

Sosialisasi Hidup Sehat, Cerdas, dan Berkualitas Tanpa Narkoba di Panti Asuhan Peduli Anak Panti Palembang

Suandi¹, Edwar Juliarta², Rakhmat², Malik Fahrin Husnul Aqif³, Juli Noprianto³

¹) Dosen Program Magister Administrasi Publik
Pascasarjana Universitas Sjakhyakirti Palembang

²) Dosen Program Magister Administrasi Publik
Pascasarjana Universitas Sjakhyakirti Palembang

³) Mahasiswa Program Magister Administrasi Publik
Pascasarjana Universitas Sjakhyakirti Palembang

Email Correspondence: suandi@unisti.ac.id

Abstract

Narcotics is an abbreviation of narcotics, psychotropics, other addictive substances which comes from the English language narcose or narcosis which means to put to sleep and anesthesia. Narcotics abuse is the use of illegal goods called narcotics and addictive drugs which can damage the health and productive lives of people who use them, such as causing dependence on narcotic substances, if stopped, the user will go into withdrawal. The aim of this service is to provide knowledge about drugs so that children are more alert and so that they do not fall into drug abuse. From the results of the service it can be concluded that participants know the types of drugs and participants know how to avoid drugs such as regular exercise and eating healthy food.

Keywords: Avoidance, Drugs, Abuse.

Abstrak

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, bahan adiktif lainnya yang berasal dari bahasa Inggris narcose atau narcosis yang berarti menidurkan dan pembiusan. Penyalahgunaan narkotika adalah suatu pemakaian barang ilegal dinamakan narkotik dan obat-obatan adiktif yang dapat merusak kesehatan dan kehidupan produktif manusia pemakainya seperti menyebabkan ketergantungan zat narkotika, jika dihentikan maka si pemakai akan sakau. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan ilmu pengetahuan tentang narkoba agar anak-anak lebih waspada dan agar tidak terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba. Dari hasil pengabdian dapat disimpulkan adalah peserta mengetahui jenis-jenis narkoba dan peserta mengetahui cara menghindari narkoba seperti olahraga teratur dan makan makanan yang sehat.

Kata Kunci: Menghindari, Narkoba, Penyalahgunaan.

Pendahuluan

Narkoba di Indonesia semakin marak beredar. Parahnya, yang menjadi salah satu sasaran dari penyebaran narkoba ini adalah kaum muda atau remaja. Tentunya hal ini dapat membahayakan keberlangsungan kehidupan bangsa dikemudian hari. Karena kaum muda atau remaja merupakan generasi yang diharapkan untuk menjadi penerus bangsa. Pada masa remaja sering ditemui munculnya keinginan untuk mencoba-coba, mengikuti trend dan gaya hidup terbaru, serta keinginan untuk bersenang-senang yang merupakan hal wajar di usianya. Namun, hal ini juga bisa menjadi penyebab para remaja itu untuk melakukan tindakan penyimpangan sosial seperti penyalahgunaan narkoba.

Data BNN juga mencatat, pada tahun 2018, jumlah pecandu narkoba di kalangan pelajar (dari 13 ibu kota provinsi di Indonesia) mencapai 2,29 juta orang. Salah satu kelompok masyarakat yang rawan terpapar penyalahgunaan narkoba berada pada rentang usia 15-35 tahun atau generasi milenial.

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, bahan adiktif lainnya (Pustaka, 2008). Secara etimologis narkoba atau narkotika berasal dari bahasa Inggris narcose atau narcosis yang berarti menidurkan dan pembiusan. Narkotika berasal dari bahasa Yunani yaitu narke atau narkam yang berarti terbius sehingga tidak merasakan apa-apa. Narkotika berasal dari perkataan narcotic yang artinya sesuatu yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan efek stupor (bengong), bahan-bahan pembius dan obat bius (Sitanggang, 2008). Dan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mengistilahkan narkoba atau narkotika adalah obat yang dapat menenangkan syaraf, menghilangkan rasa sakit, menimbulkan rasa mengantuk atau merangsang (Pustaka, 2008).

Sebenarnya narkoba adalah obat yang legal digunakan dalam dunia kedokteran sebagai obat atau bahan yang dapat dimanfaatkan dalam pengobatan medis pelayanan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan. Namun kemudian disalahgunakan diluar indikasi medis dan tanpa petunjuk atau resep dokter. Penyalahgunaan ini dikarenakan efeknya yang dapat menimbulkan rasa nikmat, rileks, senang, dan tenang.

