

EDUKASI BAHAYA NARKOBA DAN MEROKOK PADA REMAJA

Menciptakan generasi muda yang unggul sangat diperlukan untuk menjadi generasi penerus bangsa. Kesehatan remaja diukur dari aspek fisik, psikis, sosial, dan produktivitas. Penggunaan rokok dan narkoba sering kita temukan, mirisnya mereka yang menggunakan masih pelajar dan duduk di bangku sekolah. Rendahnya pengetahuan pada remaja tentang bahaya narkoba dan rokok sehingga remaja tidak memahami dampak negative. Banyaknya masalah narkoba menyebabkan banyaknya korban yang hingga menyebabkan kematian

Rokok dan Narkoba sering menjadi tempat pelampiasan para remaja Ketika menghadapi masalah. Padahal ini dapat menimbulkan dampak negative bagi remaja. Proporsi penyalahgunaan narkoba 24% terjadi pada remaja dengan 72% laki-laki. Data BNN 20 Desember 2019 menunjukkan prevalensi penggunaan narkoba tahun 2011-2019. Pada tahun 2011 sebanyak 2,323%, pada tahun 2014 sebesar 2,18%, pada tahun 2017 sebanyak 1,77%, pada tahun 2019 sebesar 1,80%. Prevalensi merokok penduduk usia ≥ 15 di Indonesia tahun pada tahun 2018, laki-laki sebesar 62,9% dan perempuan 4,8%.

NAPZA merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya. Secara umum, NAPZA adalah zat-zat kimiawi yang apabila dimasukkan kedalam tubuh dapat mempengaruhi pikiran, suasana hati atau perasaan dan perilaku seseorang.

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika dan obat berbahaya. Istilah narkotika berasal dari bahasa Yunani *narkobos*, yang berarti “menggigil”. Ditemukan pertama kali berasal dari substansi-substansi yang dapat membantu orang untuk tidur. Orang yang menggunakan narkoba dapat menjadi kecanduan atau ketagihan. Orang tersebut akan berusaha bagaimanapun caranya agar dapat memperoleh narkoba kembali, meskipun melalui cara-cara kriminal. Mata orang tersebut akan merah. Bibir mereka menjadi kecoklatan, bahkan daya tahan tubuh mereka akan turun. Ketika daya tahan tubuh mereka turun, maka mereka akan mudah sekali terserang penyakit. Tubuh mereka akan menjadi kurus dan kurang bergairah.

Macam-macam narkoba



Ekstasi merupakan mbagian stimulan dan halusinogen efeknya, susah tidur, peningkatan detak jantung, tekanan darah meningkat, gelisah, pucat dan keringat

berlebih, dehidrasi dan mood berubah. Efek jangka panjangnya dapat merusak hati dan ginjal serta mengganggu ingatan.

Ganja bahan aktifnya *tetrahydrocannabinol* yang dapat membuat hilang kesadaran atau *fly*. Efek penggunaan ganja



yaitu gelisah, lemas dan ingin tidur terus, perasaan gembira/ tertawa terus, nafsu makan besar, persepsi tentang ruang berubah. Akibat jangka panjangnya gangguan memori otak/pelupa dan sulit berkonsentrasi



Putau adalah ampas heroin atau heroin kadar rendah (heroin kelas 5 atau 6). Zat ini berasal dari sari bunga *poppy*. Putau berbentuk seperti bedak dan dijual dalam

bentuk paket gram atau gauw, karena dipakai lewat suntikan, putau menyebabkan resiko tambahan yang berbahaya, yaitu Hepatitis C dan HIV. Kematian karena over dosis.

(OD) adalah bahaya besar yang sudah mengambil banyak korban pemakai putau. Efek pemakaian putau meliputi mata menjadi sayu, mengantuk, berbicara tak jelas, susah berkonsentrasi. Sakau atau sakit karena putau terjadi bila si pecandu berhenti menggunakan putau. Sebenarnya sakau salah satu bentuk detoksifikasi alamiah yaitu membiarkan si pecandu melewati masa sakau tanpa obat selain itu perlu didampingi dan dimotivasi untuk sembuh. Gejala sakau, mata dan hidung berair, tulang terasa ngilu, rasa gatal di bawah kulit seluruh badan, diare, dan kedinginan.

