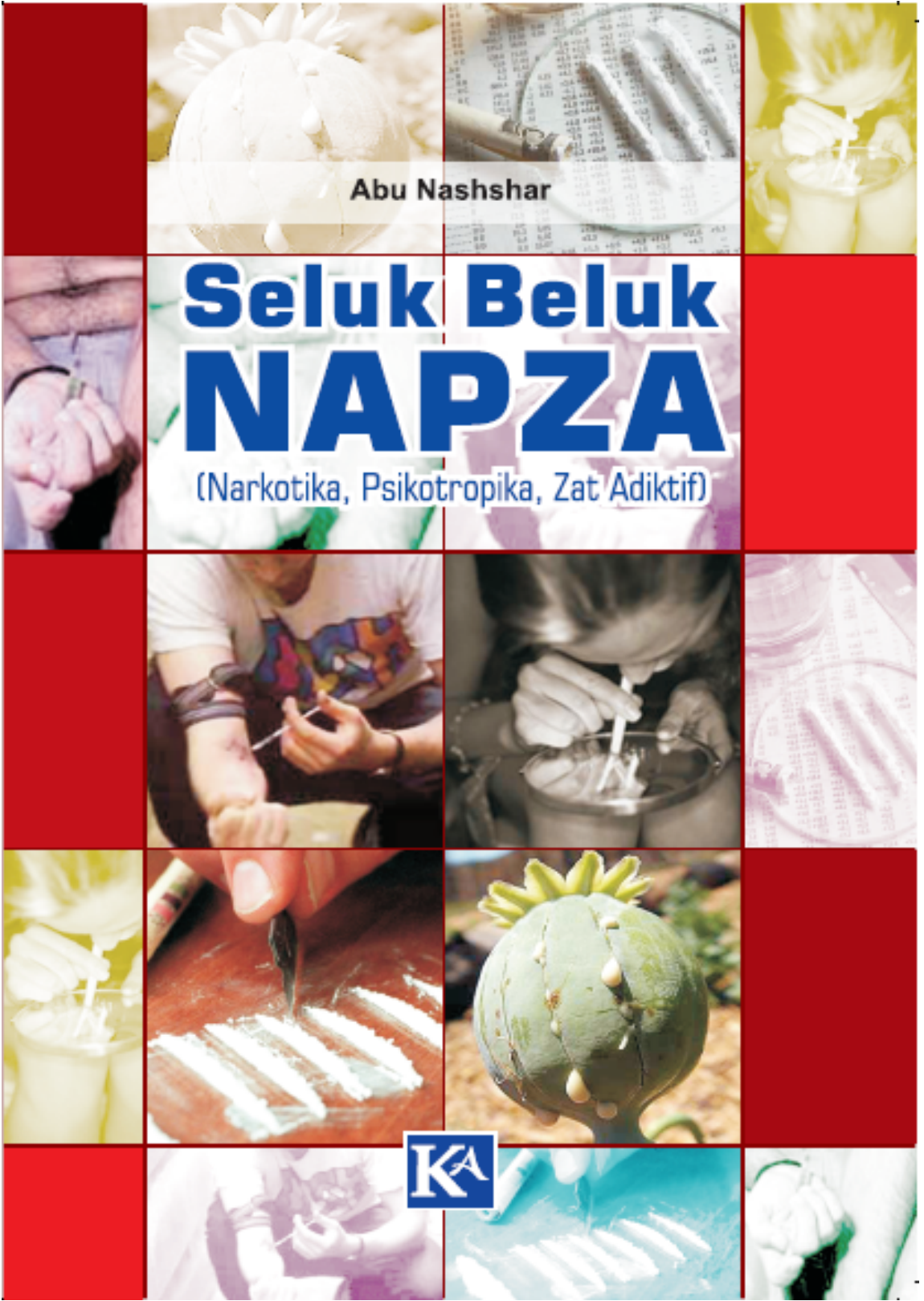
Abu Nashshar

Seluk Beluk NAPZA

(Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif)



KA

SELUK BELUK NAPZA

Abu Nashshar

SELUK BELUK NAPZA

Abu Nashshar

Editor: Tim Editor Penerbit

Diterbitkan oleh PT. Kiara Alifiani
Plaza Basmar Lt 2, Jl. Mampang Prapatan Raya106
Jakarta Selatan 12760
CBD Bidex Blok H-23 Bumi Serpong Damai Tangerang
Telp. 021-53164485
Fax. 021 53164486

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang

Pengantar

Kita dapat melihat dan mendapati bahwa wilayah peredaran dan pemakaian narkoba/napza ini tidak lagi terbatas di kota-kota besar di Indonesia, tetapi sudah merambah sampai ke kota-kota kecil di sekitarnya. Dari besarnya frekuensi kasus peredaran dan pengonsumsian yang dapat kita cermati di media massa akhir-akhir ini, menunjukkan awal bahwa kasus ini sudah mewabah.

