

BUKU SAKU GMAN GENERASI MUDA ANTI NARKOBA



DEWAN PENASIHAT

Rektor Universitas Sriwijaya
Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si.

Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni
Iwan Stia Budi, S.K.M., M.Kes.

Ketua Kampus Sehat
Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si

EDITOR

Najmah, S.K.M., M.P.H., Ph.D.

KONTRIBUTOR

Anggun Eka Lidwina (10011182126014)
Detrilice Rahayona (10011282126086)
Fahri Zulfa Ghuzairi (10011282126144)



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



BUKU SAKU GMAN

GENERASI MUDA

ANTI NARKOBA



Najmah, S.K.M., M.P.H., Ph.D, Anggun Eka Lidwina,
Detrilice Rahayona, Fahri Zulfa Ghuzairi

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Pengalaman Seorang Pemakai Narkoba.....	1
Faktor Seseorang Menggunakan Narkoba.....	2
Apa Itu Narkotika?.....	3
Pengelompokan Jenis Narkoba.....	4
Jenis Narkotika Paling Populer di Indonesia.....	5
Dampak Narkoba Secara Umum.....	10
Narkoba Apa Saja yang dibolehkan dalam Medis?.....	10
Peran Kita Sebagai Mahasiswa Agar Terhindar dari Narkoba.....	11
Apa Sebaiknya yang Dilakukan Pihak Kampus dalam Rangka Mencegah Penyalahgunaan Narkoba?.....	12
Narkoba Menurut Perspektif.....	13
Bagaimana Upaya Bagi Mahasiswa yang Ketergantungan Narkoba.....	14
Daftar Pustaka.....	15

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tanpa karunia-nya, naskah buku saku ini tidak akan terselesaikan tepat waktu mengingat tugas dan kewajiban lain yang hadir bersamaan.

Melalui buku ini, kami memberikan pemahaman mengenai narkoba, beserta dampaknya, dan bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mencegahnya. Selain itu kami membagikan pengalaman dengan seorang pemakai narkoba untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi penyebabnya.

Diharapkan buku ini dapat menjadi sumber edukasi untuk memahami apa itu narkoba dan bagaimana cara pencegahannya, serta mampu mengurangi maraknya penyalahgunaan narkoba di lingkungan mahasiswa.

Indralaya, Oktober 2023

Tim Penyusun

PENGALAMAN SEORANG PEMAKAI NARKOBA

Sahabat saya, sebut saja namanya Badu. Sejak SMP, Badu sudah akrab dengan rokok dan minuman keras. Pertama kali berkenalan dengan narkoba jenis putaw saat kelas 2 SMA, berarti usia kira-kira 17 tahun. Hal ini bisa terjadi karena komplikasi hidupnya, antara lain:

- Orang tua yang terlalu menekan, suka membandingkan dirinya dengan kakaknya,
- Trauma pelecehan seksual saat usianya 7 tahun,
- Lingkungan pergaulan sejak kecil yang kuat dengan bullying dan lingkungan pergaulan remaja-dewasa yang kental dengan transaksi narkoba.

Sejak ia mulai kecanduan narkoba pada usia 17 tahun itu, sampai usianya 30 tahun, Badu telah mencoba berbagai macam jenis narkoba, terakhir drug of choice beliau adalah sabu. Selama periode itu, hampir tidak pernah ada 2 hari berturut-turut dilalui Badu dalam kondisi 100% sadar tanpa pengaruh obat.

Badu pernah masuk panti rehabilitasi saat usianya 24 tahun tetapi karena tidak ada support dan fondasi alasan yang kuat maka segera setelah keluar dari rehab, Badu relaps lagi.

Saat ini Badu sedang menjalani proses rehabnya yang kedua dan sudah berjalan hampir 1 tahun.

1 tahun proses rehab sama bukan hal yang mudah, terlalu banyak naik turun emosi yang dilalui. Lepas dari kondisi putus obat adalah hal yang paling sederhana, Badu berhasil melewatinya hanya dalam beberapa hari saja. Tetapi yang jauh lebih berat adalah bagaimana menstabilkan emosi dan melatih pikiran positif dalam diri Badu agar tidak kembali pada narkoba dan berani menyusun hari depan yang lebih baik.

