

Di dalam NAPZA, juga termasuk ALKOHOL yaitu zat aktif dalam berbagai minuman keras, yang mengandung etanol dan menekan syaraf pusat.



Berbagai jenis NAPZA

Jadi NAPZA adalah zat-zat kimiawi yang dimasukkan ke dalam tubuh manusia, baik ditelan melalui mulut, dihirup melalui hidung maupun disuntikkan melalui urat darah. Zat-zat kimia itu dapat mengubah pikiran, suasana hati atau perasaan, dan perilaku seseorang. Pemakaian terus menerus akan mengakibatkan ketergantungan fisik dan/atau psikologis. Risiko yang pasti terjadi adalah kerusakan pada sistem syaraf dan organ-organ penting lainnya seperti jantung, paru-paru, dan hati.

Penyalahgunaan NAPZA

Sebetulnya NAPZA banyak dipakai untuk kepentingan pengobatan, misalnya menenangkan pasien atau mengurangi rasa sakit. Tetapi karena efeknya “enak” bagi pemakai, maka NAPZA kemudian dipakai secara salah, yaitu bukan untuk pengobatan tetapi untuk mendapat rasa nikmat.

PENYALAHGUNAAN NAPZA ADALAH:

- Pemakaian NAPZA yang bukan untuk tujuan pengobatan atau yang digunakan tanpa mengikuti aturan atau pengawasan dokter.
- Digunakan secara berkali-kali atau terus menerus.
- Seringkali menyebabkan ketagihan atau ketergantungan baik secara fisik/jasmani maupun psikologis.
- Menimbulkan gangguan pada tubuh, pikiran, perasaan dan perilaku.

Mengapa orang menyalahgunakan NAPZA ?

Ada beberapa alasan mengapa orang menyalahgunakan NAPZA, yaitu dorongan dari diri sendiri, dari lingkungan, dan dari NAPZA itu sendiri.

ALASAN-ALASAN YANG BIASANYA BERASAL DARI DIRI SENDIRI SEBAGAI PENYEBAB PENYALAHGUNAAN NAPZA ANTARA LAIN:

- Keingintahuan yang besar untuk mencoba, tanpa sadar atau berpikir panjang mengenai akibatnya.
- Keinginan untuk bersenang-senang.
- Keinginan untuk mengikuti trend atau gaya.
- Keinginan untuk diterima oleh lingkungan atau kelompok.
- Lari dari kebosanan, masalah atau kesusahan hidup.
- Pengertian yang salah bahwa penggunaan sekali-sekali tidak menimbulkan ketagihan.
- Tidak mampu atau tidak berani menghadapi tekanan dari lingkungan atau kelompok pergaulan untuk menggunakan NAPZA.
- Tidak dapat berkata TIDAK terhadap NAPZA.

Kalau kita perhatikan dengan baik sebab-sebab penyalahgunaan NAPZA, maka jelas bahwa pendorong utamanya terletak pada diri sendiri: tidak bisa menolak, mudah terpengaruh, ingin coba-coba tanpa memikirkan akibat, dll. Nah disini kan jelas masalahnya adalah banyak remaja tidak **percaya diri** sehingga mudah terpengaruh dan tidak berpikir kritis tentang akibat NAPZA terhadap masa depan. Karena itu mari kita mulai **membangun kepercayaan diri** yang lebih tinggi dan selalu **berpikir dua kali secara kritis** tentang akibat dari pilihan-pilihan kita. **Kreatiflah mencari berbagai kegiatan lain** yang lebih sehat dan berguna. Bukankah ciri anak muda itu selalu “berpikir kreatif”.

Pengaruh atau efek NAPZA

NAPZA dapat dibedakan menurut efeknya pada pemakai, bahan-bahan dasarnya, maupun cara pembuatannya. Menurut efeknya: NAPZA dapat dibedakan antara STIMULAN, yaitu zat yang merangsang sistem syaraf pusat; DEPRESAN, menekan sistem syaraf pusat, dan HALUSINOGEN, yang merubah daya persepsi/halusinasi.