Yang menjadi pertanyaan besar dalam benak kita, bagi orang normal dan sehat, mengapa narkoba dan minuman keras yang jelas-jelas membahayakan tetap dikonsumsi oleh mereka? Pasti ada sebab-sebab kuat mengapa mereka sampai terjerat oleh barang haram seperti itu.

Melalui buku ini, penulis mengajak para pembaca mewaspadai beredarnya barang haram ke rumah atau sekolah kita. Setidaknya, pengenalan narkoba/napza dan bahayanya membuat kita miris.

Akhirnya, hanya ada satu sikap terhadap peredaran narkoba/napza: lawan!

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar iii

Daftar Isi v

Bab 1 Mengenal Jenis Zat Berbahaya 1

Jenis-Jenis Narkotika 2
Jenis-Jenis Psikotropika 2
Jenis-Jenis Bahan/Zat Adikitif 8

Bab 2 Ketika Orang Terjebak Narkoba 13

Bagaimana Korban Narkoba Diketahui? 14

Bab 3 Silakan Gunakan Narkoba, Tunggu Akibatnya! 19

Pecandu Morfin dan Heroin 21
Pecandu Ganja 22
Pecandu Kokain 23
Pecandu Alkohol 23
Pecandu Ekstasi 24
Pecandu Sedatif/Hipnotika 24
Pecandu Inhalansia 24
Pecandu Tembakau (Rokok) 25

Bab 4 Cegah Narkoba Sekarang Juga 27

Genderang Perang Melawan Narkoba 28
Jalur Pengedaran Heroin/Morfin 33
Apakah Alkoholisme Itu? 34

Bab 5 Bagaimana Remaja Merasa 'Ngeri' terhadap Narkoba? 37

Hipnotis untuk Pecandu Narkoba 42
Menghapus rekaman alam bawah sadar 44

Daftar Pustaka 47

Bab 1
Mengenal Jenis Zat Berbahaya

Siapa yang tidak mengenal narkoba? Barang haram ini ada di mana-mana. Semua kalangan dapat terjerat dengan obat ini. Setiap hari narkoba menjelajah ke seluruh dunia; menyapa ramah setiap orang yang menemuinya, kemudian menawarkan berbagai solusi dan keindahan hidup yang sia-sia.

Anehnya, banyak orang tetap saja menjadikannya sebagai dambaan, sekalipun kehancuran hidup menghadangnya. Andai ditanyakan kepada mereka tentang besarnya bahaya mengonsumsi narkoba, mereka akan mengangguk. Akan tetapi, jika diminta menjauhinya, mereka akan menggelengkan kepala. Aneh memang, tetapi begitulah gilanya orang yang dimabuk cinta kepada idola hidupnya. Walapun jurang menghadang, mata mereka melihatnya sebagai pemandangan terindah di dunia ini.

Nah, untuk mencegah zat berbahaya itu, sebaiknya kita mengenalnya agar godaannya mudah dihindari.

Zat berbahaya yang sering disalahgunakaan itu dikenal di negara kita dengan narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya (Narkoba). Di Yunani, narkoba dikenal dengan kata narke (zat yang membius). Adapun, Napza terdiri atas narkotika, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya.

Jenis-Jenis Narkotika

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman. Jika disalahgunakan, zat/obat ini dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Jenis-Jenis Psikotropika

Psikotropika adalah zat atau obat yang dapat mempengaruhi susunan syaraf pusat. Jika disalahgunakan, zat/obat ini menyebabkan perubahan aktivitas mental dan perilaku.

Bahan adiktif adalah zat atau bahan yang tidak termasuk ke dalam golongan narkotika atau psikotropika, tetapi menimbulkan ketergantungan, misalnya tembakau atau alkohol.

Berbagai Jenis Narkotika

Morfin

Morfin adalah zat yang berkhasiat mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri. Morfin ini berbentuk kristal, berwarna putih serta berubah menjadi kecokelatan, dan tidak berbau.

Info Singkat

Siapakah penemu morfin? Morfin ditemukan pertama kali oleh Sertuner pada 1803. Kata morfin berasal dari nama dewa mimpi dalam mitologi Yunani. Nama dewa itu Morpheus.

Dalam dunia kejahatan, morfin mendapat julukan yang beragam, seperti white, stuff, hard stuff, dan Mr. "M". Para penjahat menggunakan morfin dengan cara dibakar, lalu diisap seperti rokok, diminum, disuntikkan pada lengan, dan digosokkan pada goresan benda tajam pada bagian lengan bagian bawah.

Heroin

Heroin adalah zat berbentuk serbuk putih yang berasa pahit. Para penjahat memasarkan heroin dalam ragam warna karena zat ini sering dicampur dengan bahan lain seperti gula, cokelat, dan tepung susu. Heroin dikenal juga dengan sebutan "putauw".

