibatkan 24 siswa kelas XI. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan kuis edukatif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, aktif berpartisipasi dalam diskusi, serta mampu menjawab pertanyaan kuis dengan baik. Materi yang disampaikan meningkatkan pemahaman siswa mengenai kandungan bahan kimia dalam minuman keras, perbedaan etanol dan metanol, serta dampak konsumsi alkohol terhadap kesehatan. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang bahaya minuman keras sebagai upaya pencegahan penyalahgunaan alkohol.

**Kata Kunci:** minuman keras; kesehatan remaja; penyuluhan kesehatan; alkohol; edukasi.

### **ABSTRACT**

*Alcohol abuse among adolescents can have various negative impacts on physical, mental, and social health. This community service activity aims to increase adolescent knowledge and awareness about the dangers of chemicals in alcohol and encourage the adoption of healthy lifestyle behaviors. The activity took the form of an interactive seminar at SMAN 3 Kupang Timur on November 28, 2025, involving 24 11th-grade students. The methods used included material delivery, discussion, question-and-answer sessions, and educational quizzes. Results showed that participants enthusiastically participated in the activity, actively participated in the discussion, and were able to answer the quiz questions effectively. The material presented increased students' understanding of the chemical content of alcohol, the differences between ethanol and methanol, and the impact of alcohol*

**Corresponding**

**Author:**

Evanisia More

*consumption on health. This activity has proven effective in increasing adolescent knowledge and awareness about the dangers of alcohol as a preventative measure against alcohol abuse.*

**Keywords:** *alcohol; adolescent health; health education; alcohol; education.*

## PENDAHULUAN

Minuman keras (Miras) menyebabkan terjadinya perubahan nilai terhadap minuman keras di masyarakat, minuman keras yang secara hukum maupun agama dianggap hal yang tidak baik menjadi sesuatu yang dianggap lumrah dan wajar untuk dilakukan. Akibat kebiasaan minum tersebut maka timbulah dampak-dampak terutama yang bersifat negatif dalam hal sosial, ekonomi dan terutama adalah kesehatan masyarakat di daerah tersebut (Hanifah, 2023; Kartika, 2022). Menurut WHO, kesehatan adalah keadaan status sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit cacat dan kelemahan. Untuk mencapai tujuan kesehatan rakyat yang tinggi pasal 11 ayat UU NO 9 tahun 1960 menetapkan bahwa pemerintah menguasai, mengatur, dan mengawasi persediaan pembuatan penyimpangan, peredaran dan pemakaian obat-obatan termasuk obat bius dan minuman keras/alkohol. Salah satu akibat pergaulan bebas di era ini adalah terjadinya penyalahgunaan minuman keras. Penyalahgunaan minuman keras saat ini merupakan permasalahan yang cukup besar dan menunjukkan kecenderungan yang meningkat dari tahun ke tahun hal ini terbukti dari data kepolisian Sulawesi Tenggara, yang tercatat lebih dari 40 kematian akibat keracunan alkohol (Doa et al., 2021), ini merupakan dampak langsung dari penyalahgunaan alkohol (minuman keras).

Fenomena penyalahgunaan alkohol/minuman keras merupakan masalah kesehatan yang cukup serius. Sering munculnya pemberitaan tentang tata niaga miras (minuman keras) setidaknya merupakan indikasi bahwa minuman beralkohol banyak dikonsumsi oleh masyarakat di negara dengan mayoritas penduduk muslim ini (Fauziah et al., 2025; Ra'uf, 2002). Sudah sering terungkap bahwa miras hanya akan memberikan efek negatif (mabuk) bagi peminumnya bahkan pada beberapa kasus justru berakibat pada kematian, tetapi setiap tahun jumlah pecandu miras justru semakin meningkat (Aprellia et al., 2024). Minuman keras atau disebut juga minuman beralkohol adalah minuman yang mengandung zat etanol. Etanol sendiri adalah zat atau bahan yang bila dikonsumsi akan menurunkan tingkat kesadaran bagi konsumennya (mabuk). Minuman keras juga memiliki zat adiktif, yaitu zat yang apabila dikonsumsi (walau hanya sekali) akan membuat orang tersebut merasa ingin terus mengkonsumsinya (kecanduan) dan akhirnya malah merasa bergantung pada minuman keras (Kristyanti & More, 2026; Taroreh et al., 2013).