Selama di rehab, Badu dilatih dan dipulihkan pola hidup dan pola pikirnya dengan program 12 steps dari Narcotic Anonymous dan satu-satunya orang yang tidak pernah berhenti mendukung dia adalah sponsornya ini, yang sudah dia anggap sebagai sahabat jiwanya. Badu merasa diterima dan dicintai tanpa dihakimi. Sponsor inilah yang membantu Badu untuk mau berusaha melewati sehari demi sehari, melawan semua pikiran negatif dan melawan semua kekhawatiran akan masa depan.

BEBERAPA FAKTOR SESEORANG MENGGUNAKAN NARKOBA



TEKANAN AKADEMIK

Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan yang tinggi seperti persaingan untuk mendapatkan nilai yang baik, keinginan untuk lulus dengan predikat yang baik, keinginan untuk mendapatkan pekerjaan yang bagus setelah lulus. Tekanan ini dapat menyebabkan mereka merasa stres, cemas, dan putus asa. Beberapa mahasiswa mungkin menggunakan narkoba sebagai cara untuk mengatasi tekanan tersebut.

PENGARUH TEMAN

Narkoba mudah didapatkan di lingkungan kampus. Mahasiswa yang memiliki akses ke narkoba lebih mungkin untuk menggunakan narkoba.

KETERSEDIAAN NARKOBA

Mahasiswa sering kali menghabiskan banyak waktu dengan teman-temannya. Jika teman-teman mereka menggunakan narkoba, maka mahasiswa tersebut juga lebih mungkin untuk menggunakan narkoba.

APA ITU NARKOTIKA?



Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau hilangnya kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi nyeri, dan menimbulkan ketergantungan pada penggunaannya.

Narkoba (Narkotika dan Obat-Obatan Berbahaya)

Di Indonesia, narkoba memiliki nama lain **Napza (Narkotika, Psikotropika dan zat aditif)**.

Sebenarnya, narkoba merupakan jenis obat-obatan yang biasanya dipakai dokter untuk membius pasien saat akan dilakukan operasi atau obat-obatan yang digunakan untuk proses penyembuhan penyakit tertentu, akan tetapi beberapa kalangan menggunakan obat-obatan tersebut dengan tujuan yang tidak baik, sehingga menimbulkan efek bahwa obat-obatan yang digunakan untuk medis tersebut menjadi obat-obatan yang terlarang.

PENGELOMPOKAN JENIS NARKOBA

Jenis narkoba berdasarkan efek yang ditimbulkan :

1. Halusinogen

Pengguna narkoba jenis ini memiliki halusinasi yang kuat pada saat melihat suatu hal atau benda yang sebenarnya tidak ada/tidak nyata. Contoh narkoba yang memberi efek seperti ini adalah kokain dan LSD.

2. Stimulan

Jenis narkoba yang berefek mempercepat kerja jantung dan otak lebih dari biasanya. Pengguna narkoba jenis ini akan memiliki tenaga ekstra. Efek lainnya adalah si pengguna merasa lebih senang dan gembira untuk sementara waktu.

3. Depresan

Jenis narkoba yang memiliki sistem kerja dengan cara menekan sistem saraf pusat serta mengurangi aktifitas fungsional tubuh. Pengguna narkoba jenis ini akan merasakan efek tenang, tertidur atau pingsan. Contoh depresan adalah putaw.

4. Adiktif

Narkoba jenis ini mengakibatkan pemakai memiliki sifat yang pasif, karena kandungan zat yang ada dalam narkoba yang tergolong jenis ini dapat memutuskan saraf otak. Mereka biasanya akan mengalami kecanduan. Pengguna biasanya akan selalu ingin dan ingin lagi mengonsumsi narkoba jenis ini. Contohnya ganja, heroin, putaw.



JENIS NARKOTIKA PALING POPULER DI INDONESIA

1. MORFIN



Morfin berasal dari kata *morpheus* (dewa mimpi) adalah *alkaloid analgesik* yang sangat kuat yang ditemukan pada opium. Zat ini bekerja langsung pada sistem saraf pusat sebagai penghilang rasa sakit.