Penyalahgunaan narkotika adalah suatu pemakaian barang ilegal dinamakan narkotik dan obat-obatan adiktif yang dapat merusak kesehatan dan kehidupan produktif manusia pemakainya. Berbagai jenis narkotika yang mungkin disalahgunakan adalah tembakau, alkohol, obat-obat terlarang dan zat yang dapat memberikan keracunan, misalnya yang diisap dari asapnya. Penyalahgunaan narkotika dapat menyebabkan ketergantungan zat narkotika, jika dihentikan maka si pemakai akan sakau. Penyalahgunaan atau kebergantungan narkotika perlu melakukan berbagai pendekatan terutama bidang psikiatri, psikologi, dan konseling. Jika terjadi kebergantungan narkotika maka bidang yang paling bertanggung jawab adalah psikiatri, karena akan terjadi gangguan mental dan perilaku yang disebabkan zat narkotika mengganggu sinyal penghantar saraf yang disebut sistem neurotransmitter didalam susunan saraf sentral (otak). Seseorang yang ketergantungan terhadap narkoba, kemungkinan besar akan mengalami kerusakan pada tubuhnya karena obat yang digunakan akan mengganggu sistem tubuh yang akan mengakibatkan terpengaruhnya sistem hormonal, dan kerusakan pada seluruh sistem dalam tubuh.

Untuk upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba ini telah banyak dilakukan. Untuk mencegahnya kita bisa melakukan pengenalan diri, lebih selektif untuk memilih makanan dan teman. Selain itu untuk tidakan pencegahan bisa dilakukan dengan cara penyuluhan, dan melalui media sosial. Media sosial banyak digunakan sehingga apapun yang dimasukan melalui media online akan segera menyebar ke seluruh masyarakat, sehingga data ataupun informasi lebih cepat menyebar. Akibatnya, media online menjadi media yang bagus untuk menyebarkan pesan pencegahan penyalahgunaan narkoba.

Tujuan dilaksanakannya PKM ini adalah untuk memberikan ilmu pengetahuan tentang narkoba agar anak-anak lebih waspada dan agar tidak terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba berupa 1) Meningkatkan kesadaran bahaya narkoba dalam anak-anak. 2) Memberikan pelajaran dan pengetahuan

tentang berbagai macam narkoba, 3) Mengetahui cara menghindari narkoba dengan cerdas.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan selama 1 hari pada hari Sabtu 16 Desember 2023. Lokasi pelaksanaan di Panti Asuhan Peduli Anak Panti di Jalan Talang Anyar Gg Cempaka RT.04 Km. 7 Palembang. Peserta pengabdian yaitu anak-anak panti di berjumlah lebih kurang 48 orang peserta. Bentuk pengabdian berupa penyuluhan dan diskusi upaya mengenalkan bahaya narkoba. Pengabdian dilaksanakan oleh Dosen Progam Magister Administrasi Publik Pascasarjana Universitas Sjakhyakirti bersama Mahasiswa Program Studi Magister Administrasi Publik



Gambar 1:

Pemberian materi kepada anak-anak Panti Asuhan Peduli Anak Yatim

Hasil dan Pembahasan

Para peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan ini. Terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta dalam sesi tanya jawab. Para peserta juga mengharapkan keberlanjutan dari penyuluhan ini dimasa mendatang.

Ada beberapa macam narkoba yang wajib diketahui dan dihindari yaitu:

1. Narkotika.

Jenis dari narkotika ini terbagi lagi di antaranya:

- a. Opium atau Opiat (Candu) : Merupakan golongan narkotika alami yang biasanya sering digunakan dengan cara dihisap.
- b. Morfin merupakan zat aktif (Narkotika) yang diperoleh dari candu melalui proses kimia yang mana cara pemakaiannya disuntik di bawah kulit, ke dalam otot atau pembuluh darah.
- c. Heroin atau putaw merupakan golongan narkotika semisintetis yang dihasilkan dari pengolahan morfin secara kimiawi melalui 4 tahapan sehingga diperoleh heroin paling murni berkadar 80%-90%. Meskipun heroin ini adalah hasil pengolahan dari morfin namun zat ini sangat mudah menembus otak dan memiliki reaksi yang lebih kuat dari morfin itu sendiri.
- d. Ganja kanabis, berasal dari tanaman kanabis sativa dan kanabis indica, pada tanaman ini terkandung 3 zat utama yaitu tetrahidrokanabinol, kanabinol, dan kanabidiol. Penggunaannya dengan cara dihisap dipadatkan menyerupai rokok atau menggunakan pipa rokok

2. Psikotropika.

Jenis-jenis dari psikotropika ini di antaranya: Ekstasi, Demerol, Angel Dust - Sabu-sabu - Sedatif-Hipnotok (Benzodiazepin/BDZ) - Megadon - Nipam

