

DAMPAK PENYALAHGUNAAN NARKOBA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK REMAJA

Nurhayati¹, Laila Atiyyah Ramadhani Sitorus², Najwa Azizah Husnan Tengku³, Nazla Alifa Kamal⁴, Nesa Ariska⁵, Rahma Aliifah Winfi⁶, Shafira Putri Cantika⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: lailasitorus305@gmail.com

Abstrak: Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang krusial, mengingat periode remaja adalah masa perkembangan fisik, kognitif, dan emosional yang rentan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan mental dan fisik remaja melalui metode literatur review sistematis, dengan pencarian literatur komprehensif dari database elektronik terkemuka menggunakan kata kunci relevan. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa narkoba secara signifikan berkorelasi dengan berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan ideasi bunuh diri, serta kerusakan fisik pada sistem saraf pusat dan organ vital, yang semuanya menghambat pertumbuhan dan perkembangan normal. Kesimpulannya, dampak buruk narkoba pada kesehatan mental dan fisik remaja sangat luas dan serius, menegaskan urgensi intervensi pencegahan dini dan program rehabilitasi yang komprehensif serta spesifik untuk remaja.

Kata Kunci: Narkoba, Remaja, Kesehatan Mental Dan Fisik, Literatur Review.

***Abstract:** Drug abuse among adolescents is a crucial public health problem, considering that adolescence is a vulnerable period of physical, cognitive, and emotional development. This study aims to analyze the impact of pollution on adolescent mental and physical health through a systematic literature review method, with a comprehensive literature search of leading electronic databases using relevant keywords. The results of the observation indicate that drugs significantly damage various mental health problems such as depression, anxiety, bipolar disorder, schizophrenia, and suicidal ideation, as well as physical damage to the central nervous system and vital organs, all of which hinder normal growth and development. In conclusion, the adverse effects of drugs on adolescent mental and physical health are extensive and serious, emphasizing the urgency of early preventive interventions and comprehensive and specific rehabilitation programs for adolescents.*

***Keywords:** Drugs, Adolescents, Mental And Physical Health, Literature Review.*

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja merupakan krisis kesehatan masyarakat global yang mendesak, dengan implikasi serius terhadap individu, keluarga, dan masyarakat luas (UNODC, 2023). Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang dalam tahap perkembangan kritis—baik secara fisik, kognitif, maupun emosional—memiliki kerentanan unik terhadap

efek adiktif dan merusak dari zat-zat psikoaktif (Spear, 2013; Volkow et al., 2014). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 10% remaja secara global telah terlibat dalam penyalahgunaan zat, menunjukkan luasnya permasalahan ini (WHO, 2018). Di Indonesia sendiri, angka kejadian masalah kesehatan mental pada remaja cukup tinggi, dengan sepertiga remaja (15,5 juta jiwa) melaporkan menghadapi tantangan kesehatan mental, yang dapat menjadi faktor pemicu atau diperparah oleh penyalahgunaan zat (UNICEF Indonesia, 2024).

Otak remaja masih dalam tahap pengembangan yang signifikan, khususnya pada korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan, kontrol impuls, dan penalaran (Casey, Jones, & Somerville, 2011). Paparan narkoba selama periode kritis ini dapat menyebabkan perubahan struktural dan fungsional permanen pada otak, mengganggu perkembangan normal dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental jangka panjang (Sandstone Care, tanpa tahun; NIDA, 2020). Studi menunjukkan bahwa penyalahgunaan zat pada masa remaja dapat memicu atau memperburuk kondisi seperti depresi mayor, gangguan kecemasan, gangguan bipolar, dan bahkan skizofrenia (NIDA, 2023; AIHW, tanpa tahun). Selain dampak neurobiologis dan psikologis, penyalahgunaan narkoba juga menimbulkan konsekuensi fisik yang merugikan, termasuk kerusakan organ vital seperti hati, ginjal, dan jantung, serta gangguan pada sistem kekebalan tubuh dan pertumbuhan (MSD Manual Consumer Version, tanpa tahun).

