

Penyuluhan Bahaya Napza Dan Pembuatan *Infused Water* Di SMA IT Harapan Bunda Semarang

Counseling on the dangers of Napza and making infused water At SMA IT Harapan Bunda Semarang

Endang Dwi Wulansari*¹, Alifah Asri Elina¹, Anisa Nanta Pratiwi¹,
Chandra Novita Meiliani¹, Fabio Meydina Eka¹, Khairunnisa¹

¹Stifar Yayasan Pharmasi Semarang

Jl. Letjen Sarwo Edie Wibowo Km.1 Plamongansari Pucanggading Semarang, Telepon: 024-6706147

e-mail*¹ : dewi_stifar@yahoo.com

Abstrak

NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif) merupakan zat yang bila masuk ke dalam tubuh dapat mempengaruhi tubuh terutama susunan syaraf pusat otak, sehingga bila disalahgunakan akan menyebabkan gangguan fisik, psikis dan fungsi sosial. Salah satu kelompok masyarakat yang rawan terpapar penyalahgunaan narkoba adalah pada rentang umur 15-35 tahun atau generasi milenial. Menurut Badan Narkotika Nasional (BNN), penyalahgunaan NAPZA dikalangan siswa ditahun 2017 mencapai angka 3,38 juta orang. Usia remaja merupakan usia rentan terhadap penyalahgunaan NAPZA karena sikap emosi dan mental mereka yang masih sangat labil sehingga mudah terpengaruh kedalam perilaku menyimpang. Mereka cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap narkotika dan psikotropika yang menjadi salah satu pendorong bagi seseorang untuk untuk melakukan perbuatan menyimpang. Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya yang ditimbulkan dari penyalahgunaan NAPZA sehingga dapat mencegah penggunaan NAPZA dikalangan siswa. Selain itu, diharapkan para siswa mampu membuat infused water kombinasi lemon, strawberry dan daun mint yang dapat digunakan sebagai antioksidan. Kegiatan penyuluhan dilakukan di SMA IT Harapan Bunda, Semarang. Kuesioner digunakan sebagai alat evaluasi untuk mendapatkan umpan balik tentang pelaksanaan dan manfaat kegiatan. Hasil penilaian siswa terhadap pelaksanaan penyuluhan secara umum dinilai baik dalam hal pengelolaan waktu kegiatan, penyaji, materi yang disampaikan, serta manfaat kegiatan.

Kata kunci: penyuluhan, NAPZA, siswa, kesehatan, infused water

1. PENDAHULUAN

Pemakaian zat adiktif merupakan masalah kesehatan masyarakat. Zat adiktif atau narkoba atau NAPZA adalah zat psikoaktif yang bekerja pada SSP (Susunan Syaraf Pusat) dan berpengaruh terhadap proses mental [1]. Zat adiktif dapat mengakibatkan seseorang yang mengkonsumsinya menjadi senang atau hilang rasa nyerinya. Namun yang patut dicatat adalah adanya proses neuroadaptasi yaitu

beradaptasinya sel syaraf terhadap pasokan zat adiktif karena struktur kimia yang serupa antara neurotransmitter dengan zat tersebut. Efek lebih jauh adalah terjadinya toleransi yaitu diperlukan jumlah zat yang lebih dari biasanya guna memberikan efek yang diharapkan, yang kemudian hal ini akan dapat menimbulkan gejala putus obat ataupun intoksikasi [2].

Narkotika menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 adalah zat atau obat yang berasal dari

tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan [3]. Sedangkan psitotropika menurut Undang-undang No.5 Tahun 1997 adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku [4].

Zat adiktif lainnya adalah zat-zat selain narkotika dan psikotropika yang dapat menimbulkan ketergantungan pada pemakainya, diantaranya adalah: (a) rokok, (b) kelompok alkohol dan minuman lain yang memabukkan dan menimbulkan ketagihan, (c) thinner dan zat lainnya, seperti lem kayu, penghapus cair dan aseton, cat, bensin yang bila dihirup akan dapat memabukkan [5]. Penyebab terjerumusnya seseorang dalam penyalahgunaan narkoba disebabkan oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal, yang berasal dari diri seseorang, dapat berupa kepribadian yang labil, keluarga yang kurang harmonis, dan kondisi ekonomi. Faktor eksternal diantaranya adalah pergaulan dan lingkungan sosial atau masyarakat yang apatis dapat menyebabkan maraknya penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja.

