

B. Zat Adiktif

Bacalah artikel berikut ini untuk memulai perjalananmu memahami zat adiktif.

Buwas: Pengedar Incar Murid TK dan SD dengan Narkoba Bentuk Permen

Kartika S Tarigan - detikNews

Kamis, 22 Des 2016 16:58 WIB

Jakarta - Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN) Komjen Budi Waseso (Buwas) menyebut pengedaran dan penyalahgunaan narkoba mulai menyasar lingkungan sekolah. Bahkan, narkoba itu ada yang berbentuk permen untuk dipasarkan ke anak-anak.

“Peredaran narkotika di kalangan anak-anak cukup besar, kemarin kita sempat musnahkan, baru datang dari Tiongkok, sebagian dari Thailand itu (narkoba) sudah berupa permen, itu sasarannya pada anak-anak,” kata Buwas di Gedung BNN, Cawang, Jakarta Timur, Kamis (22/12/2016).

“Jaringan ini bekerja dalam rangka regenerasi pangsa pasar,” sambungnya.

Buwas mengatakan, modus pengedaran yang digunakan sengaja dibuat untuk menarik perhatian anak-anak. Barang haram itu pun dikemas dalam bentuk permen dan bentuk-bentuk menarik lainnya.

“Bagaimana anak-anak SD sampai TK dijadikan sasaran regenerasi, bentuknya baru tapi itu ekstasi. Diharapkan jadi pangsa pasar berikutnya, setelah pengguna yang sekarang habis, karena dia mati. Ini modus operandi. Ini kejahatan luar biasa,” ujar Buwas.

Dia mengimbau para orang tua dan guru agar lebih mengetatkan pengawasan terhadap apa yang dikonsumsi anak. Narkoba, kata Buwas, juga bisa diedarkan dengan cara dicampurkan ke dalam makanan dan minuman anak.

“Kasusnya banyak kita tangani, di beberapa tempat di Indonesia. Jenis-jenis narkotika selalu berkembang, pasti masih banyak lagi yang akan masuk. Dengan hancurnya kekuatan jaringan narkotika di Filipina, maka mereka akan berlindung dan lari ke Indonesia salah satunya,” tutur Buwas. (kst/idh)

Sumber: Kartika S.Tarigan/news.detik.com (2016).



Berdasarkan artikel di atas, kita dapat menemukan kata narkoba dan juga kata narkotika. Kamu pasti sudah sering mendengar kata-kata ini. Menurut pendapatmu, apa sajakah bahaya narkotika bagi manusia? Jika narkotika dijual dalam bentuk permen, bagaimana pengaruhnya bagi anak-anak SD yang mengonsumsi permen tersebut? Apakah ada dampak jangka panjang bagi mereka? Diskusikanlah hal ini dengan teman-teman sekelompokmu atau dengan gurumu. Narkoba merupakan akronim dari narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif berbahaya lainnya. Kata lain bermakna sama yang sering digunakan adalah NAPZA, yaitu narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lain. Zat adiktif adalah suatu zat atau obat yang dapat mengakibatkan ketergantungan atau kecanduan pada penggunaanya.

Ketergantungan dan kecanduan memiliki makna yang berbeda. Ketergantungan berpusat pada kebutuhan fisik tubuh. Sementara kecanduan berpusat pada perilaku dan keinginan yang kuat atau secara psikologis. Ketika sudah ketergantungan suatu zat, maka kita akan merasa ingin terus mengonsumsinya. Apabila seseorang mengalami ketergantungan, ia biasanya masih dapat mengendalikan penggunaan zat, walaupun tidak selalu. Sedangkan bila seseorang sudah kecanduan atau adiksi, maka orang tersebut kehilangan kemampuan untuk mengendalikan penggunaan zat. Apabila penggunaan zat tersebut dihentikan, ketergantungan dapat menimbulkan gejala fisik seperti putus zat, misalnya mual atau pusing. Sedangkan kecanduan menyebabkan masalah yang lebih luas dalam kehidupan, seperti keuangan, kesehatan, hubungan sosial, dan pekerjaan. Jika kamu menjumpai ada orang yang tidak bisa berhenti merokok, minum kopi, atau mengonsumsi narkotika, maka sesungguhnya ini merupakan pertanda zat adiktif telah bekerja.

