

TETAP GAUL TANPA *BABAHOL*

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL



MERUSAK
PEMALAS
KECANDUAN
KEMATIAN
GELISAH

SUKSES
SELF LOVE
PERCAYA DIRI
BERPESTASI
SAY NO TO BABAHOL



TIM PENYUSUN

Tim Penasihat

Rektor Universitas Sriwijaya:

Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si.

Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni:

Iwan Stia Budi, S.KM. M.Kes

Ketua Kampus Sehat:

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si

Editor:

Najmah SKM, M.PH, PhD

Kontributor

Kelompok 6 Epidemiologi Sosial:

Hafiva Luthviah (10011282126083)

Nurhayatun (10011182126015)

Salsabila Monika Avenda (10011282126129)

Yuli Kurniati (10011182126020)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya yang diberikan, sholawat serta salam penulis panjatkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang tiada hentinya memberikan teladan kepada kita semua. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Najmah, SKM, MPh, PhD sebagai dosen pengampu mata kuliah Epidemiologi Sosial yang sudah membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan buku saku yang berjudul “Tetap Gaul Tanpa BABAHOOL (narkoBA, temBAkau, alkoHOL)”. Tak lupa ucapan terima kasih kepada semua anggota kelompok yang sudah berpartisipasi dalam pembuatan buku saku ini.

Penulis berharap buku saku ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan kepada mahasiswa UNSRI yang membacanya. Penulis berharap agar buku saku ini dapat diterima dengan baik. Penulis berusaha dengan maksimal untuk membuat buku saku ini, dan juga masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu, kritik dan saran dari pihak pembaca sangat diharapkan agar menjadi pelajaran bagi penulis.

Indralaya, 9 November 2023

Kelompok 6

DAFTAR ISI

Identitas Penulis.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Introduction.....	1
Mengenal Babahol.....	2
Dampak Babahol.....	3
Faktor Babahol.....	6
Jenis Babahol.....	7
Pencegahan Babahol.....	9
Menolak Babahol.....	10
Penyembuhan Babahol.....	11

INTRODUCTION

Pengalaman Mahasiswa Menolak dan Menerima
BABA HOL



“Teman saya pernah memakai narkoba dari SMA, dia juga seorang perokok berat dan pecandu minuman beralkohol. Pada fase itu dia sering mencuri dan menjadi penipu untuk mendapatkan apa yang di carinya.” -Anonim



“ Saya merasakan ketenangan pada diri saya, stamina saya menjadi lebih fit dan saya dapat melupakan segala permasalahan yang dihadapi saat saya merokok.” -Anonim



“Saya pernah ditawari dan dipaksa untuk merokok oleh teman tongkorongan saya dengan alasan rokok bisa menambah wibawa seseorang, tetapi saya berani menolak dengan mengatakan saya sudah berwibawa tanpa rokok.” -Anonim



“Saya menolak mentah-mentah untuk memakai narkoba jenis sabu-sabu ketika dirayu seseorang pemakai narkoba disalah satu kost.” -Anonim



MENGENAL BABAHOL

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL



Tahukah kamu Narkoba??

Narkoba (narkotika, psikotropika dan bahan adiktif berbahaya. Narkotika) adalah zat atau obat baik yang bersifat alamiah, sintetis, maupun semi-sintetis yang menimbulkan efek penurunan kesadaran, halusinasi, serta daya rangsang.



Apa itu Tembakau??

Tembakau adalah kelompok tumbuhan dari genus nikotiana yang daunnya bisa digunakan sebagai bahan baku dalam kegiatan merokok.

Tahukah kamu Minuman Alkohol??

Minuman Alkohol adalah minuman yang mengandung aril alkohol atau etanol dari bahan hasil pertanian yang mengandung karbohidrat dioleh dengan cara fermentasi dan destilasi.

DAMPAK BABAHOL

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL

Apa yang dirasakan jika memakai narkoba ?

Konsumsi Jangka Pendek

- Perasaan euforia atau kebahagiaan yang berlebihan
- Perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga
- Gangguan koordinasi dan keseimbangan
- Gangguan memori dan konsentrasi
- Peningkatan denyut jantung dan tekanan darah
- Mual dan muntah

Konsumsi Jangka Panjang

- Ketergantungan dan kecanduan
- Gangguan mental dan emosional
- Kerusakan otak dan sistem saraf
- Gangguan fungsi hati, paru-paru, dan ginjal
- Penurunan sistem kekebalan tubuh
- Risiko tinggi terkena penyakit menular seperti HIV/AIDS dan hepatitis

DAMPAK BABAHOL

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL

Konsumsi Jangka Pendek

- Perasaan rileks dan tenang
- Peningkatan denyut jantung dan tekanan darah
- Gangguan pernapasan dan batuk
- Sakit kepala dan pusing
- Mual dan muntah



Bagaimana sih perasaan seseorang jika memakai Tembakau ?



Konsumsi Jangka Panjang

- Ketergantungan dan kecanduan
- Risiko tinggi terkena penyakit seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, dan stroke
- Gangguan pernapasan kronis seperti asma dan bronkitis
- Kerusakan gigi dan gusi
- Risiko tinggi terkena impotensi dan infertilitas pada pria

DAMPAK BABAHOL

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL

Bagaimana perasaan seseorang jika mengonsumsi minuman Alkohol ?