Penyuluhan tentang bahaya penyalahgunaan NAPZA menjadi perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman yang baik bagi siswa sekolah yang memang rentan terhadap penyalahgunaan NAPZA ini. SMA IT Harapan Bunda merupakan salah satu sekolah yang memperhatikan betul tentang maraknya penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja. Tujuan penyuluhan ini adalah memberikan pengetahuan

siswa terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh penyalahgunaan NAPZA sehingga diharapkan siswa terhindar dari penyalahgunaan NAPZA. Pembuatan *infused water* yang berkhasiat antioksidan memberikan tambahan kegiatan bagi siswa sekaligus menjadi dasar untuk dapat dikembangkan siswa dalam bidang kewirausahaan.

2. METODE

Kegiatan bertempat di SMA IT Harapan Bunda Semarang, penyuluhan dilakukan untuk kelas X dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang. Kegiatan dimulai dengan *ice breaking* yaitu dengan melakukan yel-yel "*Hidup Sehat Tanpa Napza, Jauhi Napza Dekati Agama*" agar siswa dan siswi bersemangat (Gambar 1. dan Gambar 2.). Kemudian pelaksanaan penyuluhan mengenai bahaya penyalahgunaan NAPZA bagi kesehatan dilakukan dengan cara ceramah dan diskusi. Metode ini dipilih untuk menyampaikan konsep penting sehingga dapat dipahami dan dikuasai oleh peserta. Metode ceramah dilakukan dengan cara pemaparan materi mengenai bahaya dari penyalahgunaan NAPZA dan menampilkan video dampak dari penyalahgunaan NAPZA (Gambar 3. dan Gambar 4.). Pemilihan metode ini berdasarkan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar dan video dapat meningkatkan pemahaman materi yang relatif banyak secara jelas, cepat, dan mudah. Setelah pemaparan dilakukan tanya jawab/diskusi (Gambar 5.), yang dilakukan dengan pendampingan guru dari SMA IT Harapan Bunda Semarang.

Pembuatan *infused water* yang bermanfaat antioksidan dilakukan dengan cara demonstrasi dan pembuatan langsung (Gambar 6. dan Gambar 7.).

Infused water dapat dibuat dengan air minum yang ditambah dengan berbagai macam bahan. Pembuatan *infused water* dipraktekkan terbuat dari lemon, strawberry dan daun mint, yang berkhasiat sebagai antioksidan. Tahap pembuatan *infused water* adalah sebagai berikut:

- a. Bahan yang akan digunakan untuk pembuatan *infused water* disiapkan berupa buah lemon, strawberry, dan daun mint,
- b. Bahan dicuci bersih
- c. Bahan dipotong-potong dengan ketebalan 0,5 sampai dengan 1 cm
- d. Bahan dimasukkan kedalam botol sebanyak 5-10 potong
- e. Ke dalam botol ditambahkan air hingga 500 ml
- f. Lalu didiamkan didalam lemari pendingin selama 4-12 jam [6].

Keaktifan siswa dalam mengikuti diskusi materi dan setiap langkah pembuatan *infused water*, diapresiasi berupa pemberian gimik/hadiah dari Stifar (Gambar 8.). Di akhir kegiatan diberikan kuesioner evaluasi kepuasan peserta, dan kegiatan ditutup dengan pemberian kenang-kenangan kepada guru pendamping.

Kuesioner sebagai bentuk evaluasi kegiatan diberikan kepada seluruh peserta penyuluhan, yaitu kepada 30 siswa. Kuesioner berupa 8 pernyataan tertutup dengan 4 aspek yaitu waktu, penyaji, materi, dan manfaat kegiatan. Kuesioner dibuat dalam 4 skala penilaian kepuasan, yaitu: sangat tidak puas, tidak puas, puas dan sangat puas. Pernyataan dibuat dalam bentuk kalimat positif dan kalimat negatif. Kalimat positif mempunyai skor mulai dari sangat tidak puas (1), tidak puas (2), puas (3), dan sangat puas (4). Sedangkan skor penilaian untuk kalimat

negatif adalah kebalikan, mulai dari sangat tidak puas (4) sampai dengan sangat puas (1). Skor kemudian ditabulasi, dijumlahkan dan dihitung nilai rerata untuk mengetahui nilai kepuasan seluruh aspek dalam kuesioner. Nilai rerata akhir dari keempat aspek disimpulkan dengan dasar seperti di Tabel 1. Pertanyaan terbuka mengenai saran untuk keberlanjutan kegiatan ditambahkan di kuesioner.