1. Jenis-Jenis Zat Adiktif

Berdasarkan jenisnya, zat adiktif dibagi menjadi tiga.

- a. Narkotika, contohnya: heroin, kokain, morfin, dan opium. Narkotika bekerja pada saraf pusat. Narkotika dapat menyebabkan penurunan dan perubahan kesadaran, hilangnya rasa, menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan yang parah. Pengguna narkotika akan membutuhkan dosis yang lebih tinggi setiap kali pemakaian untuk memperoleh efek yang diinginkan, atau disebut juga dengan toleransi. Efek yang ditimbulkan narkotika adalah euforia atau gembira



yang berlebihan, kehilangan kesadaran atau disorientasi, dan stimulasi ekstrem. Tabel 2.4 berikut ini menunjukkan gejala pecandu narkotika dibandingkan dengan pecandu psikotropika.

Tabel 2.4 Gejala Pecandu Narkotika dan Psikotropika

Kategori gejala	Narkotika	Psikotropika
Fisik	- Berat badan turun drastis - Mata merah/pupil tidak normal - Bekas suntikan - Sakit perut/muntah	- Pusing dan mual - Gangguan tidur - Tremor - Koordinasi tubuh terganggu
Psikologis	- Halusinasi - Depresi berat - Cemas berlebihan - Ketergantungan berat	- Halusinasi - Bingung - Paranoid - Perubahan suasana hati yang drastis
Perilaku	- Sering berbohong - Menarik diri dari lingkungan - Perilaku agresif - Prestasi menurun	- Menghindari tanggung jawab - Sering menyendiri - Ketergantungan pada obat tertentu tanpa resep

- b. Psikotropika bekerja melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat. Efek dari psikotropika adalah mengubah perilaku dan mental penggunanya. Seperti narkotika, psikotropika juga dapat menimbulkan ketergantungan atau ketagihan, baik secara ringan maupun berat. Perbandingan antara narkotika dan psikotropika ditunjukkan pada infografik pada Tabel 2.5 berikut ini.

Tabel 2.5 Perbandingan antara Narkotika dan Psikotropika

PERBANDINGAN	
Narkotika	Psikotropika
Definisi	
Zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, dan mengurangi/menghilangkan rasa nyeri	Zat atau obat yang memengaruhi susunan saraf pusat dan menyebabkan perubahan mental, perilaku, perasaan, dan kesadaran.



PERBANDINGAN	
Narkotika	Psikotropika
Efek Utama	
• Menekan sistem saraf pusat • Mengurangi rasa sakit (analgesik) • Menimbulkan euforia atau “fly”	• Mengubah suasana hati dan persepsi • Menenangkan (depresan) atau merangsang (stimulan) • Menyebabkan halusinasi
Efek Jangka Pendek	
• Mengantuk, pusing, muntah • Halusinasi • Gangguan koordinasi • Risiko overdosis tinggi	• Pusing, tremor • Perubahan emosi cepat • Gangguan tidur • Halusinasi
Efek Jangka Panjang	
• Ketergantungan fisik dan psikologis kuat • Kerusakan otak, hati, jantung • Kematian akibat overdosis	• Gangguan mental kronis (psikosis, depresi) • Kerusakan fungsi otak • Ketergantungan emosional dan psikologis
Legalitas Penggunaan	
Sangat terbatas, hanya untuk medis tertentu (misal: morfin di RS)	Beberapa legal dengan resep dokter (misal: obat penenang dan antidepresan)
Contoh Zat	
Heroin, morfin, ganja, shabu, kokain	Diazepam, Alprazolam, LSD, ekstasi (MDMA)

- c. Bukan narkotika dan psikotropika, contohnya: kafein, nikotin, dan alkohol. Zat adiktif jenis ini menghasilkan suatu reaksi biologis pada tubuh, tetapi tidak menghilangkan kesadaran penggunaanya. Zat-zat ini dapat memengaruhi kerja tubuh seperti meningkatkan kewaspadaan, melemaskan otot, atau sebagai antidepresan ringan. Tabel 2.6 berikut ini menunjukkan perbandingan kafein, nikotin, dan alkohol.



