

Pengaruh Tingkat Stres terhadap Kebiasaan Meminum Alkohol pada Remaja dan Dewasa: Kajian Pustaka

Shahnaz Salsabilla Putri, Nuzirwan Acang, Tryando Bhatara

Prodi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*Shahnazsalsabillaputri26@gmail.com,
tryando.bhatara@gmail.com

n.acang@yahoo.co.id,

Abstract. Stress is the body's response to the demands of a non-specific one. In dealing with stress one can also use the way of coping stress that is divided into two, there is emotional stress coping for example individuals cope with emotions when stressed, and there are coping stress problems where individuals tend to want to find the cause of stress appears and then solves it. Aspects of coping strategies of Emotion-focused coping include acceptance, something full of stress is a situation that forces him to overcome the problem, which allows the individual to find a way to handle it. Where you can use alcoholic beverages. Stress can trigger teenagers or adults to consume alcoholic beverages because when stressed a person's body will release the hormone cortisol, when drinking alcohol then alcohol will be a depressant for the central nervous system, so that when drinking alcohol teenagers and adults can feel a momentary loss of stress. The writing of this article is a literature study that aims to provide information about the influence of a person's stress levels on his drinking habits.

Keywords: *Stress Levels, Alcohol Habits.*

Abstrak. *Stress* merupakan respon dari tubuh terhadap tuntutan dari yang non spesifik. dalam menghadapi stres seseorang juga dapat menggunakan cara *coping stress* yang dibagi menjadi dua, ada *coping stress* emosi contohnya individu mengatasi emosinya ketika stres, dan ada *coping stress* problem dimana individu cenderung ingin mencari penyebab stresnya muncul lalu menyelesaikannya. Aspek aspek strategi *coping* dari *Emotion-focused coping* antara lain ada berupa penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres merupakan suatu keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut, yang memungkinkan individu mencari cara untuk menanganinya. Dimana bisa menggunakan minuman beralkohol. Stres bisa memicu remaja ataupun orang dewasa mengonsumsi minuman alkohol karena saat stres tubuh seseorang akan melepaskan hormon kortisol, ketika meminum alkohol maka alkohol akan menjadi depresan untuk sistem saraf pusat, sehingga ketika meminum alkohol remaja dan dewasa dapat merasakan hilangnya stres secara sesaat. Penulisan artikel ini merupakan suatu kajian pustaka yang bertujuan untuk memberikan informasi tentang pengaruh dari tingkat stres seseorang terhadap kebiasaan meminum alkoholnya.

Kata Kunci: *Tingkat Stres, Kebiasaan Meminum Alkohol.*

A. Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menemui stres dalam berbagai bentuk. *Stress* merupakan respon dari tubuh terhadap tuntutan dari beban kerja yang non spesifik. Tingkatan dari stres ada stres ringan merupakan stres yang tidak mengganggu fisiologis dari seseorang. Seperti contoh stres ringan ada kemacetan lalu lintas, dikritik atasan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres sedang terjadi lebih lama, dari jam hingga hari. Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun.(1) Dimana setiap individu memiliki cara masing-masing untuk mengurangi timbulnya dampak dari *stress* yang disebut dengan strategi koping. Ada dua strategi koping, salah satu dari *coping skill* yaitu *Emotion-focused coping* yang memiliki aspek strategi salah satunya adalah penerimaan, yaitu sesuatu yang penuh dengan stres dan suatu keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut, yang memungkinkan individu mencari cara untuk menanganinya yaitu bisa dengan meminum alkohol.(2)