Shabu-shabu atau yang nama aslinya *methamphetamine*. Berbentuk kristal seperti gula atau bumbu penyedap masakan. Jenisnya antara lain yaitu *gold roiver*, coconut



dan kristal. Shabu sekarang ada yang berbentuk tablet. Efek yang ditimbulkan: semangat, gelisah dan tidak bisa diam, tidak bisa tidur dan amkan. Jangka panjang: fungsi otak terganggu dan bisa berakhir dengan kegilaan, paranoid dan gangguan hati.



GHB (ekstasi, cair. Georgia Home Boy, iliquid X). Obat-obatan ini bisa menimbulkan efek sedasi (mengantuk),

memperlambat pernafasan dan denyut jantung. Dalam keadaan parah dapat menimbulkan kematian

Ketamin (Kalium khusus, vitamin K, cat, valium)

Menyebabkan amnesia dan sebagai penghilang rasa sakit sering disisipkan pada rokok. *Overdosis* dapat menimbulkan koma bahkan kematian. Jangan pernah di coba ya!!!





Rohypnol (*flunitrazepam*). golongan psikotropika yang sangat mudah larut dalam minuman berkarbonasi dan

sering dipergunakan pada kasus pemerkosaan (*date rape*). So... kalian harus berhati-hati yach....

Definisi Rokok

Rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya kesehatan bagi diri sendiri maupun masyarakat, oleh karena itu diperlukan berbagai kegiatan pengamanan rokok bagi kesehatan. Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan

Merokok adalah membakar tembakau yang kemudian diisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Temperatur pada sebatang rokok yang tengah dibakar adalah 900 °C untuk ujung rokok yang dibakar dan 30 °C untuk ujung rokok yang terselip di antara bibir perokok. Asap rokok yang diisap atau asap rokok yang dihirup melalui dua komponen yang lekas menguap berbentuk gas dan komponen yang bersama gas terkondensasi menjadi partikel. Dengan demikian, asap rokok yang diisap dapat berupa gas sejumlah 85% dan sisanya berupa partikel (Sitepoe, 2000).

1. Kandungan Zat Berbahaya dalam Rokok

a. Nikotin

Nikotin adalah zat atau bahan senyawa pirolidin yang terdapat dalam *Nicotiana tobacum*, *Nicotiana rustica* dan spesies lainnya yang bersifat adiktif saraf sehingga dapat mengakibatkan meracuni saraf tubuh, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi, dan menyebabkan ketagihan dan ketergantungan pada pemakainya.

a. Tar

Tar adalah kumpulan dari beribu-ribu bahan kimia dalam komponen pada asap rokok, dan bersifat karsinogen. kadar tar dalam tembakau antara 0,5-35 mg/batang. Pada saat rokok dihisap, tar masuk kedalam rongga mulut sebagai uap padat.. Efek dari Tar ini dapat menyebabkan kanker paru. Kanker paru adalah tumor berbahaya yang tumbuh di paru-paru. Sebagian besar kanker paru-paru berasal dari sel-sel di dalam paru-paru, tetapi kanker paru bisa juga berasal dari kanker bagian tubuh lainnya yang menyebar ke paru-paru.

b. Karbon Monoksida (CO)

Karbon monoksida adalah zat yang mengikat hemoglobin dalam darah, membuat darah tidak mampu untuk mengikat oksigen. Unsur ini dihasilkan oleh pembakaran tidak sempurna dari unsur zat arang / karbon. Gas CO yang dihasilkan sebatang tembakau dapat mencapai 3%-6%, dan gas ini dapat dihisap oleh siapa saja. Seorang yang merokok hanya akan menghisap 1/3 bagian saja, yaitu arus tengah, sedangkan arus pinggir akan tetap berada diluar. Sesudah itu perokok tidak akan menelan semua asap tetapi ia menyemburkan lagi keluar. Gas CO mempunyai kemampuan mengikat hemoglobin yang terdapat pada sel darah merah, lebih kuat dibandingkan oksigen, sehingga setiap ada asap tembakau, disamping kadar oksigen udara yang sudah berkurang, ditambah lagi sel darah merah akan semakin kekurangan oksigen karena yang diangkut adalah CO dan bukan oksigen. Sel tubuh yang kekurangan oksigen akan melakukan spasme, yaitu menciutkan pembuluh darah.