Tabel 2.6 Perbandingan antara Kafein, Nikotin, dan Alkohol sebagai Zat Adiktif

Aspek	Kafein	Nikotin	Alkohol (Etanol)
Sumber	Kopi, teh, cokelat, minuman energi, soda	Tembakau: rokok, vape, cerutu	Minuman keras: bir, anggur, vodka, arak, tuak
Golongan Zat	Stimulan ringan	Stimulan kuat	Depresan (menekan sistem saraf pusat)
Efek Jangka Pendek	• Lebih waspada • Detak jantung meningkat • Gangguan tidur	• Rileks sesaat • Denyut jantung naik • Menurunkan nafsu makan	• Pusing, mabuk • Penurunan kesadaran • Bicara tidak jelas
Efek Jangka Panjang	• Gangguan lambung • Gangguan tidur kronis • Kecanduan ringan	• Ketergantungan kuat • Penyakit jantung & paru-paru	• Kerusakan hati (sirosis) • Gangguan otak • Ketergantungan berat
Tingkat Adiktif	Rendah sampai sedang	Tinggi	Sedang sampai tinggi

Mungkin kamu bertanya-tanya mengapa bisa ada narkoba padahal membawa bahaya bagi manusia? Sesungguhnya narkotika dan psikotropika digunakan di dunia kedokteran untuk pengobatan pasien dengan kondisi tertentu. Misalnya heroin digunakan untuk meredakan penderitaan yang dialami pasien kanker; ganja untuk gejala kanker, AIDS, *multiple sclerosis*, glukoma dan epilepsi; amfetamin untuk mengobati *narcolepsy* dan ADHD; barbiturat atau obat penenang digunakan untuk membantu mengurangi insomnia, kedutan otot, kejang, dan gangguan kecemasan. Nah, penggunaan di luar tujuan-tujuan pengobatan di atas dan di luar pengawasan tenaga medis disebut sebagai penyalahgunaan.

Perhatikan Gambar 2.12 berikut yang menunjukkan bahaya narkoba pada kesehatan tubuh menurut laman Kemenkes (2025).



Bahaya Narkoba

Dampak buruk narkoba pada kesehatan tubuh berbeda, tergantung jenis narkoba yang dikonsumsi. Secara umum, pemakai narkoba dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

Kesehatan Fisik

Kerusakan Otak

Penggunaan narkoba yang berlebihan mengakibatkan gangguan tidur, serta peningkatan detak jantung dan tekanan darah

Kerusakan Hati

Narkoba yang disuntikkan dapat memicu terjadinya infeksi Hepatitis B, Hepatitis C, bahkan gagal hati akibat jarum suntik yang tidak steril

Kerusakan Paru-paru

Ganja dan kokain dapat menyebabkan iritasi paru-paru serta meningkatkan resiko infeksi saluran pernapasan dan bronkitis kronis.

Penyakit Kardiovaskular

Penggunaan narkoba dapat menghambat aliran darah ke otot jantung dan meningkatkan resiko terkena serangan jantung.

Melemahkan Kekebalan Tubuh

Penggunaan narkoba dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan menghambat kemampuan tubuh melawan infeksi dan penyakit

Hilangnya Keseimbangan Tubuh

Narkoba dapat memengaruhi sel-sel otak yang mengendalikan koordinasi gerakan tubuh serta organ keseimbangan di telinga, sehingga pecandu narkoba mudah kehilangan keseimbangan tubuh

Kesehatan Mental

Gangguan Kecemasan dan Depresi

Penggunaan narkoba dalam waktu lama dapat memperburuk gangguan kecemasan dan depresi yang sudah dialami, bahkan memicu serangan panik

Meningkatkan Resiko Psikosis

Dapat menimbulkan gejala-gejala psikotik, seperti halusinasi, delusi, dan gangguan realitas lainnya yang menyebabkan penderitanya bisa melihat, mendengar, mencium, atau merasakan hal-hal yang sebenarnya tidak ada. Narkoba juga dapat meningkatkan resiko gangguan kejiwaan lainnya seperti bipolar dan skizofrenia.