Alkohol setiap tahunnya didunia ditemukan sekitar 25.000 orang yang terbunuh dan 1,5 juta orang terluka karena pengemudi yang sedang mabuk.(3) Alkohol dalam kehidupan sehari-hari merupakan tuntutan disuatu kelompok orang untuk mengekspresikan sesuatu, seperti pada acara perpisahan atau pesta. Pesta miras ini diketahui dari berbagai media cetak ataupun elektronik banyak menimbulkan korban bagi para pelakunya.(4) Suatu minuman yang beralkohol merupakan minuman yang mengandung etanol. Etanol merupakan suatu bahan psikoaktif dan jika mengkonsumsinya dapat menurunkan kesadaran. Untuk peraturan minuman alkohol ini terdapat pada peraturan menteri perdagangan tentang minuman keras Nomor 15/Men/Dag/Per/III/2015. Efek dari meminum alkohol ini diantaranya dapat menyebabkan peminumnya merasa hebat sampai rasa malunya menghilang, pikiran terasa plong dan rileks.(5)

B. Metodologi Penelitian

Stres bisa memicu remaja ataupun orang dewasa mengonsumsi minuman alkohol karena saat stres tubuh seseorang akan melepaskan hormon kortisol, ketika meminum alkohol maka alkohol akan menjadi depresan untuk sistem saraf pusat, sehingga ketika meminum alkohol remaja dan dewasa dapat merasakan hilangnya stres secara sesaat.

Penulisan artikel ini merupakan suatu kajian pustaka yang bertujuan untuk memberikan informasi tentang pengaruh dari tingkat stres seseorang terhadap kebiasaan meminum alkoholnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Definisi Stres

Stress merupakan respon dari tubuh terhadap tuntutan dari yang non spesifik. *Stress* merupakan suatu korelasi yang khas antara individu dan lingkungannya, *stress* disebabkan karena ketegangan mental atau fisik yang menyakitkan.(6) Menurut Hans Selye, stres dapat diklasifikasikan menjadi stres fisiologis (*eustress*) dan stres patologis (*distress*). Dalam arti umum stres dapat diartikan sebagai pola reaksi atau adaptasi umum, yaitu suatu pola reaksi dalam menghadapi suatu *stressor*, yang berasal baik itu dari dalam maupun dari luar individu, sifatnya dapat nyata ataupun tidak nyata.(6) Ada juga arti lain dari stres yaitu stres adalah suatu kumpulan yang merupakan perubahan fisiologis yang dapat diakibatkan oleh suatu paparan bahaya kepada tubuh yang dapat menimbulkan suatu pengaruh negatif pada seseorang yaitu seperti gangguan dalam pengobatan, dan peningkatan risiko kesakitan.(7) Ada penelitian yang menjelaskan stres juga dapat diartikan merupakan reaksi ataupun respon dari tubuh terhadap stresor psikososial, beban kehidupan ataupun tekanan mental.(8)

Terutama pada remaja yang pada kelompok usia sekitar 15 tahun ke atas, cenderung memiliki masalah mental emosional yang sulit untuk diselesaikan, yang akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja ini dikemudian hari nanti, terutama harus diperhatikan pula pada pematangan karakter jangan sampai adanya stres dimasa remaja karena akan memicu terjadinya gangguan perkembangan emosional.(9)

Epidemiologi Stres

Stres banyak ditemukan dapat memberikan kontribusi sekitar 50 hingga 70 persen dalam sebagian besar penyebab timbulnya penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, hormon dan juga seperti penyakit metabolik dan penyakit lainnya.(6)

Etiologi Stres

Etiologi *stress* penyebab stres bisa dari dua sumber:

1. Lingkungan
 - a. Sikap lingkungan: terkadang individu harus menyesuaikan diri pada lingkungannya agar dapat diterima masyarakat.
 - b. Keluarga pun terkadang juga berperan sebagai penyebab stres, terkadang keluarga bisa memberi tuntutan dan sikap yang memicu stres.
 - c. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK): individu dituntut untuk selalu mengikuti perkembangan jaman, ini terkadang memberi stresor pada individu.
2. Diri sendiri:
 - a. Kebutuhan psikologis: dari dalam diri terkadang sangat banyak ambisi yang membuat seseorang ingin memiliki suatu pencapaian²
 - b. Proses internalisasi diri: terkadang individu dapat merasa tertekan dalam mengikuti suatu perkembangan zaman.
3. Pikiran Stres yang disebabkan pikiran bisa karena pikiran yang selalu mereka pikirkan.(6)