Tabel 1. Nilai Kepuasan

Nilai Rerata	Nilai Kepuasan
3,01 – 4,00	Sangat puas
2,01 – 3,00	Puas
1,01 – 2,00	Tidak puas
0 – 1,00	Sangat tidak puas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tema penyuluhan tentang bahaya penyalahgunaan NAPZA bagi kesehatan untuk siswa sekolah dirasakan tepat karena usia remaja merupakan usia rentan terhadap penyalahgunaan NAPZA karena sikap emosi dan mental mereka yang masih sangat labil sehingga mudah terpengaruh kedalam perilaku menyimpang. Mereka cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap narkotika dan psikotropika yang menjadi salah satu pendorong bagi seseorang untuk melakukan perbuatan menyimpang. Kurangnya pengetahuan mengenai jenis-jenis NAPZA, dampak berbahaya yang ditimbulkan dari penyalahgunaan NAPZA serta banyaknya nama-nama NAPZA yang kurang familiar menyebabkan siswa-siswi belum memahami apa itu NAPZA, serta bagaimana dampak buruk bila menyalahgunakan NAPZA. Edukasi yang cukup lengkap diberikan kepada siswa-siswi SMA IT

Harapan Bunda mengenai NAPZA melalui pemaparan materi yang berisi tentang pengertian Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif, contoh NAPZA yang banyak beredar, fungsi sebenarnya dan penyalahgunaan hingga bahaya yang ditimbulkan dari penyalahgunaan NAPZA serta cara yang dapat dilakukan untuk menghindari penyalahgunaan NAPZA.

Beberapa macam narkotika sesuai dengan perundang-undangan terkait dengan narkotika dapat disebutkan oleh siswa siswi peserta penyuluhan. Ada tiga golongan narkotika, diantaranya yang sudah diketahui siswa berdasarkan informasi dari media berita ataupun media sosial adalah ganja. Ganja berasal dari tanaman *Cannabis* sp., dengan kandungan cannabinoid yang bersifat psikoaktif [7]. Siswa siswi juga tahu bahwa ada narkotika yang digunakan sebagai obat diantaranya adalah kodein, suatu bahan obat batuk yang diresepkan dokter. Walaupun narkotika dapat berkhasiat obat dan bermanfaat untuk kesehatan namun dapat dipahami bahwa penggunaannya haruslah dibawah pengawasan tenaga kesehatan. Psikotropika terdiri dari empat golongan sesuai dengan Undang-undang No. 7 tahun 1997, diantaranya yang dapat disebutkan oleh siswa siswi peserta penyuluhan adalah ekstasi ataupun shabu. Bahan psikotropika ini berbahaya, bersifat adiktif, dan yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Pemaparan materi tentang napza sekaligus bahaya penyalahgunaannya bagi kesehatan dapat dipahami oleh peserta sehingga tidak mendorong siswa siswi untuk menyalahgunakan napza.



Gambar 1. Yel-yel Saat Ice breaking



Gambar 2. Kegiatan Ice breaking Yang Diikuti Oleh Siswa



Gambar 3. Kegiatan Pemaparan Materi Penyuluhan



Gambar 4. Siswa Menyimak Pemaparan Materi



Gambar 5. Tanya Jawab/ Diskusi

Setelah pemaparan materi dan diskusi, dilakukan kegiatan pembuatan *infused water*. Bahan pembuatan *infused water* bisa bermacam-macam. Di dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini digunakan buah lemon, strawberi, dan daun mint. Pemilihan bahan untuk pembuatan *infused water* ini didasarkan atas khasiat bahan tersebut bagi kesehatan tubuh. Kandungan vitamin C, mineral-mineral, dan polifenol dalam lemon dilaporkan merupakan antioksidan alami yang dapat menangkap radikal bebas dari dalam ataupun luar tubuh [8]. Seperti halnya lemon, strawberi juga mempunyai kandungan Vitamin C terbesar dari kandungan vitamin lainnya.

Mineral kalium dilaporkan terkandung dalam jumlah besar pada buah strawberi, selain juga asam fenolat seperti asam galat dan kumarin. Kandungan senyawa-senyawa tersebut membuat strawberi mempunyai aktivitas sebagai antioksidan [9]. Daun mint yang umumnya digunakan dalam masakan dan minuman herbal juga berkhasiat dilakporkan banyak memberikan khasiat. Kandungan senyawa fenolik dalam daun mint dilaporkan memberikan aktivitas antioksidan dan antibakteri [10]. Selain memberikan aktivitas pada siswa siswi untuk membuat minuman kesehatan yang dapat dikembangkan sebagai suatu usaha kewirausahaan, *infused water* juga berkhasiat sebagai antioksidan yang baik bagi kesehatan.