Dari bahan-bahan dasar maupun cara pembuatannya, NAPZA dapat dibedakan antara:

- 1) Bahan alamiah yang berasal dari tanaman (poppy, ganja, kecubung, jamur, dll).
- 2) Bahan buatan yaitu obat-obatan yang dibuat khusus untuk menimbulkan efek yang disukai pemakai. Efek dari zat-zat ini sangat berbahaya bagi tubuh manusia, bahkan dapat menyebabkan kematian jika dipakai sembarangan, misalnya dicampur dengan zat-zat lain. Contohnya pil psikotropika seperti *ecstasy*.

Alkohol, Tembakau dan Inhalansia

Di Papua banyak sekali orang, termasuk remaja sudah tergantung pada alkohol dan rokok (tembakau), juga mulai banyak menggunakan inhalansia seperti lem *Aica Aibon*. Tiga jenis NAPZA itu sangat berbahaya, terutama bagi anak dan remaja.

Alkohol

adalah cairan yang mengandung zat Ethyl-alkohol. Alkohol digolongkan sebagai NAPZA karena mempunyai sifat menenangkan sistem

saraf pusat, mempengaruhi fungsi tubuh maupun perilaku seseorang, mengubah suasana hati dan perasaan. Alkohol bersifat menenangkan, walaupun juga dapat merangsang. Efek alkohol tidak sama pada semua orang tergantung pada keadaan fisik, mental, dan lingkungan. Banyak orang mengatakan bahaya alkohol jauh lebih besar daripada obat lainnya.

Tembakau

berasal dari tanaman *Nicotiana Tabacum*. Nikotin dalam tembakau bersifat merangsang jantung dan sistem saraf. Pada saat tembakau diisap, detak jantung bertambah dan tekanan darah naik akibat nikotin itu. Tetapi bagi para perokok berat, merokok dapat bersifat menenangkan. Zat lain adalah tar yang bisa menyebabkan kanker dan gangguan pernafasan. Sedangkan zat lainnya adalah karbon monoksida dalam asap yang sangat berbahaya. Pengaruh jangka panjang adalah gangguan pada paru-paru dan jantung. Gejala ketagihan berupa pusing, gelisah, cemas, sulit tidur, gemetar atau lelah.

PERJALANAN ALKOHOL

5 OTAK, alkohol akan sampai di otak segera setelah kita minum. Alkohol ini akan selalu dibawa darah melalui otak sampai hati kita mengoksidasi (membakar)nya