Minuman keras juga mempengaruhi sistem kerja otak karena miras menghambat kekurangan oksigen oleh sebab itu pengguna miras merasakan pusing. Pada saat sekarang banyak remaja yang mengatakan bahwa dengan meminum minuman keras kepercayaan diri mereka bertambah dari yang pemalu menjadi pemberani, mereka beranggapan bahwa semua masalah dapat teratasi dengan meminum minuman keras. Tapi sesuai Kenyataan minuman keras dapat merusak proses berpikir dan menjadikan seseorang tidak sadarkan diri atau bertindak tidak sesuai kehendaknya (Taufiqin, 2015). Masa remaja secara psikologi merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, pada masa remaja terjadi kematangan secara kognitif yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial (Rori, 2015).

## **METODE**

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap kritis remaja mengenai bahaya bahan kimia dalam minuman keras terhadap kesehatan, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat dan peran aktif sebagai agen perubahan dalam mencegah penyalahgunaan alkohol dan zat berbahaya lainnya. Pelaksanaan PKM dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

### **1) Persiapan Kegiatan**

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan untuk memastikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Pada tahap ini, tim pelaksana menyusun materi penyuluhan yang mencakup informasi mengenai kandungan bahan kimia dalam minuman keras, dampak negatifnya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh remaja. Selain itu, tim juga menyiapkan media edukasi berupa leaflet yang berisi informasi penting terkait bahaya minuman keras sehingga dapat menjadi bahan bacaan bagi peserta setelah kegiatan berlangsung. Untuk mendukung publikasi dan identitas kegiatan, dibuat pula baliho yang memuat tema dan informasi pelaksanaan kegiatan. Persiapan lainnya meliputi penyediaan hadiah untuk kuis edukatif, konsumsi bagi peserta, serta koordinasi dengan pihak guru SMAN 3 Kupang Timur guna memastikan kelancaran teknis dan administrasi selama kegiatan berlangsung.

### **2) Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan acara pembukaan yang meliputi doa bersama dan sambutan dari ketua pelaksana sebagai bentuk pengantar terhadap tujuan dan manfaat kegiatan. Selanjutnya, materi penyuluhan disampaikan kepada peserta menggunakan metode presentasi yang didukung dengan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif agar siswa lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Untuk meningkatkan partisipasi dan mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, dilaksanakan kuis berhadiah yang berlangsung secara aktif dan antusias. Setelah seluruh rangkaian penyuluhan selesai, kegiatan ditutup dengan dokumentasi bersama, pembagian snack kepada peserta, serta penyerahan cenderamata kepada pihak sekolah sebagai bentuk apresiasi atas kerja sama dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 3 Kupang Timur pada hari Jumat, 28 November 2025. Pelaksanaan kegiatan berlangsung mulai pukul 08.00 hingga 11.00 WITA. Pemilihan lokasi dan waktu tersebut disesuaikan dengan jadwal sekolah sehingga kegiatan dapat diikuti oleh peserta secara optimal tanpa mengganggu proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas XI SMAN 3 Kupang Timur yang berjumlah 24 orang. Pemilihan kelompok sasaran tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja usia sekolah menengah atas merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan berbagai perilaku berisiko, termasuk konsumsi minuman keras. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan para siswa memperoleh pengetahuan yang memadai mengenai bahaya bahan kimia dalam minuman keras, meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, serta mampu menjadi agen perubahan yang mengajak teman sebaya untuk menjauhi minuman keras dan zat berbahaya lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1) Gambaran Umum Pelaksanaan PKM**

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada hari Jumat, 28 November 2025 di SMAN 3 Kupang Timur dengan jumlah peserta sebanyak 24 siswa/i. Kegiatan berjalan dengan tertib, antusias, dan didukung oleh guru-guru yang hadir selama proses edukasi berlangsung.

## 2) Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan edukasi bahaya minuman keras pada remaja dilaksanakan melalui metode penyuluhan dan edukasi interaktif yang melibatkan siswa secara aktif. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pengertian minuman keras, kandungan kimia yang terdapat di dalamnya, serta perbedaan antara etanol dan metanol. Materi disampaikan secara komunikatif agar mudah dipahami oleh siswa, disertai contoh kasus yang sering terjadi di lingkungan masyarakat untuk meningkatkan pemahaman dan kewaspadaan peserta.