Gejala Fisik Pengguna :

- Pupil mata menyempit
- Melambatnya denyut nadi
- Tekanan darah menurun
- Suhu badan menurun
- Mengalami kelemahan pada otot, akan tetapi jika sudah kecanduan akan mengalami kejang otot

Efek Samping Pemakaian :

- Menurunnya kesadaran pengguna
- Menimbulkan euforia
- Kebingungan
- Berkeringat
- Dapat menyebabkan pingsan, dan jantung berdebar-debar
- Menimbulkan gelisah, dan perubahan suasana hati
- Mulut kering dan warna muka berubah
- Mengalami kejang lambung
- Produksi air seni berkurang
- Mengakibatkan gangguan menstruasi dan impotensi



2. GANJA



Ganja merujuk pada daun kering dari tanaman mariyuana (*Cannabis sativa*). Daun ini memiliki kandungan senyawa delta-9 tetrahydrocannabinol (THC) yang dapat memabukkan. Jenis narkotika ini paling banyak digunakan di Indonesia. Menurut data Indonesia Drugs Report 2022, sebanyak 41,4% pengguna narkoba di Indonesia menggunakan ganja dan getah ganja (hashish).

Efek Jangka Pendek :

- Perubahan persepsi waktu
- Perubahan suasana hati
- Gerakan tubuh yang terganggu
- Gangguan memori atau daya ingat
- Kesulitan berpikir dan memecahkan masalah

Penggunaan Ganja dalam Jangka Panjang dan Dosis Tinggi Dapat Menimbulkan Dampak berikut :

- Iritasi hingga infeksi pada paru-paru akibat paparan asap ganja
- Peningkatan denyut jantung hingga serangan jantung
- Kelainan otak dan perilaku bayi pada ibu yang memakai ganja selama kehamilan
- Gangguan psikosis yang ditandai dengan halusinasi dan delusi



3.SABU



Sabu atau methamphetamine adalah obat stimulan yang sangat adiktif. Warnanya putih, tidak berbau, terasa pahit, dan berbentuk seperti kristal. BNN menyebutkan sabu sebagai narkoba peringkat ke-2 yang sering dikonsumsi di Indonesia. Setidaknya 25,7% dari pengguna narkoba menggunakan sabu dan golongan ATS lainnya.

Konsumsi Sabu dalam Dosis Kecil Dapat Menimbulkan Berbagai Efek Berikut pada Tubuh :

- Peningkatan kewaspadaan
- Gangguan tidur atau insomnia
- Euforia dan sikap terburu-buru
- Denyut jantung cepat dan tidak teratur
- Penurunan nafsu makan
- Pola pernapasan lebih cepat
- Peningkatan tekanan darah dan suhu tubuh (hipertermia)

Efek Jangka Panjang :

- Paranoia, halusinasi, dan aktivitas motorik yang berulang
- Perubahan struktur dan fungsi otak
- Menurunnya kemampuan berpikir dan kemampuan motorik
- Kecanduan
- Melemahnya konsentrasi
- Hilang ingatan
- Perilaku agresif atau kekerasan
- Gangguan suasana hati
- Masalah gigi yang parah
- Menurunnya berat badan



4. EKSTASI



Ekstasi atau 3,4-methylenedioxymethamphetamine (MDMA) adalah bahan kimia sintetis yang bisa mengubah mood dan persepsi. Narkotika ini menimbulkan efek stimulan dan halusinogen. Pada awalnya, ekstasi dipatenkan oleh perusahaan farmasi Jerman, Merck, pada 1910. Obat ini digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan nafsu makan. Namun, pada tahun 1985, AS Drug Enforcement (DEA) melarang penggunaan obat ini karena memiliki potensi sebagai agen perusak otak.