3. Zat Adiktif.

Zat Adiktif merupakan zat-zat yang apabila dikonsumsi secara rutin akan mengakibatkan ketagihan di antaranya: Alkohol, Nikotin, Kafein, Zat Desainer (Mamonto, 2022)

Dengan mengetahui macam macam narkoba tersebut, kita bisa menghindari narkoba. Adapun cara menghindari narkoba yaitu dengan cara menjaga kesehatan berupa menjalani pola hidup sehat. Selain itu menjaga agar lingkungan sekitar bersih dan rapi juga tidak kalah penting perannya dalam menciptakan pola hidup sehat. Jadi jalan menuju sehat merupakan sebuah keharusan yang harus dijalani bagi siapapun yang menginginkan dirinya sehat secara lahiriah maupun batiniah. Menjadi pecandu narkoba adalah cara bodoh dalam menjalani hidup karena mengkonsumsi narkoba sama halnya dengan sakit lahir dan batin. Berikut ini adalah tips cerdas untuk menjalani pola hidup sehat lahir dan batin tanpa narkoba;

1. Olahraga teratur

Olah raga bukanlah hal yang sulit sebenarnya. Kegiatan yang satu ini juga murah meriah. Dengan berjalan pagi setiap hari secara rutin maka kita sudah berolah raga sekaligus memberikan supply oksigen atau udara bersih bagi tubuh dan pikiran kita.

2. Makan makanan yang sehat

Makanan yang sehat bukan berarti adalah makanan yang mahal. Dengan asupan gizi seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin serta mineral, itu artinya kita sudah mengkonsumsi makanan sehat

3. Berpikir sehat

Pikiran yang sehat adalah pikiran yang selalu dipenuhi oleh hal-hal yang baik. Seperti misalnya rasa terima kasih atas apa yang sudah kita terima yang seringkali kita sebut dengan bersyukur.

4. Berkomitmen untuk tidak menggunakan narkoba

Berkomitmen artinya berjanji pada diri sendiri. Ketika kita sudah tahu akan bahaya narkoba maka seharusnya kita bisa berjanji pada diri sendiri untuk tidak menyalahgunakan narkoba.

5. Fokus pada cita-cita atau impian

Setiap orang harus berani bermimpi. Di sini yang di maksud dengan mimpi adalah cita-cita. Jika kita fokus pada aktivitas mewujudkan cita-cita dengan selalu

berdoa dan berusaha maka tidak akan ada lagi ruang lagi bagi narkoba yang bisa menggoda diri kita.

6. Berani mengatakan “tidak” pada narkoba

Ajakan untuk menggunakan narkoba bisa datang kapan saja dan di mana saja. Bahkan dari teman-teman terdekat kita. Oleh karena itulah kita harus memiliki komitmen yang kuat untuk mengatakan “TIDAK” pada narkoba.

7. Pandai memilih teman

Bukan berarti kita harus memilih-milih teman lho. Tapi pandai memilih teman artinya kita harus menuruti kata hati, mana teman yang baik dan mana teman yang tidak baik..

8. Orang tua sebagai sahabat anak

Sahabat artinya adalah orang yang bisa memahami diri kita dan merasa nyaman jika bersamanya. Semakin besar yang diperlukan anak adalah teman bicara yang membuat hati mereka nyaman.

9. Saling memberi motivasi yang baik dalam pertemanan

Teman yang baik adalah teman yang bisa membuat diri kita menjadi lebih baik. Begitu juga sebaliknya, kita akan menjadi teman yang baik jika kita bisa memberikan kebaikan bagi teman. Kebaikan itu bisa berupa motivasi ketika teman sedang sedih atau mengalami kegagalan.

10. Menciptakan lingkungan bersih dan sehat

Lingkungan memberi peran penting bagi beredarnya narkoba. Lingkungan yang buruk mencerminkan pribadi orang yang tinggal di sana adalah orang-orang dengan jiwa yang buruk. Betapa tidak, setiap hari mereka melihat pemandangan buruk dan tidak berusaha untuk memperbaikinya. Pikiran-pikiran buruk inilah yang mudah dipengaruhi oleh pengedar untuk mengkonsumsi narkoba. Berbeda halnya dengan lingkungan yang baik, bersih dan asri..

11. Jangan pernah mencoba narkoba apapun alasannya

Narkoba memiliki sifat adiktif yang menyebabkan penggunaannya akan menjadi pecandu yang ingin mengkonsumsinya secara terus menerus.

12. Kuat iman

Dengan iman yang kuat jika menghadapi masalah maka kita akan terbiasa dengan memakai pemikiran yang panjang, tidak mengandalkan emosi untuk menyelesaikan masalah sehingga nantinya akan terjebak dalam lingkaran setan yang akan membawa kita pada narkoba.