Tanda tanda stres

Tanda Tanda Stres saat seseorang mengalami stres dapat dilihat tanda yang berat akan terlihat seperti adanya mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, gugup, bingung, kelainan pencernaan, kehilangan gaya seksual, ataupun tekanan darah tinggi.(6)

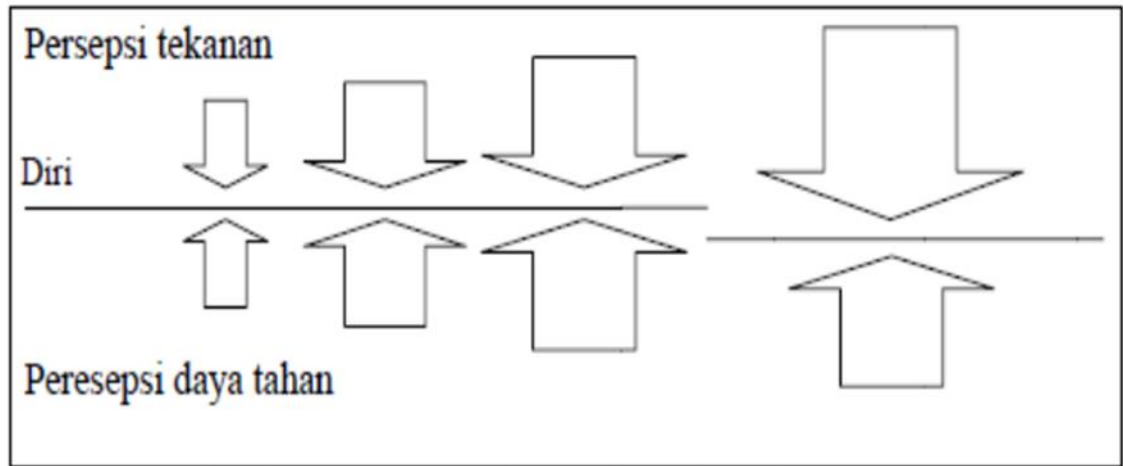
Tingkatan Stres

Stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat.(1)

1. Stres ringan merupakan stres yang tidak mengganggu kerja normal dari tubuh seseorang. contoh stres ringan bisa ada kemacetan lalu lintas, dikritik atasan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam.
2. Stres sedang terjadi lebih lama, dari jam hingga hari.
3. Stres berat merupakan stres kronis, dimana *stress* ini terjadi antara minggu sampai tahun.

Mekanisme Stres

Seseorang akan merasakan stres apabila didalam dirinya terdapat keseimbangan yang terganggu, yaitu seseorang baru akan mengalami suatu stres apabila orang tersebut mempersepsikan stresor yang datang kepadanya lebih besar dari pada daya tahan yang diri orang tersebut miliki. Akibatnya, jika stresor tersebut bertambah semakin besar (dapat stresor yang sama ataupun bertambah stresor yang lain) dapat menyebabkan tubuh kita kewalahan dalam menerima stresor dan akan merasakan stres. Jadi selama kita memandang diri kita dapat menahan stresor tersebut maka diri sendiripun akan dapat menahan stresor yang ada (yang kita persepsikan stresor yang ada lebih ringan dari kemampuan yang kita miliki untuk menahannya).(6)



Gambar diatas menjelaskan bagaimana mekanisme stres terjadi.(6)

Management Stres

Pada saat individu merasakan *stress* maka terdapat usaha yang dilakukan untuk mengatasi *stress* ini yaitu: (2)

1. Prinsip homeostasis: ini merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa dirinya stres maka dia akan cenderung ingin menyeimbangkan yang sudah terjadi. Metode Homeostasis diantaranya: Contoh keadaan individu sedang tidak seimbang misalnya ketika merasa lapar maka seseorang cenderung untuk mencari makanan lalu makan ataupun rasa kantuk yang dirasakan lalu membuat individu mau tidur.(2)
2. Prinsip *coping stress*: dalam menghadapi stres seseorang juga dapat menggunakan cara *coping stress* yang dibagi menjadi dua, ada *coping stress* emosi contohnya individu mengatasi emosinya ketika stres, dan ada *coping stress* problem dimana individu cenderung ingin mencari penyebab stresnya muncul lalu menyelesaikannya.