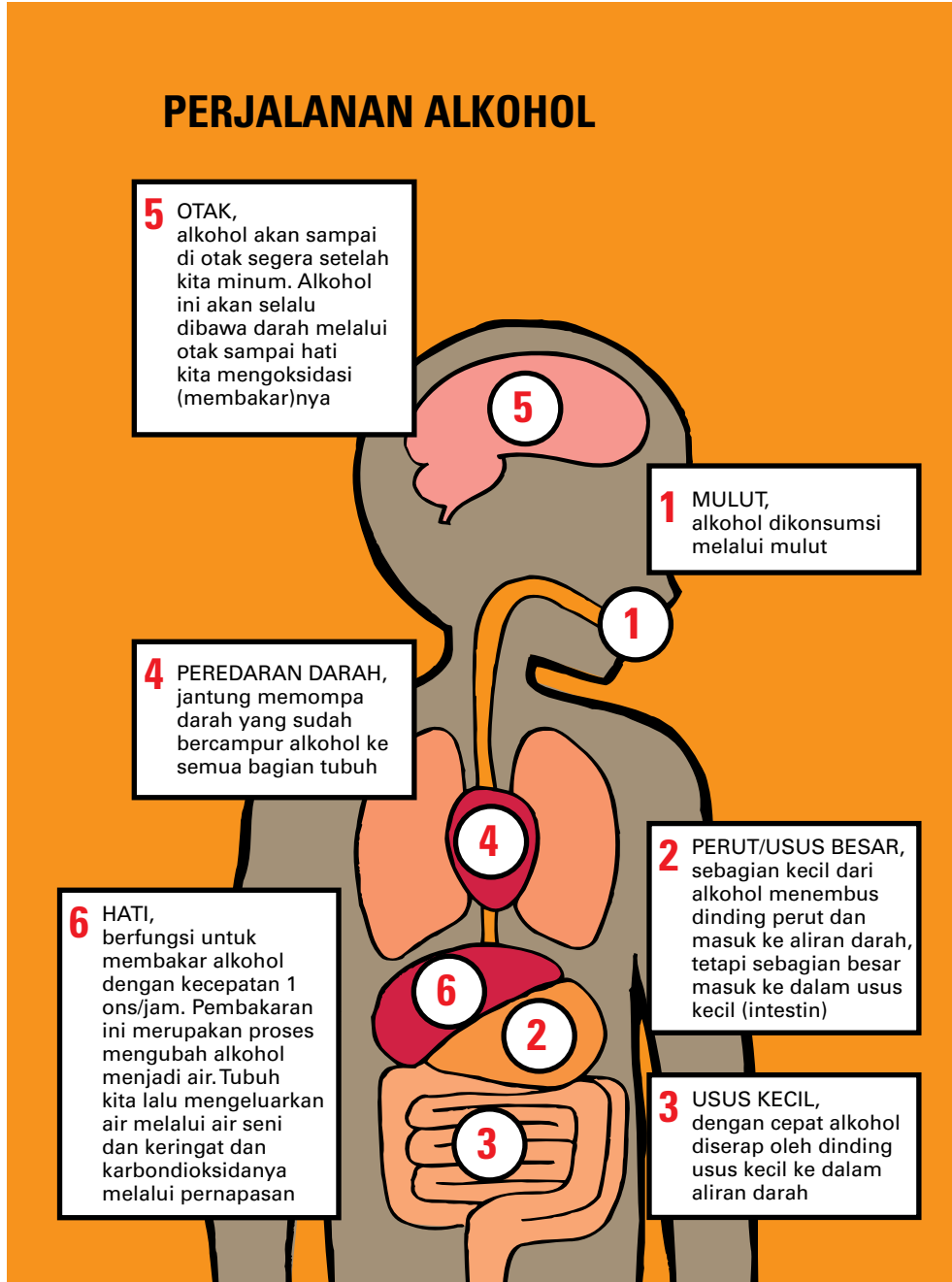
1 MULUT, alkohol dikonsumsi melalui mulut

4 PEREDARAN DARAH, jantung memompa darah yang sudah bercampur alkohol ke semua bagian tubuh

2 PERUT/USUS BESAR, sebagian kecil dari alkohol menembus dinding perut dan masuk ke aliran darah, tetapi sebagian besar masuk ke dalam usus kecil (intestin)

6 HATI, berfungsi untuk membakar alkohol dengan kecepatan 1 ons/jam. Pembakaran ini merupakan proses mengubah alkohol menjadi air. Tubuh kita lalu mengeluarkan air melalui air seni dan keringat dan karbondioksida melalui pernapasan

3 USUS KECIL, dengan cepat alkohol diserap oleh dinding usus kecil ke dalam aliran darah



ROKOK MEMBUAT KITA...

KANKER
PARU PARU,
MULUT,
TENGGOROKAN,
DLL.

STROKE

NAPAS
BAU

BRONKITIS
KRONIS

JARI-JARI
KUNING COKLAT

SAKIT
JANTUNG

PAKAIAN
BAU DAN
RUSAK

KULIT
BERKERUT

ALAT
PERASA YANG
TIDAK SENSITIF
LAGI



Inhalansia

adalah zat yang dihirup. Salah satu contohnya lem *Aica Aibon* yang banyak dipakai anak dan remaja karena harganya murah dan memabukkan. Zat yang ada dalam lem *Aica Aibon* adalah zat kimia yang bisa merusak sel-sel otak dan membuat kita menjadi tidak normal, sakit bahkan bisa meninggal.

Apa saja bahaya NAPZA ?

Penyalahgunaan NAPZA menimbulkan perasaan enak, nikmat, senang, bahagia, tenang, dan nyaman. Tetapi perasaan enak ini hanya berlangsung sementara, yaitu selama zat bereaksi dalam tubuh. Bila pengaruhnya habis, justru pemakai merasa sakit dan tidak nyaman. Akibatnya pemakai merasa perlu menggunakannya lagi. Ini terus berulang sampai pemakai menjadi tergantung. Ketergantungan pada NAPZA inilah yang mengakibatkan berbagai dampak negatif dan berbahaya, baik secara fisik, psikologis maupun sosial.