Merusak Kemampuan Berpikir dan Fungsi Kognitif

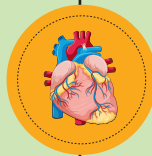
Penggunaan narkoba dalam jangka panjang menyebabkan daya ingat dan konsentrasi akan menurun sehingga penderitanya mengalami kesulitan dalam berpikir dan mengambil keputusan yang tepat.

Ketergantungan Emosional dan Perubahan Suasana Hati

Penggunaan narkoba secara terus-menerus menyebabkan ketergantungan emosional pada narkoba untuk dapat merasa tenang dan bahagia. Setelah bahagia hilang, langsung berubah ekstim menjadi cemas dan depresi

Perubahan Perilaku

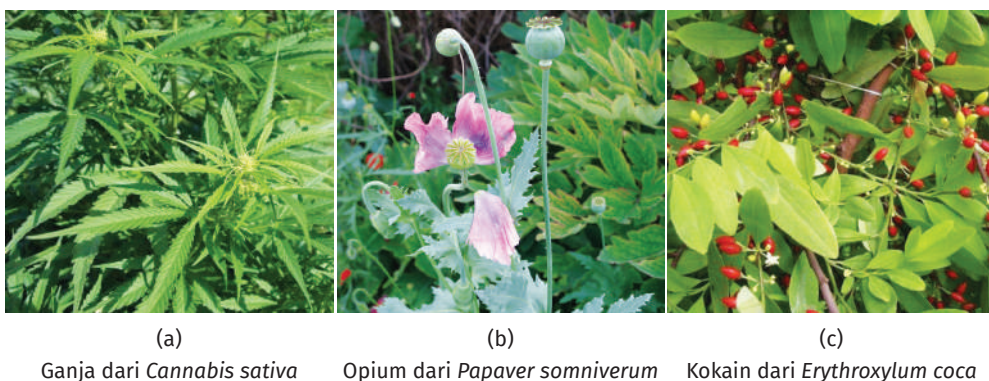
Pengguna narkoba cenderung tidak bisa mengendalikan perilakunya, sehingga mudah menjadi agresif atau melakukan kekerasan. Narkoba juga bisa memunculkan pikiran untuk menyakiti diri atau bunuh diri, terutama pada remaja dan anak-anak yang mentalnya lemah.



Gambar 2.12 Infografik Bahaya Narkoba

Setelah mengetahui dampak-dampak penggunaan narkoba dari infografik tersebut, apakah kamu dapat membayangkan akibat yang akan dialami oleh adik-adik di SD yang mengonsumsi permen mengandung narkoba tersebut, terutama jika mereka terus-terusan dalam jangka waktu yang lama mengonsumsinya?

Peredaran narkoba semakin meningkat dari hari ke hari, baik di Indonesia maupun di dunia. Seperti yang diungkapkan artikel yang telah kamu baca di awal subbab ini, narkoba sudah beredar sampai ke daerah pedesaan; bukan saja pada orang dewasa, melainkan juga pada remaja dan anak-anak. Penyalahgunaan narkoba adalah penyebab kematian di dunia pada peringkat 20. Menurut United Nation Office on Drugs and Crime (UNODC) sebanyak 200 juta orang di dunia telah menyalahgunakan narkoba dan sebagian besar direnggut nyawanya akibat zat ini (Morgan, et al, 2013). UNODC memperkirakan narkoba masuk ke Indonesia melalui pengedar narkoba jaringan internasional, seperti Eropa, Afrika Barat, India, Iran, dan Tiongkok. Jenis narkoba yang paling banyak beredar di Indonesia adalah jenis sabu atau metafetamin dan amfetamin yang berasal dari negara-negara Eropa, seperti Polandia, Jerman, dan Belanda. Kokain, yang berasal dari tanaman koka, berasal dari Kolumbia. Heroin, berasal dari opium yang diolah, masuk ke Indonesia berasal dari Afganistan dan Myanmar. Sedangkan jenis narkoba lain, seperti ganja (dari tanaman *Cannabis sativa*) ada yang ditanam oleh petani Indonesia sendiri dan ada juga yang masuk dari Afganistan, Jamaika, dan Kolombia (Hatta, 2022).