Emotion-focused coping Ini merupakan istilah dari Lazarus untuk strategi penanganan stres yang dimana individu menghadapi stres dengan cara emosional. Ini merupakan strategi yang bersifat internal. (2)

Aspek aspek strategi *coping* dari *Emotion-focused coping* menurut Carver, Scheier, dan Weintraub antara lain:

1. Dukungan sosial emosional, mencari dukungan melalui dukungan moral, simpati ataupun pengertian.
2. Interpretasi positif, yaitu menafsirkan transaksi dari stres secara positif.
3. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan suatu keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut, yang memungkinkan individu mencari cara untuk menanganinya. Dimana bisa menggunakan minuman beralkohol.
4. Penolakan, suatu respon yang terkadang muncul pertama kali, hal ini dapat meminimalkan tekanan dan dengan demikian dapat memfasilitasi *coping*, atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya akan menciptakan masalah tambahan.
5. Religiusitas, yaitu keadaan individu menenangkan diri dari stres secara keagamaan.(2)

Dan ada juga pendapat dari Maramis yang mengatakan ada dua cara mengatasi stres (1) cara yang berorientasi pada tugas atau *task oriented* pada cara ini stres diatasi dengan upaya mengatasi masalah, dan yang kedua (2) ego defence mechanism pada cara yang ini dilakukan dengan cara tidak sadar atau mencoba menolak dengan pembelaan ego. *ego defence mechanism* ini sangat mirip dengan *emotional-focused coping* dimana mencoba mengatasi stres dengan perilaku seperti meminum minuman keras dan rokok.(6)

Alkohol

Alkohol adalah obat psikoaktif yang paling banyak digunakan, dimana ada lebih dari 13 juta orang menganggap dirinya adalah pecandu alkohol (*alcoholic*). Lalu terdapat alkoholisme

yaitu suatu penyakit menahun yang akan ditandai dengan adanya kecenderungan untuk meminum alkohol lebih banyak daripada yang telah direncanakan, dimana terdapat adanya kegagalan usaha untuk berhenti minum alkohol.(4)

Alkohol adalah zat psikoaktif yang dapat membuat ketergantungan pada yang mengonsumsinya, penyalahgunaan dari alkohol ini dapat menyebabkan berbagai macam efek, diantaranya bisa berefek pada fisik, mental yang berhubungan dengan stres, dan juga dapat berdampak pada beban ekonomi.(10)

Epidemiologi Peminum Alkohol

Alkohol didunia barat sudah menjadi lazim dan telah diterima dalam pergaulan sosial dan juga dibarat alkohol dapat dikonsumsi setiap hari. Menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat 91 juta orang yang terluka akibat penggunaan dari alkohol ditahun 2012. Di Indonesia jumlah remaja yang mengonsumsi alkohol masih diangka 4,9% data ini didapat dari Badan Narkotika Nasional (BNN) dan juga 3,7 juta orang diindonesia adalah pengguna minuman beralkohol.(5)

Pembentukan dan Kandungan Alkohol

Diketahui bahwa terdapat dua jenis alkohol yang memabukkan yaitu ada etanol C_2H_5OH , dan metanol CH_3OH . Metanol dihasilkan oleh kayu yang dikenal dengan '*wood alcohol*' sedangkan etanol dibuat dari bijirin seperti beras, gandum, dan buah buahan dan sayuran yang telah melalui proses fermentasi.(11)

Selain dari etanol dan metanol, arak atau khamr juga mengandung dari ester, asid, aldehid, keton dan sebagainya yang dapat membentuk sifat sifat rasa arak tersebut. Minuman alkohol mengandung 7 kalori per gram alkohol, 4 kalori per gram protein atau karbohidrat dan 9 kalori per gram lemak.(11)