Ganja

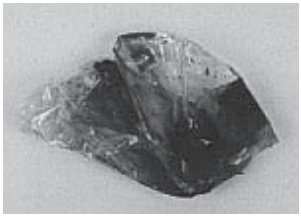
Ganja adalah tumbuhan perdu liar yang tumbuh di daerah beriklim tropis dan subtropis seperti Indonesia, India, Nepal. Thailand, Laos, Kamboja, Jamaika, Rusia, Korea, dan Iowa (Amerika Serikat). Para penjahat di Indonesia sering menyebut ganja dengan nama "cimeng".

Kokain

Kokain adalah zat yang berasal dari tumbuhan Erythoxylon Coca, yang tumbuh di lereng pegunungan Andes di Amerika Serikat. Sejak lama, leluhur suku Indian Inca suka mengunyah daun koka sebagai penahan rasa lapar dan letih.

Morfin

heroin



candu

inhalasia

inhalasia

daun ganja

Jenis Narkotika

Narkotika Golongan I

Narkotika Golongan I adalah narkotika yang hanya dapat digunakan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan dilarang disalahgunakan. Narkotika Golongan I terdiri atas opium (getah beku yang berasal dari buah tumbuhan papaver somniferum), kokain, dan ganja.

Narkotika Golongan II

Narkotika Golongan II adalah narkotika yang mempunyai daya menimbulkan ketergantungan menengah dan dapat digunakan sebagai pilihan terakhir untuk tujuan pengobatan dan ilmu pengetahuan. Termasuk ke dalam golongan ini adalah morfin (serbuk putih yang berguna untuk menahan rasa sakit saat operasi karena penyakit kanker).

Narkotika Golongan III

Narkotika Golongan III adalah narkotika yang mempunyai daya menimbulkan ketergantungan rendah. Biasanya digunakan untuk pengobatan dan tujuan ilmu pengetahuan. Temasuk ke dalam golongan ini adalah kodein (berbentuk serbuk putih atau tablet) yang biasanya digunakan untuk penahan rasa nyeri dan peredam batuk.

Jenis-jenis Psikotropika

Psikotropika Golongan I

Psikotropika Golongan I adalah jenis psikotropika yang mempunyai dapat menimbulkan ketergantungan tertinggi. Biasanya digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan untuk pengobatan. Termasuk ke dalam psikotropika ini adalah ekstasi.

Psikotropika Golongan II

Psikotropika Golongan II adalah kelompok psikotropika yang mempunyai dapat menimbulkan ketergantungan menengah. Biasanya digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan dan pengobatan. Termasuk ke dalam psikotropika ini adalah amfetamin.

Psikotropika Golongan III

Psikotropika Golongan III adalah kelompok psikotropika yang dapat menimbulkan ketergantungan sedang. Biasanya digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan dan pengobatan. Termasuk ke dalam psikotropika ini adalah amobarbital, flunitrazepam, dan pentobarbital.

Psikotropika Golongan IV

Psikotropika Golongan IV adalah kelompok psikotropika yang dapat menimbulkan ketergantungan rendah. Obat jenis ini digunakan luas oleh kalangan kedokteran sebagai obat dan ilmu pengetahuan. Termasuk ke dalam psikotropika ini adalah diazepam, barbital, klobazam, dan nitrazepam.

Jenis-Jenis Bahan/Zat Adikitif

Zat Adiktif

Alkohol

Alkohol adalah minuman keras yang dihasilkan dari peragian (fermentasi) dari bulir padi-padian, singkong, sari buah anggur, dan nira.

Kafein

Kafein adalah zat yang terdapat dalam buah tanaman kopi. Biji kopi mengandung 1-2.5 persen kafein. Zat ini juga sering terdapat dalam minuman ringan.

Nikotin

Nikotin adalah zat yang terdapat dalam tumbuhan tembakau dengan kadar kira-kira 1-4 persen. Pada setiap batang rokok terdapat kira-kira 1,1 mg nikotin. Nikotin menyebabkan ketergantungan.

Info Singkat

Lahirnya Budaya Merokok

Mau tahu kapan pertama kalinya tembakau dimanfaatkan sebagai rokok? Dalam catatan sejarah pada 470--630 S.M. (sebelum masehi) adalah suku Maya yang berada di Benua Amerika yang menyebarkan kebiasaan ini di sepanjang Sungai Mississippi. Akhirnya, kebiasaan ini dilakukan oleh suku-suku lain yang menjadi tetangga suku Maya. Salah satunya suku Toltecs yang membangun kerajaan Aztec. Mereka membakar daun tembakau dengan damar yang dimasukkan ke dalam pipa dalam sebuah upacara besar setelah makan malam.

Bahkan dalam salah satu kepercayaan, diyakini bahwa Dewa mereka yaitu Manitou akan muncul dalam asap bakaran tembakau. Setelah itu di Amerika Tengah, merokok digunakan sebagai pelengkap kegiatan keagamaan, politik, dan simbol perdamaian. Pernah kan melihat film-film yang menggambarkan cara suku Indian merayakan perdamaian, yaitu merokok dengan pipa perdamaian yang sangat unik.