Dampak Fisik

Organ tubuh yang paling banyak dipengaruhi

adalah sistem syaraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang, dan organ lain seperti jantung, paru-paru, hati, ginjal dan panca indera. Tetapi sebenarnya penyalahgunaan NAPZA membahayakan seluruh tubuh.

Sudah terlalu banyak kasus kematian terjadi akibat pemakaian NAPZA, terutama karena pemakaian berlebih (*over dosis*) dan kematian karena AIDS (akibat pemakaian NAPZA melalui jarum suntik bersama dengan orang yang sudah terinfeksi HIV). Juga banyak remaja meninggal karena penyakit, kecelakaan dan perkelahian akibat pengaruh NAPZA.

Dampak psikologis atau kejiwaan dan sosial

Ketergantungan pada NAPZA menyebabkan orang tidak lagi dapat berpikir dan berperilaku normal. Perasaan, pikiran dan perilakunya dipengaruhi oleh zat yang dipakainya. Berbagai gangguan psikis atau kejiwaan yang sering dialami oleh mereka yang menyalahgunakan NAPZA antara lain rasa tertekan, cemas, ketakutan, ingin bunuh diri, kasar, marah, agresif, dll. Gangguan jiwa ini bisa sementara tetapi juga bisa selamanya. Gangguan psikologis yang paling jelas adalah

pengguna tidak bisa mengendalikan diri untuk terus menerus menggunakan NAPZA.

- Cara termudah mencegah kematian akibat NAPZA, adalah tidak mulai menggunakannya sama sekali!
- Sekali pemakai kecanduan, ia akan memiliki ketergantungan fisik dan psikologis. Ketergantungan psikologis bisa berlangsung seumur hidup!
- Mencegah adalah cara terbaik! Mencegah jauh lebih mudah dan murah daripada mengobati!

Dengan begitu banyak bahaya NAPZA yang bisa terjadi pada kita, maka sekarang saatnya **mengambil keputusan** yang benar: mau hidup sehat dan bahagia untuk **mencapai cita-cita** setinggi langit, atau menghancurkan hidup dengan NAPZA? Mengambil keputusan harus dipikirkan sekarang juga, sebelum kita terlambat. Keputusan yang salah bisa mencelakakan diri kita maupun seluruh keluarga kita. Keputusan yang benar bisa menyelamatkan kita sendiri maupun orangtua dan keluarga kita.

**KETERAMPILAN HIDUP
YANG SAYA PERLUKAN
UNTUK
MELINDUNGI DIRI**

Mengatasi Rasa Rendah Diri, Stres dan Emosi

Rendah diri adalah keadaan ketika seseorang tidak dapat menghargai dan menerima diri sendiri sejajar dengan orang lain dan selalu merasa punya kekurangan. Banyak masalah yang dialami oleh remaja yang berasal dari keadaan rasa rendah diri itu. Masalah-masalah tersebut antara lain: membolos, penyalahgunaan NAPZA, berkelahi, mencuri, mengganggu orang lain, melakukan hubungan seks sebelum menikah karena takut ditinggal pasangan, dan lain-lain.

Ciri-Ciri Rasa Rendah Diri:

1. Kesepian, tertekan, dan tidak bahagia
2. Sukar bergaul dengan orang lain
3. Takut ditolak orang
4. Mendekati orang terlalu hati-hati
5. Curiga pada orang lain
6. Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan
7. Kesulitan untuk tampil di muka umum

Untuk apa rendah diri? Kita begitu tinggi nilainya di hadapan Tuhan sehingga kita harus mengatasi rasa rendah diri kita. Caranya:

1. Mampu mengontrol diri

2. Menghargai orang lain
3. Melihat kekurangan dan kelebihan diri (menyadari diri)
4. Menyatakan pikiran dan perasaan dengan bebas (komunikasi efektif)
5. Menghargai kemampuan dan kelebihan diri sendiri
6. Bergaul dengan banyak teman (hubungan positif dengan sesama)
7. Mengikuti kegiatan-kegiatan positif untuk menemukan bakat-bakat kita

Orang yang punya kepercayaan diri tinggi biasanya lebih mampu melindungi dirinya dari pengaruh-pengaruh negatif yang merugikan, dan justru dapat membantu lingkungannya.