Efek Jangka Pendek :

- Penurunan nafsu makan
- Insomnia
- Pusing dan demam
- Kram otot
- Tubuh gemetar (tremor)
- Berkeringat dingin
- Penglihatan buram
- Peningkatan denyut jantung dan tekanan darah
- Menengangnya mulut, wajah dan dagu

Efek Jangka Panjang :

- Kecanduan
- Serangan panik
- Depresi
- Masalah tidur dan insomnia
- Gangguan memori dan perhatian
- Ketidakmampuan untuk membedakan realita dan fantasi
- Penurunan minat dan kesenangan akan seks



4. HEROIN



Heroin adalah narkotika yang diproses dari morfin, yaitu senyawa alami yang dari ekstrak benih biji tanaman poppy varietas tertentu, seperti *Papaver somniferum*. Biasanya, jenis narkotika ini berbentuk serbuk putih atau kecokelatan. Ada juga yang berbentuk cairan lengket kehitaman yang disebut black tar heroin. Heroin digunakan dengan cara diisap atau dimasukkan ke dalam rokok. Narkotika ini juga bisa dipakai dengan cara disuntikkan setelah dilarutkan dan dipanaskan di atas sendok.

Efek Jangka Pendek :

- Demam
- Kemerahan pada kulit
- Mulut kering
- Mual dan muntah
- Gatal yang parah
- Sensasi berat pada lengan dan kaki
- Pikiran berkabut (brain fog)

Efek Jangka Panjang :

- Kerusakan gigi dan gusi
- Penurunan sistem kekebalan tubuh
- Kelelahan dan kelemahan yang tidak biasa
- Nafsu makan buruk dan kekurangan gizi
- Insomnia
- Penurunan fungsi seksual
- Kerusakan hati atau ginjal permanen
- Infeksi katup jantung
- Keguguran
- Kecanduan yang memicu kematian



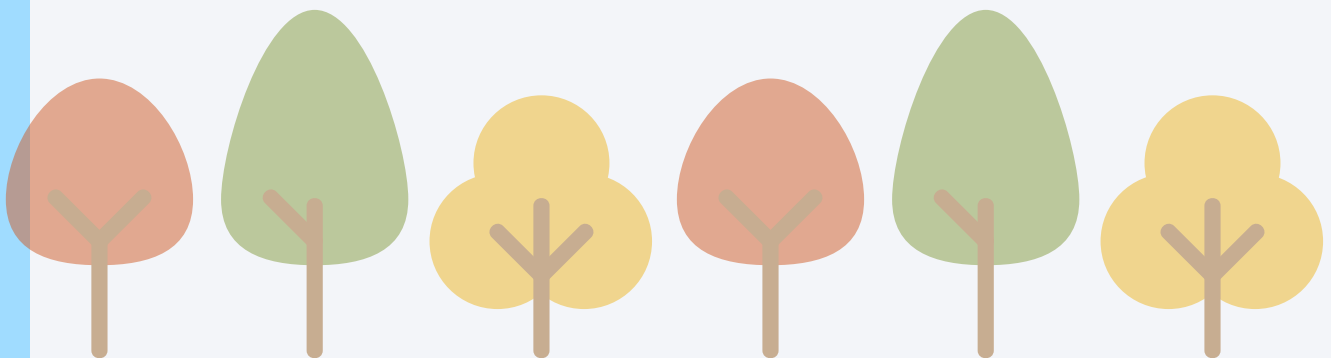


DAMPAK NARKOBA SECARA UMUM

Dampak narkoba dapat bersifat fisik dan psikologis. Dampak fisik narkoba dapat berupa kerusakan organ tubuh, gangguan kesehatan, dan kematian. Dampak psikologis narkoba dapat berupa perubahan perilaku, gangguan mental, dan ketergantungan.

NARKOBA APA SAJA YANG DI BOLEHKAN DALAM MEDIS?

Obat Stimulan, seperti amfetamin, kokain, dan ekstasi, yang dapat digunakan untuk mengobati gangguan ADHD dan narcolepsy. Obat Depresan, seperti heroin, morfin, dan kodein, yang dapat digunakan untuk mengobati nyeri kronis dan gangguan kecemasan. Obat Halusinogen, seperti LSD, psilocybin, dan DMT, yang dapat digunakan untuk penelitian medis. Obat tersebut hanya diresepkan oleh dokter.