Jauh sebelum rokok menjadi barang industri dagang, suku Indian di Amerika telah mempergunakan tembakau sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan leluhur mereka. Tentu saja yang mengisap tembakau adalah kepala suku yang dianggap memiliki ilmu dan kekuatan yang lebih baik.

Asap tembakau dianggap mampu membuka pintu komunikasi dengan para leluhur suku Indian. Kebiasaan suku Indian itu, juga persis terjadi di Indonesia. Di beberapa daerah di negara kita, terutama di pedalaman, cerutu atau tembakau berukuran besar, dengan bau dupa atau kemenyan masih dianggap sebagai satu alat pelengkap untuk berhubungan dengan alam gaib. Menurut kepercayaan, mahkluk halus suka dengan bau-bauan, yang salah satunya bau asap cerutu.

Sedatif dan Hipnotika

Obat penenang (sedatif) dan hipnotika seperti benzodiazepin, yang terdiri atas temazepam, diazeoam, dan nitrazepam, dan klonazepam.

Halusinogen

Halusinogen adalah zat yang dapat menimbulkan halusinasi. Termasuk ke dalam zat ini adalah LSD (lysergic acid diethylamide), yakni zat yang berasal dari jamur kering yang tumbuh pada rumput gandum. LSD berupa cairan tawar, tidak berbau, dan tidak berwarna. Zat ini biasanya diserap ke dalam zat apa saja yang cocok seperti kertas pengisap atau gula balok serta tablet atau kapsul.

Inhalansia

Inhalansia adalah zat yang dapat disedot melalui hidung. Benda yang termasuk mengandung zat ini, antara lain lem perekat, bensin, semir sepatu, minyak pelumas, dan pengharum ruangan.

Info Singkat

Permah Anda melihat anak jalanan atau pengamen yang sedang mabuk dengan cara mengisap lem? Lem yang penggunaan sebetulnya untuk perekat, disalhgunakan oleh orang sebagai "obat mabuk". Aroma lem yang khas itu memang menyebabkan mabuk sebab mengandung zat tiner.

Tiner ini merupakan bahan pelarut yang mudah menguap dan baunya harum. Tiner yang mudah menguap itu jika diisap dalam konsentrasi tertentu menyebabkan depresi susunan saraf pusat. Akibatnya, pengguna mabuk cara ini akan kehilangan kontrol diri, lupa persoalan yang sedang dialami, dan timbul rasa gembira.

Bau tiner itu jika diisap sesering mungkin akan mengakibatkan rusaknya saluran pernapasan dan paru-paru. Jika terus menerus digunakan untuk "mabuk murahan", si pengguna akan merasakan sakit di sekitar ginjal, hati, dan jantung.

Bab 2
Ketika Orang Terjebak Narkoba

Ada banyak penyebab yang dapat menjerumuskan orang melakukan penyalahgunaan narkoba. Penyebab seseorang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba, antara lain: rasa ingin tahu/rasa penasaran yang besar tanpa menyadari akibatnya, keinginan untuk bersenang-senang, keinginan untuk mengikuti gaya hidup modern, keinginan untuk diterima lingkungan pergaulan, keinginan menghindari kebosanan hidup, keluarga tidak rukun (tidak harmonis), dan mudahnya memperoleh narkoba.

Biasanya seseorang yang menyalahgunakan narkoba melalui lima tahap. Pertama, coba-coba untuk memenuhi rasa ingin tahu atas bujukan teman. Kedua, menggunakan narkoba hanya pada saat bergaul agar diterima oleh lingkungan pergaulan. Ketiga, menggunakan narkoba pada situasi tertentu, seperti sedang kesal, sedih, dan kecewa. Keempat, menggunakan narkoba semakin meningkat, tanpa alasan

pergaulan atau sedang bermasalah. Kelima, menggunakan narkoba menjadi kebutuhan hidup/ketergantungan narkoba.

Bagaimana Korban Narkoba Diketahui?

Kehidupan itu indah jika dilalui dengan hal-hal yang mengindahkan. Namun, persoalan kehidupan sering juga menganggu atau mengurangi indahnya kehidupan itu. Ya, terlibat penggunaan narkoba, misalnya!

Gejala awal orang yang menyalahgunakan narkoba biasanya dapat dilihat dari kebiasaan hidupnya, seperti malas, menutup diri, merasa bebas, memperlihatkan kelakuan kasar, dan mengeluh sakit.

- Malas

  Para pengguna narkoba akan mengalami keadaan yang serba malas. Wah, sudah pasti akan kacau jadinya kalau kehidupan diawali hal berikut: malas merawat diri, malas memakan makanan bergizi, malas mengikuti kegiatan belajar yang diadakan di sekolah atau di rumah, dan malas menerima nasihat dari orang lain/sulit berkomunikasi.
- Menutup Diri

  Orang yang menyalahgunakan narkoba akan menutup diri. Berikut tanda-tanda orang yang menggunakan

narkoba: memilih sendiri berdiam lama-lama di dalam kamar, tidak mengizinkan siapa pun memasuki kamar tidurnya, menyediakan selalu minyak wangi untuk ruangan, lilin, obat-obatan, kertas timah, dan jarum suntik.