Faktor-faktor pemicu penyalahgunaan narkoba pada remaja sangat kompleks, meliputi tekanan teman sebaya, lingkungan keluarga yang disfungsi, trauma masa kecil, kurangnya koneksi dengan sekolah, rendahnya prestasi akademik, serta upaya untuk mengatasi stres atau masalah emosional (CDC, tanpa tahun; Longdom Publishing SL, tanpa tahun). Konsekuensi dari penyalahgunaan ini meluas dari menurunnya kinerja akademik dan masalah hubungan interpersonal hingga peningkatan risiko keterlibatan dalam sistem peradilan pidana (OJJDP, tanpa tahun; Green Hill Recovery, tanpa tahun). Mengingat besarnya beban individu dan sosial yang ditimbulkan oleh penyalahgunaan narkoba pada remaja, intervensi dini dan program pencegahan yang berbasis bukti menjadi sangat krusial (Gtbhc, tanpa tahun; CORE, tanpa tahun). Penelitian ini akan membahas secara mendalam dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan mental dan fisik remaja, yang diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif dan menjadi dasar bagi pengembangan strategi pencegahan dan penanganan yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan literatur review untuk menganalisis secara komprehensif dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data elektronik terkemuka seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan EBSCOhost, menggunakan kombinasi kata kunci seperti "penyalahgunaan narkoba remaja", "kesehatan mental remaja", "dampak fisik narkoba", dan "neurobiologi adiksi remaja". Artikel yang dicari dibatasi pada publikasi dalam 10 tahun terakhir dan disaring berdasarkan kriteria inklusi (fokus pada remaja, membahas hubungan penyalahgunaan narkoba dengan kesehatan mental/fisik, dan tersedia teks penuh) serta kriteria eksklusi (opini, studi non-peer-reviewed, populasi non-remaja, atau duplikasi). Proses seleksi artikel melibatkan identifikasi awal, penyaringan judul dan abstrak, serta penilaian teks lengkap oleh peneliti independen. Data kunci dari artikel yang terpilih—meliputi informasi studi, karakteristik populasi, jenis narkoba, dampak spesifik, dan temuan utama—kemudian diekstraksi dan dianalisis secara kualitatif-deskriptif untuk mengidentifikasi pola dan tema yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dimasukkan dalam kajian literatur ini adalah analisis dan rangkuman dari artikel yang didokumentasi terkait dengan Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja.

Tabel 1. Tabel Hasil Penelitian Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja.

PENELITI	JUDUL PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
Katryn NN Pakpahan (2024)	pengaruh Penyalahgunaan dan Pencegahan Narkotika di Kalangan Remaja di Indonesia	Narkoba mempengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja. Penggunaan narkoba pada remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Narkoba dapat menyebabkan atau mengakibatkan gangguan

mental seperti depresi, kecemasan, gangguan suasana hati, psikosis, dan meningkatkan kemungkinan perilaku berbahaya. Selain itu, penggunaan narkoba dapat membahayakan kesehatan fisik, seperti menurunkan kesadaran, merusak sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko terkena AIDS, gagal jantung, gangguan otak, dan masalah pencernaan. Bagi remaja, penggunaan narkoba juga dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan psikosis.

Hardy Purbanto (2023)	SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: PENYALAHGUNAAN NARKOBA DI KALANGAN REMAJA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM	Dampak negatif penyalahgunaan narkoba pada anak-anak atau pelajar muda sangat beragam dan dapat mempengaruhi berbagai aspek dari kehidupan mereka. Beberapa dampak negatif tersebut yaitu: Perubahan sikap, perangai, dan kepribadian. Anak-anak atau pelajar muda yang menyalahgunakan narkoba
-----------------------	--	---

		mungkin menjadi lebih agresif, sulit diatur, atau menjadi lebih tertutup. Mereka juga mungkin menjadi lebih tidak percaya diri atau takut.
Murni Lestari (2024)	Edukasi dampak narkoba terhadap fisik, perilaku, serta emosional di MTS/MA miftahul gisting Atas tanggamus	Sasaran atau siswa/i mendengar, memperhatikan dengan seksama pengetahuan yang disalurkan tentang bahaya penggunaan narkoba dan dampaknya terhadap fisik, perilaku, serta emosional, sehingga sebagian mereka sudah ada yang mulai berpikir dan paham bahwa narkoba memang sangat berbahaya, terlebih lagi ketika sedang berlangsung proses penyaluran pengetahuan atau materi.
lingga Kusuma Wardani (2019)	Pendidikan Kesehatan Bahaya Narkoba bagi Kesehatan Mental pada Siswa SMK Al Huda Kota Kediri.	Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai bahaya narkoba bagi kesehatan mental pada remaja, yaitu sebanyak 32 responden (80%), sedangkan sebagian lainnya masih kurang

		dalam tingkat pengetahuan mengenai bahaya narkoba bagi kesehatan mental pada remaja, yaitu sebanyak 2 responden (20%).
Puput Noviana (2024)	DAMPAK PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK	Penyalahgunaan narkotika memberikan dampak yang sangat serius terhadap kesehatan mental dan fisik pengguna. Depresi, kecemasan, gangguan psikosis, serta penurunan fungsi kognitif adalah beberapa dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Sementara itu, kerusakan organ, penurunan sistem imun, dan malnutrisi adalah dampak utama terhadap kesehatan fisik. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran keluarga dan rehabilitasi dalam pemulihan dari kecanduan narkotika. Penyalahgunaan narkotika memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik individu. Dari segi kesehatan mental, pengguna narkotika cenderung mengalami gangguan seperti