PERAN KITA SEBAGAI MAHASISWA AGAR TERHINDAR DARI NARKOBA

Kita dapat berperan untuk terhindar dari narkoba dengan cara:

- **Meningkatkan Pengetahuan tentang Narkoba**

Hal pertama yang dapat kita lakukan untuk terhindar dari narkoba adalah dengan meningkatkan pengetahuan kita tentang narkoba. Kita perlu mengetahui apa itu narkoba, jenis-jenis narkoba, efek narkoba terhadap tubuh, dan bahaya narkoba. Dengan mengetahui hal-hal tersebut, kita akan lebih sadar akan bahaya narkoba dan tidak akan tergoda untuk mencobanya.



- **Menjaga Diri dari Pengaruh Teman**

Pengaruh teman adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan penyalahgunaan narkoba. Kita harus bersikap kritis terhadap pengaruh teman sebaya dan tidak mudah terpengaruh oleh ajakan mereka untuk menggunakan narkoba.



- **Menjauhi Lingkungan yang Berisiko**

Kita harus menjauhi lingkungan yang berisiko, seperti tempat-tempat yang sering digunakan untuk transaksi narkoba. Kita juga harus menghindari bergaul dengan orang-orang yang terlibat dalam peredaran narkoba.



APA SEBAIKNYA YANG DILAKUKAN PIHAK KAMPUS DALAM RANGKA MENCEGAH PENYALAHGUNAAN NARKOBA?

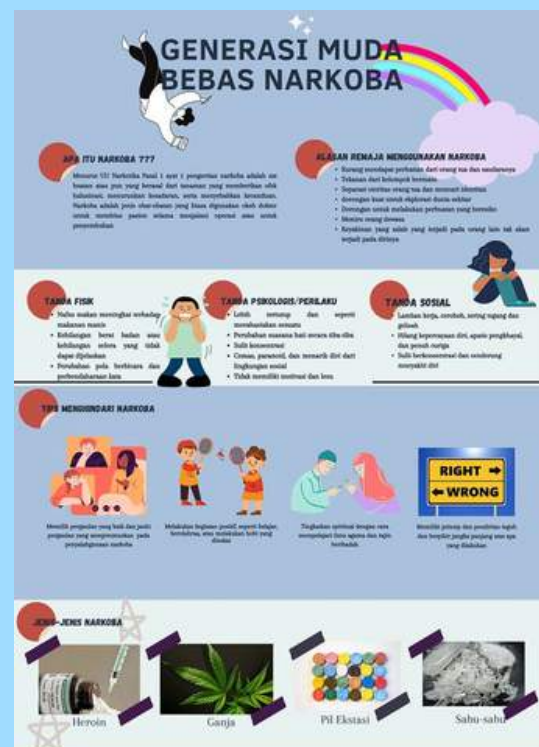
Pihak kampus dapat melakukan berbagai upaya untuk mencegah penyalahgunaan narkoba, seperti:

- Meningkatkan edukasi tentang narkoba
- Mengembangkan program pencegahan narkoba
- Melakukan pengawasan terhadap aktivitas mahasiswa

Contoh edukasi melalui kegiatan a). Pembuatan buku saku oleh mahasiswa dan b). Melalui poster :



a.



b.

sumber :

a. dokumen pribadi

b. <https://poster.antinarkoba.com/gambar919.php>

NARKOBA MENURUT PERSPEKTIF

PERSPEKTIF AGAMA

Dalam perspektif agama, narkoba adalah hal yang dilarang karena dapat merusak diri sendiri dan orang lain.

PERSPEKTIF NEGARA

Dalam perspektif negara, narkoba adalah barang terlarang yang peredarannya diatur oleh hukum.

Hukuman bagi pengedar narkoba dan pengguna diatur dalam **Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika**. Pengedar narkoba dapat dipidana dengan **hukuman mati, penjara seumur hidup**, atau **penjara** paling singkat **6 tahun** dan **paling lama 20 tahun**. **Pengguna narkoba** dapat dipidana dengan hukuman penjara paling lama **4 tahun**.

BAGAIMANA UPAYA BAGI MAHASISWA YANG KETERGANTUNGAN NARKOBA?