13. Berani menghadapi segala masalah

Jangan pernah menghindar dari setiap masalah. Sekecil apapun itu biasakanlah untuk menghadapinya bukan menghindarinya. Dalam hidup selalu ada masalah.

14. Menghindari pergaulan yang berbahaya

Kita bisa melihat dengan jelas apakah pergaulan yang kita lakukan berbahaya atau tidak. Jika pergaulan yang kita lakukan kegiatannya positif maka bisa dipastikan itu tidak berbahaya.

15. Memilih kegiatan yang positif

Ada banyak kegiatan positif yang bisa kita lakukan untuk mengisi waktu luang. Kegiatan positif ini bisa dengan menyalurkan hobi bersama keluarga maupun teman-teman satu hobi yang tergabung dalam komunitas tertentu.

16. Memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya

Dalam sehari ada 24 jam. Idealnya waktu tersebut dimanfaatkan 1/3 bagian atau 8 jam untuk bekerja atau melakukan aktifitas lainnya, 1/3 bagian untuk beribadah dan 1/3 bagian lainnya untuk istirahat.

17. Menciptakan suasana yang menyenangkan dalam keluarga

Rumahku adalah istanaku. Jika suasana di rumah sangat menyenangkan, maka kita juga akan merasa betah di rumah..

18. Selalu ingat pada bahaya narkoba

Jika kita tahu akan bahaya narkoba, maka kita pasti tidak mau untuk menggunakan narkoba. Seseorang yang berakal sehat pasti tidak akan menyakiti dirinya sendiri dengan mengkonsumsi narkoba. Yang perlu diingat adalah narkoba bisa merusak kerja otak serta susunan syaraf pusat. Selain itu narkoba juga bisa

merusak jaringan penting pada tubuh manusia seperti lever juga ginjal. (Damayanti, 2014)

Simpulan

1. Ada beberapa jenis narkoba yang wajib diketahui dan dihindari yaitu 1) Narkotika seperti opium, morfin, heroin, ganja kanabis, 2) Psikotropika seperti Ekstasi, Demerol, Angel Dust, Sabu-sabu, Sedatif, Hipnotok (Benzodiazepin/BDZ), Megadon, Nipam, dan 3) Zat Adiktif seperti Alkohol, Nikotin, Kafein, Zat Desainer
2. Ada beberapa cara menghindari narkoba yaitu dengan cara menjaga kesehatan berupa menjalani pola hidup sehat seperti olah raga teratur, makan makanan yang sehat, berpikir sehat, berkomitmen untuk tidak menggunakan narkoba, fokus pada cita-cita, berani katakan tidak pada narkoba, pandai memilih teman, orang tua sebagai sahabat anak, saling memberi motivasi yang baik dalam pertemanan, menciptakan lingkungan bersih dan sehat, jangan pernah mencoba narkoba apapun alasannya, kuat iman, berani menghadapi segala masalah, menghindari pergaulan yang berbahaya, memilih kegiatan positif, memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya, menciptakan suasana yang menyenangkan dalam keluarga, dan selalu ingat pada bahaya narkoba.

Daftar Pustaka

- Damayanti, A. (2014, September 3). <https://www.fimela.com/entertainment/read/3511317/hidup-cerdas-tanpa-narkoba>. Retrieved 01 08, 2024, from [www.fimela.com: https://www.fimela.com/entertainment/read/3511317/hidup-cerdas-tanpa-narkoba](https://www.fimela.com/entertainment/read/3511317/hidup-cerdas-tanpa-narkoba)
- Husein, Syahrudin. 2003, *Kejahatan dalam Masyarakat dan Upaya Penanggulangannya*, <http://www.digitized.com>.
- Mamonto, S. W. (2022, Mei 16). <https://www.brilio.net/wow/narkoba-menurut-ahli-jenis-dan-cara-menghindarnya-220516y/jenis-jenis-narkoba.html>. Retrieved januari 08, 2024, from <https://www.brilio.net/wow/narkoba->

menurut-ahli-jenis-dan-cara-menghindarinya-220516y/jenis-jenis-narkoba.html

Pustaka, B. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Sasangka, Hari. 2003. *Narkotika dan Psikotropika dalam Hukum Pidana*. Jakarta: Mandar Maju.

Sitanggang, B. A. (2008). *Pendidikan Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika*. Jakarta: Karya Utama.

Susi dan Adisti. 2007. *Belenggu Hitam Pergaulan“ Hancurnya Generasi Akibat Narkoba*. Jakarta: Rosda Karya.

Tanthowi, Pramono U. 2003. *NARKOBA Problem Dan Pemecahannya Dalam Prespektif Islam*. Jakarta: PBB.