- Merasa Bebas

  Orang yang menyalahgunakan narkoba sering menunjukkan kebiasaan yang bebas, seperti keluar-masuk tempat hiburan, sering menginap di rumah teman sesama pengguna narkoba, tidak peduli lingkungan, dan mengeluhkan aturan yang diberlakukan orangtuanya.

- Memperlihatkan Kelakuan Kasar

  Kelakuan para pengguna narkoba biasanya kasar. Selain itu, mereka biasa juga memperlihatkan kelakuan berikut: mudah tersinggung, mudah marah, mudah menyerang orang, mudah berbohong, sering mencuri barang teman atau anggota keluarga, memasang musik keras-keras, memiliki utang di mana-mana, dan menunjukkan cara berpakaian yang acak-acakan.

- Mengeluh Sakit

  Pengguna narkoba sering mengeluhkan bebera anggota badan yang sakit, seperti pusing kepala, batuk berkepanjangan, dan pilek yang tidak sembuh-sembuh.

  Kesehatan dan emosi pecandu narkoba/napza ditandai dengan banyaknya menguap, padahal tidak mengantuk,

batuk, pilek berkepanjangan, sering pusing, otot kaku, suhu tubuh tidak normal (demam), diare, perut melilit, sering membawa obat tetes mata untuk mengatasi matanya yang sering berair atau merah, sesak napas, takut air, sering makan permen karet atau mentol untuk mengatasi bau mulut, gampang tersinggung, agresif, yang ditandai dengan sering berkelahi, tawuran, mabuk, terlibat kecelakaan motor/mobil (menabrak orang atau benda milik orang lain), dan menyetel musik yang tidak karuan.

Perubahan sikap sangat mencolok, misalnya sering berdiam diri di dalam kamar, tidak membolehkan orang lain masuk, dan selalu curiga kepada setiap anggota keluarga yang mendekati kamarnya. Selain itu, orang yang kecanduan napza tersebut biasanya juga jarang peduli kepada saudaranya, bahkan cenderung menjauh, kemudian bergaul di luar rumah tanpa jelas di mana lokasinya. Pada tingkat yang lebih parah, mereka ini sering mencuri barang di rumah atau milik orang lain. Uang hasil curiannya tentu ditukarkan dengan obat terlarang itu.

Jika pelajar yang kecanduan napza sering ditandai dengan merosotnya nilai atau prestasi belajar. Bahkan, gairah belajarnya pun turut melorot, cenderung melanggar aturan sekolah, dan memiliki rasa bangga yang tinggi jika bergaul

atau berkumpul dengan sesama pelajar yang reputasi buruk. Pada tingkat yang parah, pelajar seperti ini dapat terjerumus tindakan kriminal lain, seperti pencurian atau penipuan biaya sekolah bulanan.

Bab 3
Silakan Gunakan Narkoba, Tunggu Akibatnya!

Narkoba/napza sangat berbahaya jika dikonsumsi sebab secara langsung merusakkan bagian-bagian tubuh. Secara umum, darah pecandu narkoba akan teracun dan menganggu kinerja darah sehingga yang bersangkutan bisa meninggal mendadak. Elastisitas urat nadi menjadi melemah, kemudian dia mengeras dan terkadang tersumbat atau menyempit sehingga yang bersangkutan menderita penyakit penyempitan pembuluh darah (arterosclerosis). Dengan demikian, zat yang memabukkan itu menyebabkan pembekuan hati, pembekuan otak, dan penyempitan pembuluh darah.

Narkoba sangat merusakkan urat syaraf pusat dan otak. Bagian yang pertama terpengaruh oleh narkoba ialah daerah yang menghubungkan antara dua belahan otak kanan dan

otak kiri. Daerah itulah yang menjalankan tugas emosi, berpikir, dan bertindak. Sesudah itu, organ penggerak yang ada di dalam tubuh menjadi terpengaruh sehingga terbentuklah semacam kekebalan melawan zat-zat asing tersebut. Oleh sebab itu, para pecandu narkoba merasa perlu mengonsumsi narkoba lebih banyak lagi guna mendapatkan efek besar yang diimpikannya.

Sesungguhnya otak terdiri atas jutaan sel urat syaraf yang bekerja siang dan malam dengan cara yang taat asas. Semua sel tersebut menjalankan tugas khusus. Ada sel yang tugasnya berbicara, ada pula yang bertugas mendengar atau melihat. Otak manusia bekerja seperti angin kencang yang hebat sampai saat ini ilmu kedokteran pun belum sepenuhnya mengungkapkan cara kerja otak itu. Kecanduan obat terlarang apa pun bentuknya itu mengakibatkan kacaunya otak dan melumpuhkan tugas sehari-harinya. Untuk selanjutnya, manusia menjadi budak obat haram tersebut yang menyebabkan kerusakan otak secara bertahap bertahap. Jika sudah seperti ini, otak pecandu narkoba melemah, kemudian seperti satwa yang tanpa keinginan atau harapan, daya ingatnya pun berkurang, kalut, tidak produktif, dan berakhir dengan kematian sia-sia.