Asap Rokok : mengandung 4000 bahan kimia beracun, 69 penyebab kanker

PADAT : NIKOTIN (zat adiktif) berefek pada pembuluh darah

TAR (kumpulan partikel padat penyebab kanker)

GAS : CO (mengikat sel darah merah mengganti O₂)

Gas-gas berbahaya lain

2. Penyakit Akibat Bahaya Merokok Bagi Kesehatan

a. Penyakit paru-paru.

Efek dari perokok yang paling pertama merusak organ tubuh akibat asap rokok adalah paru-paru. Asap rokok tersebut terhirup dan masuk ke dalam paru-paru sehingga menyebabkan paru-paru mengalami radang, *bronchitis*, *pneumonia*.

b. Penyakit impotensi dan organ reproduksi.

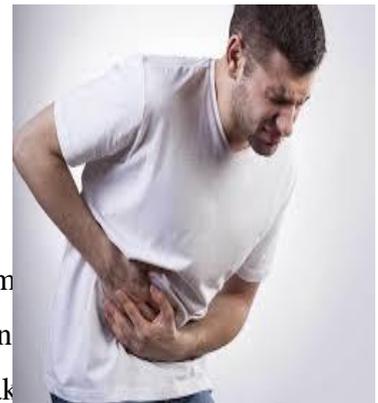
Efek bahaya merokok bagi kesehatan lainnya adalah bisa mengakibatkan impotensi, kasus seperti ini sudah banyak dialami oleh para perokok. Sebab kandungan bahan kimia yang sifatnya beracun tersebut bisa mengurangi produksi sperma pada pria. Bukan hanya itu saja, pada pria juga bisa terjadi kanker di bagian testis, terutama untuk usia remaja karena efek bahaya merokok bagi kesehatan remaja yang bisa menyebabkan resiko tidak memiliki keturunan. Sedangkan pada wanita yang merokok, efek dari rokok juga bisa mengurangi tingkat kesuburan wanita.

c. Penyakit lambung.

Hal yang terlihat sepele ketika menghisap rokok adalah aktifitas otot di bawah kerongkongan semakin meningkat. Otot sekitar saluran pernafasan bagian bawah akan lemah secara perlahan sehingga proses pencernaan menjadi terhambat.

Bahaya merokok bagi kesehatan juga bisa dirasakan sama asap rokok yang masuk ke sistem pencernaan akan men asam lambung. Jika hal ini dibiarkan terus menerus maka

akan menjadi penyakit yang lebih kronis seperti tukak lambung yang lebih sulit diobati. Tentu jika Anda sudah mengetahui resiko ini kesadaran untuk berhenti merokok bisa semakin tinggi.



d. Resiko stroke.

Pada perokok aktif bisa saja menderita serangan stroke, karena efek samping rokok bisa menyebabkan melemahnya pembuluh darah. Ketika kerja pembuluh darah terhambat bisa menyebab

Penyebab stroke tersebut bersumber dari kandungan kimia berbahaya seperti nikotin, tar, karbon monoksida dan gas oksidan yang terkandung dalam rokok.



3. Dampak Asap Rokok Bagi yang Menghirupnya (Perokok Pasif)

- a. Resiko kanker paru pada istri perokok lebih besar 30% dibandingkan dengan istri bukan perokok
- b. Resiko penyakit saluran nafas pada anak perokok 2x lebih cepat dibandingkan dengan anak bukan perokok

- c. Pada ibu hamil yang menghirup asap rokok akan terjadi resiko keguguran, bayi lahir mati, lahir prematur, berat badan lahir rendah, bayi kurang gizi, gangguan pertumbuhan, perkembangan paru lambat dan bayi meninggal mendadak.
- d. Paparan asap rokok orang lain selama selama 30 menit akan meningkatkan jumlah sel dinding dalam pembuluh darah (endotel), menambah beban oksidasi, menyebabkan kerusakan sel endotel dan penggumpalan sel pembeku darah → yang akan menyebabkan penyempitan dan kekakuan pembuluh darah.