**Gambar 1.** Siswa/i menyimak materi

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan dampak konsumsi minuman keras terhadap kesehatan, khususnya pada remaja, meliputi gangguan organ tubuh, sistem saraf, perilaku, dan risiko keracunan. Untuk meningkatkan partisipasi, digunakan metode interaktif berupa sesi tanya jawab, diskusi, dan kuis singkat. Melalui kegiatan ini, siswa didorong untuk aktif mengemukakan pendapat serta mengidentifikasi risiko yang mungkin timbul dari konsumsi minuman keras. Kegiatan ditutup dengan penguatan pesan moral dan ajakan untuk menerapkan perilaku hidup sehat, yang didukung oleh peran guru dan lingkungan sekolah dalam memberikan contoh positif dan pengawasan berkelanjutan.

## 3) Pertanyaan dari Peserta

Beberapa pertanyaan siswa yang menunjukkan ketertarikan mereka terhadap materi:

- Apakah memang benar tubuh membutuhkan alkohol?
- Jika alkohol dibuat dari fermentasi karbohidrat, apakah alkohol masih mengandung karbohidrat?

Pertanyaan tersebut menjadi indikator bahwa siswa memahami konsep dasar tetapi masih membutuhkan klarifikasi lebih lanjut tentang fungsi alkohol dan proses fermentasi.

## 4) Kuis Berhadiah

Kuis diberikan untuk mengukur pemahaman peserta setelah menerima materi. Pertanyaan kuis seperti: Sebutkan golongan alkohol! dan Apa dampak alkohol bagi tubuh?. Dari kedua pertanyaan tersebut, peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik, menunjukkan bahwa proses edukasi berjalan efektif.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan respons yang sangat positif dan antusias. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti seluruh rangkaian acara, mulai dari menyimak materi penyuluhan, mengajukan pertanyaan, memberikan tanggapan dalam sesi diskusi, hingga berpartisipasi dalam kuis edukatif yang diselenggarakan. Tingginya partisipasi siswa menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu menarik perhatian dan meningkatkan rasa ingin tahu mereka mengenai bahaya bahan kimia dalam minuman keras. Selain itu, guru pendamping turut berperan aktif dalam mendukung kelancaran kegiatan dengan

memberikan arahan kepada siswa agar tetap tertib dan fokus selama penyuluhan berlangsung. Kehadiran dan keterlibatan guru juga membantu menciptakan suasana belajar yang kondusif sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal.



Gambar 2. Leaflet edukasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan beberapa produk yang mendukung proses edukasi dan dokumentasi kegiatan. Produk tersebut meliputi leaflet edukasi yang berisi informasi mengenai bahaya bahan kimia dalam minuman keras dan dampaknya terhadap kesehatan remaja, baliho kegiatan sebagai media publikasi dan identitas acara, serta materi presentasi dalam bentuk PowerPoint yang digunakan selama penyuluhan. Selain itu, disediakan hadiah kuis sebagai bentuk apresiasi bagi siswa yang aktif berpartisipasi, serta snack yang diberikan kepada siswa dan guru selama kegiatan berlangsung. Sebagai bentuk dokumentasi dan bukti pelaksanaan kegiatan, tim juga menghasilkan video dokumentasi yang merekam seluruh rangkaian acara, mulai dari pembukaan hingga penutupan kegiatan. Produk-produk tersebut diharapkan dapat mendukung keberlanjutan penyebaran informasi dan meningkatkan dampak edukasi yang telah diberikan kepada peserta.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM ini memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai kandungan kimia dalam minuman keras, khususnya perbedaan antara etanol dan metanol. Siswa juga memperoleh pemahaman mengenai proses pembentukan alkohol melalui fermentasi serta klasifikasi jenis minuman beralkohol. Pemberian materi ini bertujuan agar siswa mampu mengenali risiko yang ditimbulkan oleh minuman keras, terutama minuman yang tidak memiliki izin edar atau dibuat secara ilegal. Selain aspek pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak konsumsi alkohol terhadap kesehatan. Materi yang disampaikan menjelaskan bahwa konsumsi alkohol dapat menyebabkan kerusakan hati, gangguan sistem saraf, penurunan fungsi kognitif, gangguan perilaku dan emosi, serta meningkatkan risiko kematian akibat keracunan alkohol. Pemahaman ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa untuk menjauhi minuman keras.