Gambar 2.13 Tanaman-Tanaman Penghasil Zat Adiktif

Sumber: (a) Chmee2/commons.wikimedia.org (2010); (b) Dinkum/commons.wikimedia.org (2013);
(c) Dbotany/commons.wikimedia.org (2009)



Berikut ini pengelompokan narkoba berdasarkan cara kerja.

- Stimulan: zat yang merangsang sistem saraf pusat untuk mempercepat proses dalam tubuh. Contoh: kafein, nikotin, kokain, dan amfetamin.
- Depresan: zat yang memperlambat proses tubuh dan otak sehingga memberikan efek menidurkan. Contoh: alkohol, diazepam & barbiturat.
- Halusinogen: zat yang dapat mempengaruhi sistem saraf dan menyebabkan halusinasi seperti mendengar/melihat sesuatu yang tidak nyata. Contoh: ganja, *Lysergic acid diethylamide* (LSD), dan *Lysergic acid amide* (LSA).

Untuk mengetahui lebih jauh mengenai setiap zat-zat adiktif, lakukan Aktivitas 2.7 berikut ini.



Aktivitas 2.7

Ayo Selidiki

Salinlah tabel berikut ini ke dalam bukumu. Kemudian cari informasi tentang zat adiktif yang tertera untuk melengkapi tabel tersebut. Sertakan pula jenis, kandungan zat aktif, cara kerja, dan dampak penyalahgunaan zat adiktif di dalam tabel.

Zat adiktif	Jenis zat adiktif	Cara kerja (stimulan, depresan, atau halusinogen)	Dampak jangka pendek dan panjang
Morfin			
Heroin			
Kokain			
Amfetamin			
Ekstasi			
Sabu-sabu			
Barbiturat			
Ganja			
Kafein			
Nikotin			
Alkohol			



2. Hukuman bagi Penyalahgunaan Narkoba di Indonesia

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, terdapat tiga golongan narkotika, yakni golongan I, II, dan III seperti ditunjukkan pada Tabel 2.7 berikut ini.

Tabel 2.7 Penggolongan Narkotika Berdasarkan UU No. 35 Tahun 2009

Golongan	Karakteristik utama	Contoh zat
I	• Potensi sangat tinggi menyebabkan ketergantungan • Tidak digunakan untuk medis • Hanya untuk penelitian terbatas	Heroin, Ganja (<i>Cannabis</i>), Kokain, LSD, Ekstasi (MDMA), Sabu (<i>Methamphetamine</i>)
II	• Potensi tinggi menyebabkan ketergantungan • Dapat digunakan secara terbatas untuk medis • Hanya di bawah pengawasan ketat dokter	Morfin, Petidin, Fentanil, Metadon, Amfetamin
III	• Potensi ringan menyebabkan ketergantungan • Banyak digunakan untuk medis dan terapi	Kodein, Buprenorfin, Etilmorfina

UU No. 35 Tahun 2009 tentang Narkotika menentukan bahwa narkotika hanya dapat digunakan untuk kepentingan pelayanan medis dan/atau penelitian untuk mengembangkan ilmu dan teknologi kedokteran. Undang-undang ini memiliki 38 pasal yang mengatur secara pidana, baik produsen narkoba, pengguna, maupun pengedar. Sebagai contoh dalam Pasal 111 menentukan bahwa:

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menanam, memelihara, memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan narkotika golongan I dalam bentuk tanaman, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 4 tahun dan paling lama 12 tahun dan pidana denda paling sedikit Rp800.000.000 dan paling banyak Rp8.000.000.000.
- (2) Dalam hal perbuatan menanam, memelihara, memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan narkotika golongan I dalam bentuk



tanaman sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 1 kg atau melebihi 5 pohon, pelaku dipidana dengan pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 5 tahun dan paling lama 20 tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$.