Siswa dan siswi sangat puas dengan kegiatan penyuluhan ini. Aspek waktu kegiatan dinilai sangat memuaskan dengan rerata skor 3,58. Aspek penyaji dan materi juga dirasa memuaskan dengan skor berturut-turut 3,33 dan 3,62. Siswa peserta kegiatan penyuluhan juga menilai telah mendapatkan manfaat dari kegiatan dan mendukung keberlanjutan kegiatan ini. Kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan pendampingan bersama guru BK sekolah sebagai langkah pencegahan, sehingga penyalahgunaan NAPZA oleh siswa SMA IT Harapan Bunda Semarang dapat dihindari.

Saran yang disampaikan beberapa peserta kegiatan untuk keberlanjutan kegiatan adalah kegiatan yang bertemakan pergaulan masa remaja. Saran tema yang berkaitan dengan kesehatan juga disampaikan yaitu tentang penyakit beserta dan obat-obat yang dapat diperoleh secara bebas tanpa harus dengan resep dokter.



Gambar 6. Pembuatan *Infused water* Oleh Siswi



Gambar 9. Pemberian Kenang-kenangan Kepada Guru Pendamping



Gambar 7. Pembuatan *Infused water* Oleh Siswa

4. KESIMPULAN

Hasil penyuluhan menunjukkan beberapa hal sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan.
2. Peserta sangat puas dengan waktu kegiatan, penyaji, ataupun materi yang diberikan saat penyuluhan.
3. Penyuluhan dinilai sangat bermanfaat.

5. SARAN

Lebih lanjut disarankan agar dapat dilakukan kegiatan serupa sebagai keberlanjutan penyuluhan ini yaitu dalam bentuk pendampingan bersama guru Bimbingan Konseling sekolah, terutama dalam hal yang terkait bidang farmasi dan kesehatan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Yayasan Pharmasi Semarang atas dana program pendampingan mahasiswa apoteker dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, juga apresiasi



Gambar 8. Pemberian Gimik/hadiah

disampaikan kepada kepala sekolah SMA IT harapan Bunda beserta guru yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan.

Recieved : 30 – 09 – 2020

Accepted : 08 – 10 – 2020

Published : 30 – 10 – 2020

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ghodse, H., 2002, *Drugs and Addictive Behavior, a Guide Treatment*, 3rd ed. Cambridge University Press, UK.
- [2] Doweiko, H., 2002, *Concepts of Chemical Dependency*, Wadsworth, USA.
- [3] Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009, *Undang-Undang No.35 Tahun 2009 Tentang Narkotika*, Jakarta
- [4] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1997. *Undang-Undang No.5 Tahun 1997 Tentang Psicotropika*, Jakarta
- [5] Santoso, M.B., Maudy, P.A dan Sahadi, H., 2017, Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja (Adolescent Substance Abuse), *Jurnal Penelitian & PPM*, Vol.4, No. 2.
- [6] Amilah, S., Chandra, M.I., 2017. Pengaruh Lama Penyimpanan *Infused Water* Lemon (*citrus limon*) dan Mentimun (*cucumissativus l*) Terhadap Pertumbuhan Bakteri, *Stigma*, No. 10, Vol. 2, 68-73.
- [7] Grzegorz, D., Marta, S., 2017, Cannabinoids from *Cannabis sp.*: mechanism of their activity and potential health benefits in human body, *Journal of Education, Health and Sport*. No. 7, Vol. 8, 936-945, eISSN 2391-8306, DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.995625>.
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4876>
- [8] Zou Z., Xi W., Hu Y., Nie C., Zhou Z., 2016, Antioxidant activity of Citrus fruits, *Food Chemistry*, No. 196, 885–896
- [9] Giampieri, F., Alvarez-Suarez, J., Battino, M., 2014, Strawberry and Human Health: Effects beyond Antioxidant Activity, *J. Agric. Food Chem*, [dx.doi.org/10.1021/jf405455n](https://doi.org/10.1021/jf405455n)
- [10] Brown1, N., John, J.A., Shahidi, F., 2019, Polyphenol composition and antioxidant potential of mint leaves, *Food Production, Processing and Nutrition*, No. 1, Vol. 1, <https://doi.org/10.1186/s43014-019-0001-8>