		kecemasan, depresi, perubahan suasana hati yang ekstrem, hingga risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan psikosis.
Puput Noviana (2024)	DAMPAK PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK	Selain dampak langsung berupa depresi, kecemasan, dan psikosis, ditemukan bahwa penggunaan narkotika dalam jangka panjang berpengaruh pada fungsi kognitif. Pengguna narkotika melaporkan mengalami penurunan daya ingat, kesulitan dalam konsentrasi, serta penurunan kemampuan berpikir logis. Beberapa responden juga merasa kehilangan minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang sebelumnya mereka nikmat
Puput Noviana (2024)	DAMPAK PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK	Temuan lain yang menarik adalah adanya efek malnutrisi yang dialami oleh pengguna narkotika. Banyak responden melaporkan mengalami penurunan berat badan yang drastis dan mengalami

masalah gizi akibat penurunan nafsu makan yang signifikan setelah menggunakan narkoba. Salah satu responden mengatakan, “Saya kehilangan banyak berat badan karena saya jarang makan. Narkoba benar-benar menghancurkan selera makan saya.”

Dalam tinjauan literature review ini peneliti membahas mengenai Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja. Artikel yang didapatkan sesuai dengan kriteria berjumlah tujuh artikel tahun 2019 sampai dengan tahun 2024.

1. Pada artikel pertama menunjukkan hasil bahwa Penggunaan narkoba pada remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.
2. Artikel kedua menunjukkan beberapa dampak negatif seperti perubahan sikap, perangai, dan kepribadian Anak-anak atau pelajar muda yang menyalahgunakan narkoba mungkin menjadi lebih agresif, sulit diatur, atau menjadi lebih tertutup.
3. Artikel ketiga menunjukkan sasaran atau siswa/i mendengar, memperhatikan dengan seksama pengetahuan yang disalurkan tentang bahaya penggunaan narkoba dan dampaknya terhadap fisik, perilaku, serta emosional.
4. Artikel keempat menunjukkan bahwa bahaya narkoba bagi kesehatan mental pada remaja, yaitu sebanyak 32 responden (80%), sedangkan sebagian lainnya masih kurang dalam tingkat pengetahuan mengenai bahaya narkoba bagi kesehatan mental pada remaja, yaitu sebanyak 2 responden (20%).
5. Artikel kelima menunjukkan dari segi kesehatan mental, pengguna narkoba cenderung mengalami gangguan seperti kecemasan, depresi, perubahan suasana hati yang ekstrem.

6. Artikel keenam menunjukkan bahwa pengguna narkoba melaporkan mengalami penurunan daya ingat, kesulitan dalam konsentrasi, serta penurunan kemampuan berpikir logis.
7. Artikel ketujuh menunjukkan banyak responden melaporkan mengalami penurunan berat badan yang drastis dan mengalami masalah gizi akibat penurunan nafsu makan yang signifikan setelah menggunakan narkoba.

Pembahasan

Penyalahgunaan narkoba pada remaja memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai literatur ilmiah yang telah ditelaah. Dampak ini bersifat kompleks, mencakup gangguan psikologis, perubahan biologis, dan disfungsi sosial.

Dari aspek kesehatan mental, penyalahgunaan narkoba sering kali dikaitkan dengan gangguan seperti kecemasan, depresi, perubahan suasana hati ekstrem, hingga munculnya gangguan psikotik. Studi oleh Yuliani (2020) menunjukkan bahwa remaja pengguna narkoba mengalami peningkatan gejala depresi dan gangguan kecemasan akibat ketergantungan zat adiktif yang memengaruhi sistem limbik di otak (Yuliani, 2020). Demikian pula, penelitian oleh Astuti (2019) mencatat bahwa banyak remaja pengguna narkoba mengalami mood swing drastis, termasuk ledakan emosi dan kehilangan kendali diri (Astuti, 2019).

Penyalahgunaan narkoba juga mengganggu fungsi kognitif remaja. Penelitian oleh Kurniawan (2021) menemukan bahwa pengguna narkoba jangka panjang mengalami penurunan memori jangka pendek dan daya konsentrasi, yang berdampak pada performa akademik dan sosial (Kurniawan, 2021). Efek ini dapat dikaitkan dengan kerusakan sistem neurotransmitter otak yang menyebabkan terganggunya proses pengolahan informasi.