Sementara itu, Pasal 127 menentukan bahwa setiap penyalahgunaan narkoba golongan I bagi diri sendiri dipidana penjara paling lama 4 tahun, untuk golongan II selama 2 tahun, dan narkoba golongan II paling lama 1 tahun. Lebih lanjut apabila terbukti sebagai korban penyalahgunaan narkoba, maka orang tersebut wajib menjalani rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial.

Berbeda dengan Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkoba, peraturan yang mengikat warga negara Indonesia mengenai psikotropika diatur dalam Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika. Peraturan tersebut mengatur pengelompokan psikotropika menjadi 4 golongan seperti tercantum pada Tabel 2.8 berikut ini.

Tabel 2.8 Penggolongan Psikotropika Berdasarkan UU No. 5 Tahun 1997

Golongan	Karakteristik utama	Contoh psikotropika
I	• Sangat kuat memengaruhi susunan saraf pusat • Potensi sangat tinggi menyebabkan ketergantungan • Tidak digunakan untuk medis	LSD, MDMA (ekstasi), STP, DOM, <i>Mescaline</i>
II	• Kuat memengaruhi sistem saraf pusat • Potensi tinggi menyebabkan ketergantungan • Digunakan terbatas dalam pengobatan	Amfetamin, Metilfenidat, Deksamfetamin
III	• Potensi sedang menyebabkan ketergantungan • Masih digunakan secara medis	Pentobarbital, Buprenorsina, Flunitrazepam
IV	• Potensi rendah menyebabkan ketergantungan • Umum digunakan dalam pengobatan	Diazepam (Valium), Alprazolam (Xanax), Nitrazepam, Clonazepam



Pasal 59 ayat (2) Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 antara lain menyatakan bahwa barangsiapa secara tanpa hak memiliki, menyimpan dan/atau membawa psikotropika golongan I dipidana penjara paling singkat 4 tahun, paling lama 15 tahun dan pidana denda paling sedikit Rp150.000.000 dan paling banyak Rp750.000.000.



Ayo Uji Kemampuan

1. Pilihlah contoh yang sesuai untuk jenis dan cara kerja zat adiktif di bawah ini dengan menghubungkan sisi kanan dan kiri dengan garis!

Jenis Zat Adiktif		Contoh
Narkotika	☐ ☐	• Nikotin
Psikotropika	☐ ☐	• Morfin
Bukan narkotika dan psikotropika	☐ ☐	• Amfetamin
Cara Kerja Zat Adiktif		Contoh
Stimulan	☐ ☐	• Alkohol
Depresan	☐ ☐	• LSD
Halusinogen	☐ ☐	• Kafein

2. Uraikan perbedaan cara kerja benzodiazepin dan morfin! Sebutkan pula efek yang ditimbulkan dari penyalahgunaan kedua zat adiktif tersebut!
3. Narkotika dibedakan menjadi tiga golongan berdasarkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009. Sebutkan dan jelaskan perbedaan ketiganya!

3. Upaya Menghindarkan Diri dari Pengaruh Zat Adiktif

Setelah menyadari bahaya penyalahgunaan zat adiktif, termasuk konsekuensi hukum untuk narkotika dan psikotropika, temukanlah berbagai cara untuk menghindarkan diri dari pengaruh zat adiktif dengan cara membuat proyek akhir sebagai berikut.



Projek Akhir Bab

Ayo buat produk kreatif poster/video kampanye antinarkoba untuk melindungi lebih banyak remaja Indonesia dari pengaruh narkoba. Sebagai alternatif, kamu juga dapat membuat kampanye agar orang tidak merokok/berhenti merokok. Setelah mendapat persetujuan dari gurumu, unggah video atau postermu tersebut ke platform media sosialmu. Pantau terus unggahanmu tersebut. Dengan video/poster tersebut, kamu mungkin dapat menyelamatkan seseorang dari bahaya penyalahgunaan zat adiktif.