Pecandu Morfin dan Heroin

Jika mengonsumsi morfin dan heroin atau populer disebut "putauw", baik dengan cara menghirup asap atau menyuntikkan larutannya, orang itu akan mengalami kegembiraan dan kenyamanan tanpa alasan (euforia). Bagi pecandu narkoba itu, keadaan tersebut dinamakan "fly". Selain itu, pecandu juga merasa murung dan tidak nyaman (disforia), bahkan cenderung lesu dan mengantuk berat karena zat morfin dan heroin.

Orang yang sudah parah mengonsumsi morfin dan heroin jika pemakaiannya dihentikan akan timbul gejala sakaw, yaitu ketagihan dan ketergantungan. Berikut keadaan orang yang dalam kondisi sakaw: air mata dan cairan hidung keluar berlebihan, mata merah, keringat berlebihan, kedinginan/ menggigil, mual, muntah, diare, jantung berdebar, tekanan darah naik, nyeri (otot, kepala, dan tulang), dan gampang marah.

Kalau sakaw dapat diatasi, pecandu akan menambah lagi takaran narkoba. Apa pun akan dilakukan oleh orang sakaw ini, misalnya mencuri, membunuh, mengedarkan narkoba demi memenuhi sakawnya. Semakin besar takaran (dosis) morfin dan heroin dikonsumsi, biasanya kematian atau yang dikenal dengan overdosis (OD) menjadi ganjaran bagi pengguna narkoba jenis ini.

Pecandu Ganja

Orang yang mengonsumsi ganja akan menunjukkan gejala tidak sehat, seperti jantung berdebar-debar, terserang kanker paru-paru, lesu, dan kerusakan otak. Pecandu ganja juga akan mengalami halusinasi, yakni pengalaman pancaindra tanpa adanya sumber yang menyebabkannya. Misalnya, pecandu seolah-olah mendengar suara, padahal tidak ada sumber suara. Halusinasi juga terjadi pada pancaindra lain, penciuman, penglihatan, dan perabaan.Orang ini juga mengalami delusi, yakni keyakinan yang tidak masuk akal. Misalnya, walau sudah diberikan bukti bahwa tidak ada orang yang akan menyerang, pecandu tetap meyakininya.

Pecandu narkoba hatinya akan rusak. Hati merupakan organ penting dalam tubuh dan juga merupakan sentral kehidupan. Hati inilah yang menyebarkan apa saja yang dibutuhkan seluruh organ tubuh dan menghabiskan zat merah di dalam darah setelah ia mendapatkannya dari kelompok sel darah merah untuk menjalankan tugas vital, yakni melindungi tubuh dari segala racun yang masuk ke dalam tubuh, kemudian mengiirimkannya ke dalam empedu, dan tugas penting lainnya yang ingin dihapus narkoba/napza. Tubuh manusia terancam mati mendadak setiap saat jika ketahui dengan mudah petaka besar yang diakibatkan sakit yang menerjang hati.

Semakin ketagihan narkoba, hidung pecandu paling merasakan dampaknya. Pengaruh narkoba terjadi secara langsung pada hidung sebab hidung merupakan pintu masuk semua zat narkoba, khususnya kokain dan heroin.

Pecandu Kokain

Orang yang mengonsumsi kokain akan mengalami gangguan jiwa seperti gelisah, merasakan gembira dan takut yang berlebihan, merasa hebat dan menganggap orang lain rendah. Biasanya pecandu kokain juga mengalami mata merah, tekanan darah naik, berkeringat dan demam yang tinggi. Sama seperti pengguna narkoba jenis lainnya, ancaman kematian menjadi ganjarannya.

Pecandu Alkohol

Alkohol mempengaruhi kondisi jiwa pecandunya. Zat alkohol memperlambat kegiatan bagian-bagian otak dan sistem syaraf. Oleh karena itu, pengaruh alkohol bagi pecandu menimbulkan rasa santai, hilangnya pengendalian diri, gerakan tubuh tidak seimbang, komunikasi tidak lancar, mudah muntah, dan tidak sadarkan diri. Akibat lain yang menyeramkan bagi peminum minuman beralkohol adalah rusaknya lambung, hati, otak daya ingat, daya pikir, dan merasa tertekan. Kematian juga menjadi ancaman si pecandu.

Pecandu Ekstasi

Orang yang mengonsumsi ekstasi atau shabu-shabu, menyebabkan perilaku tidak normal, seperti gelisah, tidak bisa diam , merasa nyaman, ketakutan berlebih, kehilangan cairan tubuh, bingung, denyut jantung kencang, tekanan darah tinggi, kejang tiba-tiba. Bahkan, pemakaian dosis tinggi menyebabkan kerusakan otak, hati, dan jantung, bahkan menyebabkan kematian.