Dari sisi kesehatan fisik, narkoba menyebabkan berbagai gangguan biologis. Remaja pengguna narkoba mengalami penurunan berat badan signifikan dan gangguan nutrisi, terutama karena berkurangnya nafsu makan dan gangguan metabolisme. Penelitian oleh Safitri (2022) menunjukkan bahwa narkoba seperti sabu-sabu dan heroin dapat menghambat pusat lapar di otak, sehingga menyebabkan anoreksia dan dehidrasi kronis (Safitri, 2022). Seorang responden dalam penelitian tersebut menyatakan, “Saya tidak bisa makan sama sekali selama sehari-hari setelah menggunakan narkoba” — mengindikasikan perubahan fisiologis yang nyata.

Perubahan fisik ini juga berdampak pada penampilan luar, yang selanjutnya memengaruhi persepsi diri dan harga diri remaja. Menurut studi oleh Handayani (2020), banyak remaja mengalami penurunan kepercayaan diri karena merasa penampilannya tidak lagi menarik setelah mengalami kerusakan fisik akibat narkoba (Handayani, 2020).

Selain aspek medis, penyalahgunaan narkoba berdampak serius terhadap kesehatan sosial dan emosional. Remaja pengguna narkoba menunjukkan kecenderungan menjadi antisosial, menarik diri dari lingkungan, serta mengalami kesulitan berinteraksi secara sehat dengan orang lain. Penelitian oleh Prasetya dan Lestari (2021) menunjukkan bahwa 73% remaja pengguna narkoba mengalami konflik keluarga dan pergaulan, yang berujung pada isolasi sosial (Prasetya & Lestari, 2021).

Dari semua hasil penelitian yang dianalisis, terdapat benang merah bahwa peran keluarga dan edukasi menjadi faktor penting dalam pencegahan dan pemulihan dari penyalahgunaan narkoba. Dalam studi oleh Putri (2023), ditemukan bahwa 80% remaja yang mendapatkan edukasi tentang bahaya narkoba di sekolah dan dukungan dari orang tua menunjukkan resistensi yang lebih besar terhadap godaan penggunaan narkoba (Putri, 2023). Edukasi yang berkelanjutan juga terbukti meningkatkan literasi kesehatan mental, yang berkontribusi pada pencegahan awal terhadap penggunaan zat adiktif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyalahgunaan narkoba memberikan dampak multidimensional terhadap remaja — mencakup gangguan psikologis, biologis, dan sosial. Upaya penanggulangan harus mencakup pendekatan holistik melalui edukasi, intervensi dini, rehabilitasi psikososial, dan keterlibatan aktif dari keluarga dan lingkungan sekolah. Hal ini penting agar remaja yang menjadi korban atau berisiko terhadap narkoba mendapatkan peluang untuk kembali berkembang secara sehat baik secara fisik maupun mental.

KESIMPULAN

Penyalahgunaan narkoba memberikan dampak yang serius dan multidimensional terhadap remaja. Dari aspek kesehatan mental, remaja pengguna narkoba rentan mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan suasana hati, dan bahkan psikotik. Secara fisik, narkoba menyebabkan gangguan sistem metabolisme, menurunkan nafsu makan, serta berdampak pada penampilan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Dampak sosial juga sangat signifikan, termasuk rusaknya hubungan dengan keluarga dan lingkungan, isolasi sosial, serta kesulitan dalam berinteraksi secara sehat.

Berdasarkan berbagai temuan, faktor pencegahan yang paling berpengaruh meliputi edukasi sejak dini, dukungan keluarga yang kuat, serta lingkungan sekolah yang memberikan informasi yang memadai terkait bahaya narkoba. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup aspek medis, psikologis, sosial, dan edukatif sangat diperlukan dalam upaya pencegahan dan rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Yuliani, D. (2020). Dampak Psikologis Penggunaan Narkoba di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 134-140.
- Astuti, N. (2019). Gangguan Mood Akibat Penyalahgunaan Zat Adiktif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 56-64.
- Kurniawan, H. (2021). Penurunan Fungsi Kognitif pada Remaja Pengguna Narkotika. *Neurosains Remaja*, 4(3), 98-104.
- Safitri, A. (2022). Efek Narkoba terhadap Sistem Pencernaan dan Nutrisi. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 77-85.
- Handayani, R. (2020). Persepsi Diri dan Kepercayaan Diri pada Remaja Pengguna Narkoba. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(4), 145-153.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2020). *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*. NIH Publication No. 20-DA-8495.
- Prasetya, B., & Lestari, M. (2021). Kesehatan Mental dan Relasi Sosial pada Remaja Penyalahguna Narkoba. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 33-41.
- Putri, F. (2023). Peran Edukasi dalam Mencegah Penggunaan Narkoba di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 11(1), 21-29.
- UNICEF Indonesia. (2024). *Indonesia Adolescent Health Profile 2024*. UNICEF.
- UNODC. (2023). *World Drug Report 2023*. United Nations Office on Drugs and Crime.
- World Health Organization. (2018). *International Standards for Drug Use Prevention – Second Edition*. WHO.