Uji Kompetensi

A. Jawablah pertanyaan di bawah ini secara singkat dan jelas!

1. Deskripsikan perbedaan antara zat aditif dan zat adiktif, kemudian uraikan pengelompokannya masing-masing!
2. Mengapa zat aditif buatan perlu diproduksi, padahal sudah terdapat zat aditif alami? Jelaskan!
3. Apabila kamu hendak membuat suatu masakan kesukaan bagi keluargamu, apakah kamu lebih memilih menggunakan zat aditif alami atau buatan? Jelaskan pilihanmu!
4. Apa saja gejala fisik dan psikologis orang yang menggunakan narkoba dan psikotropika?
5. Jelaskan mengapa zat adiktif berbahaya bagi kesehatan remaja, meskipun beberapa di antaranya bersifat legal seperti kafein!
6. Mengapa teh, kopi, dan rokok dikelompokkan ke dalam zat adiktif? Zat apakah yang terkandung dalam tiap bahan tersebut? Uraikan dampaknya!
7. Sebutkan usaha-usaha yang harus kita lakukan agar terhindar dari konsumsi rokok, minuman keras, narkoba, dan psikotropika!

B. Selesaikan contoh-contoh kasus berikut ini.

1. Esai Pendek
Riko, anak kelas VIII, sering merasa mengantuk saat belajar. Untuk tetap terjaga, ia mulai rutin minum kopi tiga kali sehari dan juga mencoba minuman energi setiap pagi. Setelah beberapa minggu, ia sulit tidur dan merasa gelisah jika tidak minum kopi.



Pertanyaan:

- a. Apa jenis zat adiktif yang dikonsumsi Riko?
- b. Mengapa kebiasaan Riko dapat membahayakan kesehatannya?

2. Analisis Kasus

Dina melihat kakaknya sering merokok dan menggunakan vape. Ia mencium bau asap, lalu bertanya kepada orang tuanya. Orang tuanya mengatakan bahwa rokok dan vape mengandung zat adiktif yang berbahaya.

Pertanyaan:

- a. Zat adiktif apa yang kemungkinan terdapat dalam rokok dan vape?
- b. Jelaskan dua dampak jangka panjang dari zat tersebut terhadap kesehatan!



Pengayaan

Seperti telah kita bahas sebelumnya, sebagian zat adiktif memiliki manfaat di dalam dunia medis. Bahkan, ganja medis sedang menjadi fokus para peneliti biomedis karena potensinya untuk mengatasi sakit kronis. Tidak hanya itu, ganja juga memiliki banyak manfaat dalam dunia pengobatan. Carilah manfaat medis dari ganja, heroin, barbiturat, amfetamin, dan ekstasi disertai batas aman masing-masing sehingga kamu memiliki perspektif yang seimbang dan dapat memahami pentingnya zat-zat tersebut dalam kehidupan dengan pengawasan dokter.





Refleksi

Akhir Bab

Sebagai refleksi akhir bab, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Apakah kamu merasa perlu lebih memperhatikan jenis makanan dan minuman yang kamu konsumsi?
2. Untuk menjadi lebih sehat, bagaimanakah langkahmu untuk mengurangi konsumsi zat aditif dalam makanan dan minuman yang kamu konsumsi? Kapan kamu akan memulainya?
3. Bagaimana sikapmu jika ada teman yang mengajak mencoba zat adiktif?
4. Apa yang dapat kamu lakukan untuk menjaga diri agar tidak terjerumus ke dalam penyalahgunaan zat adiktif?
5. Bagaimana peran keluarga dan lingkungan dalam membantu seseorang menghindari zat adiktif?
6. Setelah belajar bab ini, apa keputusan atau komitmen yang ingin kamu buat terkait zat adiktif?
7. Menurutmu, mengapa penting bagi remaja untuk memahami bahaya zat adiktif?