Pecandu Sedatif/Hipnotika

Orang yang mengonsumsi zat ini akan sama dengan pengguna narkoba lainnya, yakni merusakkan anggota dalam tubuh. Zat ini menyebabkan tekanan darah rendah jika dalam posisi berdiri. Tangan pecandu bergetar, begitu juga lidah dan kelopak matanya.

Pecandu Inhalansia

Orang yang sering menghirup zat ini akan langsung merasakan pusing hebat di kepala, napas berbau, mati rasa pada bagian tangan dan kaki, serta mual dan muntah. Pecandu akan mengalami kerusakan pada alat pendengaran, hati, ginjal, sumsum tulang. Selain itu, otot kejang-kejang, kehilangan oksigen dalam darah, bahkan sering pula kanker darah menyerang pecandu zat ini.

Pecandu Tembakau (Rokok)

Perokok berat kadang-kadang tidak menyadari bahaya yang ada dalam rokok. Paling tidak ada tiga zat berbahaya dalam rokok, seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida. Selama mengisap rokok, si perokok tidak menyadari kalau jantung berdenyut cepat, napas berbau, kepala pusing, daya kecap dan penciuman menurun. Selain itu, si perokok juga akan merasakan akibat jangka panjang dari merokok, yakni gigi bernoda, gangguan pada kulit muka, terserang kanker paru-paru, dan menyebabkan impotensi.

Mereka yang tidak merokok (perokok pasif) juga terkena asap yang disemburkan dari mulut para pecandu rokok. Akibatnya, perokok pasif juga mengalami gangguan kesehatan dengan risiko yang sama dengan pecandu rokok aktif.

Selain gangguan yang menyerang organ tubuh, pengaruh narkoba/napza juga menganggu organ reproduksi. Pecandu narkoba meninggalkan kejahatan yang tidak bisa dimaafkan kepada anak keturunannya. Dia menjadikan anak-anaknya terancam tidak tumbuh dengan sempurna sebab narkoba meresap ke dalam semua sel tubuh, khususnya urat syaraf dan tidak terkecuali merusakkan bibit unggul janin.

Pengaruh obat terlarang itu juga merusakkan harta bendanya. Jika tubuh sudah sakaw (ketagihan yang sangat),

akal sehat pun tidak jalan lagi. Ujung-ujungnya kondisi seperti itu butuh dipenuhi. Berbagai cara dilakukan untuk memenuhi atau mendapatkan obat terlarang tersebut. Oleh karena itu, tindakan nekat, seperti pencurian, pembunuhan, perampasan, dan perampokan menjadi pilihan para pecandu.

Info Singkat

Ternyata asap dari rokok yang dibakar mengandung lebih dari 4.000 zat kimia. Ada yang bereupa partikel padat, ada pula yang berupa gas. Walaupun kandungannya kecil, banyak yang berbahaya. Sekitar 200 di antaranya ialah zat beracun dan sekitar 43 lainnya bersifat karsionegenik (penyebab kanker).

Berikut ini beberapa bahan kimia yang terkandung dalam satu batang rokok.

- Aminiak (pembersih lantai)
- Arsenik (racun tikus)
- Aseton (peluntur cat kuku)
- Asam sulfurik (bahan pupuk/bahan peledak)
- Butana (bahan bahan korek api)
- Metanol (bahan bakar roket)
- Naptalen (kapur barus/kamper)
- Toluna/benzene (pelarut industri karet)
- Polonium (unsur radioaktif)
- Vinil klorida (bahan plastik yang terdapat pada kantung sampah)
- DDT (insektisida terlarang)
- Shelac (pelitut kayu)
- Formalin (bahan pengawet mayat)

Bab 4
Cegah Narkoba Sekarang Juga

Ada banyak cara yang digunakan untuk mencegah penyalahgunaan narkoba. Salah satunya adalah pola pencegahan, pemberantasan, dan penanggulangan narkoba sama dengan pemberantasan malaria.

Parasit malaria dapat diibaratkan sebagai narkoba, nyamuk malaria dapat diibaratkan pengedar narkoba, dan sarang nyamuk malaria diibaratkan sebagai tempat-tempat yang rawan, misalnya tempat hiburan malam dan sejenisnya. Adapun, penderita penyakit malaria (pasien) dapat diibaratkan sebagai pecandu narkoba, korban, atau penderita (pasien).

Penderita penyakit malaria (pasien) dapat perlu pengobatan dan perawatan, sedangkan penderita (pasien) narkoba perlu juga perawatan/pengobatan dan pemulihan (rehabilitasi). Oleh karena itu, cara yang ampuh yang dapat digunakan untuk pasien korban narkoba adalah "berobat" dan "bertobat". Mengapa berobat dan bertobat? Ya, selain berobat

juga harus bertobat karena agama mengharamkan penyalahgunaan narkoba dan undang-undang melarangnya.