Etanol pada produk makanan dan minuman yang berasal dari proses fermentasi yaitu suatu hasil yang diperoleh dari peragian karbohidrat yang berkataliskan enzim, satu tipe enzim dapat mengubah suatu karbohidrat menjadi glukosa kemudian menjadi etanol.(12)

Tabel berikut menjelaskan isi kandungan alkohol didalam berbagai jenis minuman alkohol:(11)

Jenis minuman beralkohol	Bahan	Peratusan kandungan alkohol
Bir	Barli	3-5 %
Wain	Anggur	10-14 %
Vodka	Kentang	40 %
Rum	Tebu	40 %
Tequila	Blue agave	40 %
Gin	Juniper berries	30 %
Champange	Anggur	12 %

Penyebab Seseorang Menjadi Pecandu Alkohol

Berdasarkan dari DSM IV dijelaskan bahwa peminum alkohol dalam jangka pendek dapat mengakibatkan peningkatan dari emosi negatif, dan juga mengganggu proses berpikir yang kompleks, koordinasi motoriknya akan terganggu, kemampuan bicara akan menurun, serta penglihatannya akan melemah.(13) Dosis dari alkohol bersifat sedatif karena bisa menimbulkan efek tenang dan juga kantuk yang bisa berujung kematian.(13)

Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa alkohol dapat menghilangkan stres sementara, sehingga lebih banyak orang yang menggunakan alkohol untuk mengatasi stresnya dalam mengatasi emosinya ketika stres.(6)

Pada remaja, penyebab terjadinya perilaku menjadi peminum alkohol bisa karena kurangnya kasih sayang dan adanya tuntutan dari orang tua, terutama kurangnya kasih sayang dari seorang ayah, kebutuhan fisik maupun psikis dari anak remaja yang tidak terpenuhi. Secara umum penyebab seseorang menjadi peminum alkohol ada yang mengatakan agar berani mengambil resiko, menenangkan diri, mengatasi diri, lari dari rasa sepi, melupakan kesedihan, merasa percaya diri, mengatasi depresi, menghilangkan rasa sakit, diantara gejala ini merupakan bagian dari stresor yang menyebabkan stres seseorang.(14)

Tahap Alkoholisme dan Efeknya

Mengonsumsi alkohol secara umum dapat menyebabkan terjadinya penyakit hati.(15) Alkohol juga ditemukan disalah satu penelitian bahwa alkohol dapat memperberat dari gejala *Pre Menstrual Syndrome*.(16) Penyerapan alkohol didalam tubuh dimana 20% etanol akan diserap ke dalam sistem peredaran darah melalui perut. Jika perut kosong kadar penyerapan dari alkohol akan meningkat. Dan 80% akan diserap didalam usus kecil. Bahan yang telah diserap akan beredar didalam darah sehingga nanti akan masuk ke organ hati lalu akan diubah menjadi zat yang tidak terlalu toksik. Hati sangat memainkan peran yang penting dalam memecahkan 98% alkohol dan 2% akan dikeluarkan melalui urin, saat menghembuskan udara. Biasanya individu memerlukan 10 jam dalam memproses setiap 10 gram alkohol yang masuk.(11)

Stres oksidatif diduga dapat berperan dalam kerusakan ginjal karena adanya pengaruh dari etanol dan juga etanol dapat menjadi penyebab utama dari kerusakan hati yaitu bisa menyebabkan sirosis hati, peradangan hati dan penyakit hati lainnya.(17) Alkohol juga memiliki peran yang sama seperti karbonmonoksida, dimana alkohol dapat menyebabkan PH darah menjadi asam dan tekanan darah menjadi tinggi.(18)

Tahap pertama, peminum alkohol menggunakan alkohol hanya sebagai pelarian saja, dimana digunakan untuk melarikan diri dari kenyataan dan biasanya tidak ada mabuk, disini peminum alkohol percaya bahwa alkohol dapat membantu “melarikan diri” dari tekanan, ketakutan dan juga kekhawatiran(4) yang dimana ini adalah ciri dari stres bentuk emosi yang dapat ditangani dengan *coping* stres emosi.(2)