4. Cara Berhenti Merokok

a. Berhenti Seketika

Hari ini anda masih merokok, besok anda berhenti sama sekali. Untuk kebanyakan orang, cara ini yang paling berhasil. Untuk perokok berat, mungkin dibutuhkan bantuan medis untuk mengatasi efek ketagihan

b. Penundaan

Menunda saat mengisap rokok pertama, 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya. Jumlah rokok yang dihisap tidak dihitung. Misalnya kebiasaan menghisap rokok pertama rata-rata 07.00 pagi, berhenti merokok direncanakan dalam 7 hari. Maka rokok pertama ditunda waktunya, yaitu :

- Hari 1 : jam 09.00
- Hari 2 : jam 11.00
- Hari 3 : jam 13.00
- Hari 4 : jam 15.00
- Hari 5 : jam 17.00
- Hari 6 : jam 19.00
- Hari 7 : jam 21.00 – terakhir



c. Pengurangan

Jumlah rokok yang diisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan. Misalnya rata-rata menghisap 28 batang rokok per hari. Berhenti merokok direncanakan dalam 7 hari.

- | | |
|--------------------|-------------------|
| Hari 1 : 24 batang | Hari 5 : 8 batang |
| Hari 2 : 20 batang | Hari 6 : 4 batang |
| Hari 3 : 16 batang | Hari 7 : 0 batang |
| Hari 4 : 12 batang | |

5. Manfaat Berhenti Merokok

Mulai Berhenti Merokok	Manfaat
20 menit	Tekanan darah, Denyut Jantung dan Aliran Darah Tepi Membaik.
12 jam	Hampir semua nikotin dalam tubuh sudah di metabolisme Tingkat CO di dalam darah kembali normal.
24-48 jam	Nikotin mulai tereliminasi dari sistem, indra pengecap dan penciuman mulai membaik Sistem kardiovaskular meningkat baik.
5 hari	Sebagian besar metabolit nikotin dalam tubuh sudah hilang Fungsi perasa/pengecap dan pembau jauh lebih membaik.Sistem kardiovaskular terus meningkat baik.
2 minggu – 3 bulan	Risiko infeksi pada luka setelah pembedahan berkurang secara bermakna. Fungsi silia mulai <i>recovery</i> dan fungsi paru membaik. Nafas pendek dan batuk-batuk berkurang.
1 tahun	Risiko penyakit jantung koroner setelah 1 tahun berhenti dibandingkan tetap merokok.
5 tahun	Resiko stroke menurun pada level yang sama seperti orang tidak pernah merokok.
10 – 15 tahun	Risiko kanker paru kurang dari setengahnya. Semua penyebab mortalitas dan risiko penyakit jantung koroner menurun pada level yang sama seperti orang tidak pernah merokok.

Sumber : Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI)



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202140136, 21 Agustus 2021

Pencipta

Nama : **Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb, Sylvia Nabila Isonin dkk**

Alamat : **Jl. Tenggunung Wetan Gg Manggis No 17A Surabaya , Surabaya, JAWA TIMUR, 60154**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Pusat Sentra HAKI Universitas Muhammadiyah S**

Alamat : **Jl. Sutorejo 59 Surabaya, Surabaya, JAWA TIMUR, 60113**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Karya Rekaman Video**

Judul Ciptaan : **Video Edukasi Bahaya Narkoba Dan Rokok Pada Remaja**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **1 Januari 2021, di Surabaya**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : **000267858**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001



Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb	Jl. Tenggumung Wetan Gg Manggis No 17A Surabaya
2	Sylvia Nabila Isonin	Jl. Kalilom Lor Indah, Gg Melati 1/23A, Kel. Tanah Kali Kedinding, Kec. Kenjeran, Surabaya
3	Leona Hepi Andaresta	Jl. Kebonsari Baru Selatan Gg. III No.30, Kel. Kebonsari, Kec. Jambangan, Surabaya
4	Rizka Ayu Dwi Pratiwi	Pagesangan Gg II/21, Kel. Pagesangan, Kec. Jambangan, Surabaya,