Konsumsi Jangka Pendek

- Perasaan rileks dan tenang
- Gangguan koordinasi dan keseimbangan
- Gangguan memori dan konsentrasi
- Peningkatan denyut jantung dan tekanan darah
- Mual dan muntah
- Kecemasan dan depresi

Konsumsi Jangka Panjang

- Ketergantungan dan kecanduan
- Gangguan mental dan emosional
- Kerusakan hati, pankreas, dan sistem saraf
- Gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah
- Risiko tinggi terkena penyakit seperti kanker dan sirosis hati



FAKTOR BABAHOL

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL



JENIS BABAHOL

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL

Apa saja sih jenis narkoba yang banyak dikonsumsi mahasiswa?

- Ganja, menyebabkan penggunaanya merasa rileks dan mengubah persepsi.
- Sabu-sabu, membuat penggunaanya merasa lebih waspada dan energik.
- Ekstasi, menyebabkan penggunaanya merasa euforia dan mengubah persepsi.
- Kokain, biasanya dihirup atau disuntikkan.
- Heroin, biasanya disuntikkan yang menyebabkan penggunaanya merasa rileks dan mengubah persepsi.



JENIS BABAHOL

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL

Apa saja sih jenis alkohol yang banyak dikonsumsi mahasiswa?



Minuman beralkohol yang biasa dikonsumsi mahasiswa adalah yang mengandung etil alkohol atau etanol yang dibuat melalui proses fermentasi dari madu, gula, sari buah, atau ubi-ubian. Sementara yang terkandung dalam Miras oplosan bukanlah etanol melainkan metil alkohol atau metanol. Selain itu, bir juga menjadi salah satu jenis alkohol yang paling banyak dikonsumsi.

Apa saja sih jenis tembakau yang banyak dikonsumsi mahasiswa?

Berdasarkan hasil Survei tembakau yang paling banyak dikonsumsi mahasiswa yaitu rokok. Tempat Penjualan Rokok menunjukkan pemasaran rokok dan promosi produk tembakau (rokok) menjadikan pelajar dan mahasiswa sebagai target pemasaran.



PENCEGAHAN BABAHOL

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL

Apa sih yang harus dilakukan ?

Narkoba

- Mengenal dan menilai diri sendiri
- Meningkatkan harga diri
- Meningkatkan rasa percaya diri
- Terampil mengatasi masalah dan keputusan
- Memilih pergaulan yang baik

Tembakau

- Melakukan hal yang kegiatan yang positif seperti olahraga
- Lakukan kegiatan positif di waktu dan tempat yang aman
- Melakukan pengawasan penggunaan tembakau dan pencegahannya

Alkohol

- Hindari minuman keras
- Menghindari pergaulan yang sering mengonsumsi alkohol
- Mengetahui dampak buruk pemakaian alkohol
- Melakukan kegiatan positif
- Hindari pergaulan malam



MENOLAK BABAHOL

NARKOBA, TEMBAKAU, dan ALKOHOL

Bagaimana cara menolak ajakan teman untuk menggunakan narkoba, tembakau, & alkohol?

Lingkungan pertemanan menjadi salah satu hal yang bisa menjerumuskan seseorang ke arah penyalahgunaan obat-obatan terlarang, alkohol, & rokok.

Mahasiswa harus memiliki sikap dan prinsip yang kuat apabila memiliki teman yang mengajak untuk mencoba. Jangan terpengaruh ketika teman berkata, "Tidak apa-apa mencoba sekali saja" atau ia mengatakan untuk solidaritas antar teman.



Nah, jika teman yang mengajak akan mengancam tak mau lagi berteman, tak perlu diambil pusing, mending tak punya teman dengan sifat buruk daripada sengsara karena menjadi pecandu. Teman yang seperti itu sebenarnya bukan mencari kawan namun korban. Teman yang sesungguhnya tentu tak akan mengajak hal-hal buruk yang membahayakan.

PENYEMBUHAN BABAHOL

narkoBA, TemBAkau, dan alkoHOL

Jika sudah kecanduan, apakah bisa disembuhkan?

Kecanduan narkoba, alkohol, dan tembakau dapat disembuhkan dengan bantuan rehabilitasi dan terapi yang tepat.

- Kecanduan narkoba, alkohol, dan tembakau adalah kondisi yang sulit diatasi, tetapi dengan tekad kuat dan dukungan dari orang terdekat, kondisi tersebut bisa teratasi
- Pecandu narkoba akan dipulihkan sepenuhnya melalui layanan rehabilitasi BNN
- Terapi kognitif perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) digunakan untuk mengobati berbagai macam kecanduan termasuk alkohol, narkoba, dan tembakau
- Detoksifikasi, rehabilitasi sosial, kegiatan kerohanian, dan meningkatkan kemampuan untuk membekali diri masuk ke lingkungan yang baru



TETAP GAUL TANPA *BABAHOL*

narkoBA, temBAkau, dan alkoHOL