Mahasiswa yang ketergantungan narkoba dapat memperoleh bantuan dari berbagai pihak, seperti: Keluarga, teman, komunitas anti narkoba, serta pemerintah

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa yang ketergantungan narkoba, seperti:

- Detoksifikasi, yaitu proses untuk membersihkan tubuh dari sisa-sisa narkoba.
- Rehabilitasi, yaitu proses untuk memulihkan kondisi fisik dan mental dari ketergantungan narkoba.

Dengan adanya peran serta dari berbagai pihak, diharapkan dapat mencegah penyalahgunaan narkoba di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, S., & Umuri, M. T. (2014). *Faktor-faktor penyebab kenakalan remaja di desa kemadang kecamatan tanjungsari kabupaten gunungkidul*. Jurnal Citizenship, 4(1), 87-95.
- <https://halosehat.com/farmasi/aditif/20-jenis-jenis-narkoba-gambar-efek-dampak-dan-pengertiannya>
- <https://hellosehat.com/obat-suplemen/narkoba-terpopuler-di-indonesia/>
- RI, Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang *Narkotika*

**THANK YOU
FOR READING**



-KONTRIBUTOR-

Your Health, Our Priority

Our Services



01

Service 01

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec facilisis ut leo at commodo. In sed turpis sollicitudin, laoreet lorem vitae, tempus dolor. Aliquam sagittis metus neque, quis interdum tellus dapibus quis.

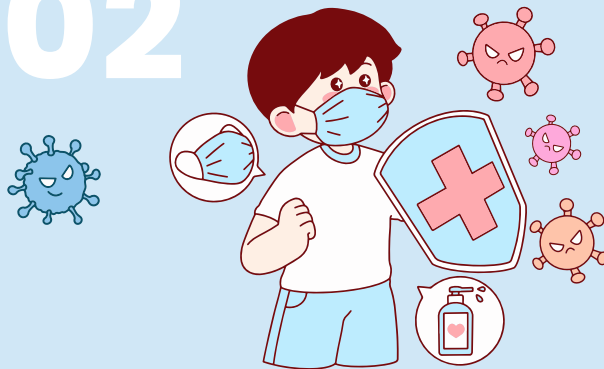
Etiam orci dolor, blandit nec luctus ut, facilisis a nisi. Integer vel ante tincidunt, dictum dolor sit amet, consectetur mi. Morbi sollicitudin posuere eros, sed tempus felis. Etiam. Laoreet lorem vitae, tempus dolor. Aliquam sagittis metus neque, quis interdum tellus dapibus quis.

Service 02

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec facilisis ut leo at commodo. In sed turpis sollicitudin, laoreet lorem vitae, tempus dolor. Aliquam sagittis metus neque, quis interdum tellus dapibus quis.

Etiam orci dolor, blandit nec luctus ut, facilisis a nisi. Integer vel ante tincidunt, dictum dolor sit amet, consectetur mi. Morbi sollicitudin posuere eros, sed tempus felis. Etiam. Laoreet lorem vitae, tempus dolor. Aliquam sagittis metus neque, quis interdum tellus dapibus quis.

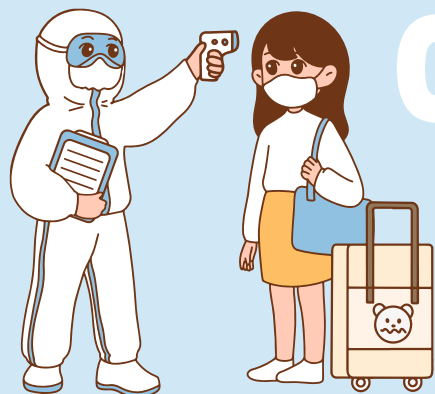
02



Service 03

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec facilisis ut leo at commodo. In sed turpis sollicitudin, laoreet lorem vitae, tempus dolor. Aliquam sagittis metus neque, quis interdum tellus dapibus quis.

Etiam orci dolor, blandit nec luctus ut, facilisis a nisi. Integer vel ante tincidunt, dictum dolor sit amet, consectetur mi. Morbi sollicitudin posuere eros, sed tempus felis. Etiam. Laoreet lorem vitae, tempus dolor. Aliquam sagittis metus neque, quis interdum tellus dapibus quis.



03



Contact Us



+123-456-7890



www.reallygreatsite.com