Tahap kedua, pada tahap ini meminum alkohol sudah menjadi suatu kebutuhan bagi peminumnya. Dimana seseorang akan didorong untuk meminum alkohol oleh keinginan batin yang tidak dapat ditahan. Pada tahap ini seorang pecandu bisa menahan tetapi selalu akan kembali minum alkohol. Pada tahap ini kemungkinan individu ingin melakukan penyangkalan dari masalah atau stresor yang sedang dia hadapi, ditahap ini sudah mulai adanya ketergantungan alkohol.(4)

Tahap ketiga, pada tahap ini bedanya dari 2 tahap sebelumnya adalah ditahap ini peminum alkohol sudah tidak dapat mengontrol dari keinginannya untuk meminum alkohol, disini biasanya pekerjaan mulai terbengkalai dan mulai bermasalah dengan hukum.(4)

Tahap keempat, pada tahap ini peminum alkohol biasanya selalu memulai harinya dengan meminum alkohol, tanda tanda fisiknya adanya alkoholisme yang kronis biasanya ada kerusakan otak, kehilangan memori dan gangguan konsentrasi.(4)

Minuman beralkohol ini yang dikonsumsi dalam waktu yang lama dapat berefek pada kerusakan biologis dan adanya kemunduran psikologis. Dimana secara biologis minuman alkohol dapat merusak hampir semua jaringan tubuh yang dapat menyebabkan malnutrisi kronis karena adanya penghambat pencernaan makanan dan juga vitamin.(13)

Sedangkan secara psikologis, minuman beralkohol dapat memberikan efek dimana emosinya sulit dikontrol dan juga menyebabkan insomnia. Dan dampak selanjutnya bisa

menyebabkan sindroma amnestik, sirosis hati, munculnya perubahan fisiologis, kerusakan sel sel saraf otak dan mengurangi efektifitas sistem imun tubuh.(13)

D. Kesimpulan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, sehingga terdapat beberapa perubahan seperti perubahan kognitif, emosi, *social* dan pencapaian. Sehingga dapat banyak faktor yang membuat remaja stres diantaranya bisa faktor internal (fisik, kognitif, kepribadian) dan faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat) bagi remaja yang tidak mampu mengatasi masalah ini maka akan ada ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial yang menyebabkan stres.(3)

Karena adanya stres yang dirasakan maka seseorang akan cenderung melakukan manajemen dari stres yang dialaminya, salah satunya menggunakan *emotion-focused coping* yang dimana berfokus mengendalikan emosinya bisa menggunakan alkohol.(2) Secara umum penyebab seseorang menjadi peminum alkohol ada yang mengatakan agar berani mengambil resiko, menenangkan diri, mengatasi diri, lari dari rasa sepi, melupakan kesedihan, merasa percaya diri, mengatasi depresi, menghilangkan rasa sakit, diantara gejala ini merupakan bagian dari stresor yang menyebabkan stres seseorang.(14) Dosis dari alkohol bersifat sedatif karena bisa menimbulkan efek tenang dan juga kantuk yang bisa berujung kematian.(13)

Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa alkohol dapat menghilangkan stres sementara, sehingga lebih banyak orang yang menggunakan alkohol untuk mengatasi stresnya dalam mengatasi emosinya ketika stres.(6)

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyelesaikan kajian pustaka ini.

Kajian pustaka ini terselesaikan dengan baik atas izin yang telah diberikan dari pembimbing dan membimbing dalam pengerjaan kajian pustaka ini dengan sebaik-baiknya.