Kegiatan PKM ini juga menekankan pembentukan sikap preventif terhadap konsumsi minuman keras. Melalui metode kuis, tanya jawab, dan diskusi, siswa dilibatkan secara aktif untuk mengidentifikasi bahaya alkohol serta memahami pentingnya menjaga diri dari pergaulan yang berisiko. Pendekatan ini dinilai efektif dalam mendorong siswa untuk berpikir kritis dan mengambil keputusan yang lebih bijak terkait kesehatan diri. Peran lingkungan sekolah dan keluarga menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Guru berperan dalam memberikan contoh perilaku positif, menjaga ketertiban selama kegiatan, serta memastikan materi dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Dukungan dari pihak sekolah turut memperkuat pelaksanaan kegiatan edukasi sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima secara optimal. Efektivitas kegiatan PKM dapat dilihat dari beberapa indikator, antara lain tingginya antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung, meningkatnya partisipasi siswa melalui pertanyaan dan diskusi, kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan kuis, serta adanya dukungan dari pihak sekolah. Berdasarkan indikator tersebut, kegiatan PKM ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bahaya bahan kimia dalam minuman keras serta pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat.

## KESIMPULAN

Kegiatan PKM dengan tema “Mengenal Bahaya Bahan Kimia dalam Minuman Keras bagi Kesehatan Remaja” telah terlaksana dengan baik di SMAN 3 Kupang Timur pada tanggal 28 November 2025. Penyuluhan ini memberikan pemahaman yang komprehensif kepada siswa mengenai kandungan kimia dalam minuman keras, efek negatif terhadap kesehatan, serta langkah-langkah pencegahannya.

Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, dibuktikan dengan partisipasi aktif dalam tanya jawab dan kuis. Guru pendamping juga memberikan dukungan penuh sehingga kegiatan berjalan dengan tertib dan lancar. Dengan terlaksananya kegiatan ini, diharapkan siswa lebih bijak dalam membuat keputusan, mampu menolak ajakan mengonsumsi minuman keras, dan menjadi agen perubahan dalam lingkungan sekolah. Edukasi ini diharapkan mampu melahirkan generasi muda yang cerdas, berkarakter kuat, dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan diri serta lingkungan dari ancaman penyalahgunaan alkohol dan zat berbahaya lainnya.

## REFERENSI

- Aprellia, K. D., Purwanto, M. A., Putri, N. K., & Agatha, S. D. (2024). Dampak Mengonsumsi Minuman Keras Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(3), 36-49.
- Doa, K. A., Blandina, O. A., & Fitria, P. N. (2021). Angka Kesakitan dan Kematian Pada Budaya Minum Minuman Keras Di Kecamatan Tobelo. *LELEANI: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 29-34.

- Fauziah, N. H., Amanda, R. P., & Zainarti, Z. (2025). Tinjauan Kritis Terhadap Bisnis Rokok Dalam Pandangan Islam. *ECONOMIST: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 2(3), 1-8.
- Hanifah, L. N. (2023). Kajian literatur: Faktor yang mempengaruhi konsumsi alkohol dan dampak alkohol terhadap kesehatan berdasarkan teori perilaku. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 453-462.
- Kartika, A. A. (2022). Analisis Kadar Alkohol Pada Minuman Tuak Dan Arak Menggunakan Metode Berat Jenis Dan Kromatografi Gas-FID. *Acta Holistica Pharmacia*, 4(2), 80-106.
- Kristyanti, Y., & More, E. (2026). Gerakan Cerdas: Edukasi Bahaya Kosmetik Ilegal Dan Zat Berbahaya Pada Minuman Beralkohol. *JUAN: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 3(1), 1-6.
- Ra'uf, M. (2002). *Dampak Penyalahgunaan Narkoba terhadap Remaja & Kamtibmas*. Jakarta: BP Dharma Bhakti.
- Rori, P. L. P. (2015). Pengaruh penggunaan minuman keras pada kehidupan remaja di desa Kali kecamatan Pineleng kabupaten Minahasa. *Jurnal holistik*, 8(16), 967.
- Taroreh, W. E., Kalangi, S., & Masi, G. (2013). Hubungan Lingkungan Sosial Dengan Kebiasaan Minum Minuman Keras Pada Remaja Di Desa Atep Satu Kecamatan Langowan Selatan Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 106219.
- Taufiqin, T. (2015). HUKUM ISLAM TENTANG MINUMAN KERAS Pencegahan dan Penanggulangan Perilaku Minuman Keras di Desa Sidomulyo Kecamatan Dempet Kabupaten Demak. *YUDISIA: Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam*, 6(2), 481-499.