Berkomunikasi dengan Terbuka, Tegas (asertif) dan Mampu Menolak Ajakan (negosiasi)

Berkomunikasi secara terbuka dan Asertif adalah kemampuan menyampaikan apa yang diinginkan dan dipikirkan kepada orang lain dengan menjaga perasaan pihak lain. Banyak orang tidak berani berkomunikasi secara terbuka dan tegas (asertif) karena takut terhadap orang lain, takut jika dirinya tidak lagi disukai atau diterima di lingkungan kelompok atau teman sebayanya.

Meskipun remaja harus tetap bergaul dengan sesama teman tanpa memilih-milih, tetapi mereka juga harus menjaga agar pergaulan tidak merugikan dan membahayakan diri sendiri dan lingkungannya. Sekuat apapun pengaruh dan ajakan dari pertemanan tersebut, remaja harus tetap memiliki rasa percaya diri, berani menolak, dan bisa menilai secara kritis hal-hal yang dapat merugikan dan membahayakannya, seperti:

1. Menolak ajakan yang tidak bermanfaat (mabuk, nonton film-film porno)
2. Menolak ajakan yang jelas merugikan dan melanggar kesopanan (mencuri, melakukan hubungan seks di luar pernikahan)
3. Menolak ajakan untuk melakukan perbuatan

yang menakutkan atau mencurigakan, (mengedarkan NAPZA)

Menolak pengaruh atau ajakan teman tidak harus dilakukan dengan kasar atau marah, tetapi dapat dilakukan dengan halus dan sopan, tetapi tegas dan dengan alasan yang masuk akal. Dengan cara yang baik tetapi tegas (asertif), teman yang mengajak dapat mengerti dan akan berhenti merayu atau memaksa. Carilah cara-cara dan alasan yang tepat untuk menolak, tanpa menyakiti perasaan teman kita.



KIAT-KIAT MENOLAK AJAKAN

1. Untuk dihargai orang, tidak harus selalu mengikuti kemauan orang lain. Orang yang berpendirian kuat biasanya lebih dihargai dan disukai teman-temannya.
2. Menolak ajakan harus disampaikan dengan jelas dan tegas. Katakan : “Tidak, Terima kasih!”; atau “Maaf, saya tidak bisa ikut”, “Maaf, saya tidak mau mencobanya”.
3. Bila perlu atau merasa tidak nyaman, segeralah tinggalkan tempat “berbahaya” itu. Katakan : “Saya harus pergi, saya harus bertemu dengan seorang teman” atau “ada hal lain yang harus saya kerjakan!”

DAFTAR PUSTAKA

Budiharsana, M, Lestari, H, et.al. (n.d.) **Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR)** BKKBN, Yayasan AIDS Indonesia, The World Bank

Handayani, M. Ninik (n.d.) Kiat Menghadapi Rendah Diri (Sumber : i q e q . w e b . i d. IQEQ - Situs Psikologi Interaktif Terpercaya dan Terlengkap)

Harris, Robie H. (1996) **Changing Bodies, Growing Up, Seks and Seksual Health : It's Perfectly Normal**. Cambridge, MD : Candlewick Press, first paper back edition 1996

Darvill, Wendy & Powell Kelsey (2002). **The Puberty Book, Panduan Untuk Remaja**. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

Moeliono, Laurike (2001). **Pemahaman Masalah Seksualitas Remaja, Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Kaitannya Dengan Penularan HIV**. Materi Diskusi Di Perguruan Al-Izhar 12 November 2001

Moeliono, Laurike (2003), **Manual Untuk Fasilitator: Proses Belajar Aktif Kesehatan Reproduksi Remaja**, UNFPA- BKKBN- PKBI – Jakarta

Yayasan Kusuma Buana (n.d.). **PMS HIV/AIDS Kondom**, Leaflet Yayasan Kusuma Buana-UNFPA