Daftar Pustaka

- [1] Mahmud R, Uyun Z. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indig J Ilm Psikol.* 2016;1(2):52–61.
- [2] Andriyani J. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih Bimbing dan Konseling Islam.* 2019;2(2):37.
- [3] Keperawatan J, Kesehatan P. PADA REMAJA LAKI-LAKI.
- [4] Utina SS. Alkohol dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental. *J Heal Sport.* 2012;
- [5] Ramadhan MH, Syarniah, Mahdalena. *Jurnal citra keperawatan* | 26. 2008;(0511).
- [6] . M. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *J EDUKASI J Bimbing Konseling.* 2016;2(2):183.
- [7] Rizkiana N, Gizi RT-JD, 2021 undefined. Hubungan Kebiasaan Makan dan Faktor *Stress* dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Larangan Utara Kota Tangerang. *ejournal.helvetia.ac.id [Internet].* 2021 [cited 2021 Oct 12];4(1):30–5.
- [8] Ablelo FO, Kusuma FHD, Rosdiana Y. Hubungan Antara Frekuensi Merokok Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Akhir. *Progr Stud Ilmu Keperawatan Fak Ilmu Kesehat Univ Tribhuwana Tungadewi Malang.* 2019;4:133–44.
- [9] Susanti Y, Pamela EM, Haryanti D. Gambaran perkembangan mental emosional pada remaja description of emotional mental development in adolescent. *Nurse Roles Provid Spirit Care Hosp Acad Community.* 2018;38–44.
- [10] Putri M, Mawitjere B, Engkeng S, Kairupan BHR, Kesehatan F, Universitas M, et al. KAWANGKOAN KABUPATEN MINAHASA PENDAHULUAN Penyuluhan merupakan suatu proses kesehatannya sendiri serta masyarakat sekitarnya (Subari, 2016). Penyuluhan kesehatan harus mengacu pada kebutuhan sasaran / masyarakat yang akan dibantu, dan bukan sasaran ya. 2021;10(3):89–94.
- [11] Mohd L, Corresponding N, Tamhidi P, Mat SR, Dhiaudin N, Arifin A. Alkohol: Definisi,

- Pengharaman, Metabolisme Dan Kegunaannya [Alcohol: Definition, Prohibition, Metabolism and Its Usage].
- [12] hermanto dhony. Penentuan Kandungan Etanol dalam Makanan dan Minuman Fermentasi Tradisional Menggunakan Metode Kromatografi Gas. *Chempublish J* [Internet]. 2020;5(2):105–15.
- [13] Surah IA. Analisis Flourishing Mantan Pecandu Alkohol di Desa Sumili Kecamatan Kupang Barat anak di bawah umur dengan angka yang Data dari CNN Indonesia (2018) Organization (WHO) menunjukan sebanyak 3 NAPZA diantaranya 46 % adalah perilaku. *J Sains Psikol*. 2020;9(2):64–77.
- [14] Solina, Arisdiani T, Widyastuti YP. Hubungan Peran Orang Tua Dengan Perilaku Konsumsi Minuman Alkohol Pada Remaja Laki-Laki the Relation Between the Parents ' Role and the Male Adolescents ' Alcohol Consumption Behavior. *J Keperawatan*. 2018;6(1):36–45.
- [15] Prastiwi Y. Analisa Faktor Personal Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup Penderita TB Paru Usia Dewasa Di Wilayah Surabaya. 2018 [cited 2021 Oct 12];
- [16] Kependudukan EM-JB dan, 2015 undefined. Faktor yang meningkatkan risiko premenstrual syndrome pada mahasiswi. *journal.unair.ac.id* [Internet]. [cited 2021 Oct 12];
- [17] Lugo E bonilla, Londoño J pineda. View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. Pengaruh Pengguna Pasta Labu Kuning (Cucurbita Moschata) Untuk Substitusi Tepung Terigu Dengan Penambahan Tepung Angkak Dalam Pembuatan Mie Kering. 2020;4(1):274–82.
- [18] Hubungan Konsumsi Alkohol, Kebiasaan Merokok, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan Semarang) | Sukma | *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*. [cited 2022 Jan 18].
- [19] Fajar, Ilham Malik, Heriady, Yusuf (2021). *Karakteristik Usia, Gambaran Klinis dan Histopatologi Pasien Kanker Payudara di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat Periode Januari 2018 - Oktober 2020*. 1(2). 85-91