Parasit malaria dimusnahkan dengan obat malaria, sedangkan narkoba juga perlu dimusnahkan dengan cara, misalnya dibakar dan dihancurkan sedemikian rupa sehingga tidak dapat digunakan lagi.

Nyamuk malaria juga dimusnahkan, misalnya dengan semprotan insektisida (obat antinyamuk) sehingga tidak lagi dimungkinkan penularan penyakit malaria tersebut dari satu orang ke orang lain. Demikian pula halnya dengan para penyelundup dan pengedar "nyamuk narkoba" harus dimusnahkan dengan cara dihukum seberat-beratnya.

Genderang Perang Melawan Narkoba

Dalam seminggu, sedikitnya lima juta rupiah dikeluarkan Rony Sianturi untuk belanja narkoba, dan biaya untuk memulihkan kembali dari ketergantungan obat tersebut. Kalangan artis ibu kota yang pernah akrab dengan narkoba merasakan berat hati sebab uang ratusan juta habis dalam sekejap. Betapa mahal ongkos yang harus dikeluarkan untuk mendapatkan dan meninggalkan kecanduan narkoba tersebut.

Geram! Itulah yang kini banyak dirasakan orang menghadapi peredaran narkoba. Betapa tidak, jika beberapa

tahun yang lalu pengguna narkoba terbatas pada kalangan remaja dan dewasa yang tergolong mampu mengingat harganya yang tidak murah, kini wabah tersebut telah merasuk dengan berbagai cara mulai dari anak-anak yang masih duduk di SD sampai kalangan profesional, mahasiswa, pelajar, artis, pejabat, aparat hukum, dan bahkan ibu-ibu rumah tangga. Bukan hanya itu, orang miskin pun dapat menikmati narkoba dengan gratis untuk pemakain awal. Begitu sudah ketagihan, barulah pengedar menjeratnya dengan harga yang semestinya.

Akibatnya, para pecandu yang tidak mmapu membeli akan melakukan upaya apa saja, termasuk tindak kriminal seperti mencuri, merampok, dan bahkan sampai menghabisi nyawa orang lain, demi narkoba!

Dari sekitar dua juta penduduk Indonesia yang mengalami ketergantungan narkoba, dua orang di antaranya meninggal dunia setiap harinya. Dilihat dari jumlah pengguna narkoba yang mencapai sekitar dua juta jiwa, memang tidak sebanding dengan kapasitas Rumah Sakit Ketergantungan Obat (RSKO) dan klinik-klinik penanggulangan yang tersedia. Oleh karena itu, adanya pesantren dan yayasan yang mengelola pemulihan pasien narkoba, cukup membantu. Data yang tercatat di RSKO, jumlah pasien terus meningkat setiap tahunnya. Misalnya, sejak 1996 pasien ketergantungan obat sebanyak

1.500 orang hingga 1999 sebanyak 7.000 orang.

Kekhawatiran meningkatnya jumlah pasien korban narkoba itu dapat diibaratkan gunung es yang setiap waktu terus mencair, ungkap Prof. Dadang Hawari, salah seorang ahli jiwa yang banyak menanggani masalah narkoba.

Secara individu, orang yang telah mengonsumsi narkoba akan menimbulkan gangguan mental dan mengalami perubahan tingkah laku yang dapat mengarah ke tindakan pidana. Hal ini terjadi karena sistem dalam otaknya terganggu sehingga alam pikiran dan perasaannya ikut terganggu pula.

Info Singkat

Pusat Layanan Pendidikan adalah tempat layanan pendidkan bagi anak penderita narkoba. Pusat Layanan Pendidikan ini didirikan sebagai uji coba, yakni berada di

DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, Jawa Timur, Sumatra Selatan, Sumatra Utara, Sulawesi Selatan, dan Bali.

Program ini dkhususkan bagi penderita ketergantungan narkoba yang masih berusia sekolah.

(Sumber: Dirjen Pendidkan Dasar dan Menengah, Direktoral Pendidkan Luar Biasa, Depdiknas)

Menurut Dadang Hawari, perawatan korban narkoba bisa juga dilakukan di rumah. Bahkah, dahulu puskesmas diberikan program panduan berupa latihan merawat korban napza dengan cara yang sederhana, baik kepada dokter umum maupun keluarga korban sebagai perawat di rumah.

Mencermati kian cepatnya wabah narkoba menyerap para calon korban, membuat banyak orangtua merasa prihatin dan cemas. Untuk melindungi anak-anaknya dari jerat narkoba, tugas orangtua kini bertambah lagi. Ayah bukan lagi hanya berkewajiban mencari nafkah dan ibu digambarkan secara klasik pandai memasak. Mereka harus benar-benar menjaga buah hatinya dari narkoba.

Tingkat keseriusan bahaya narkoba akhirnya mendapat dukungan seluruh lembaga pemerintah atau swadaya masyarakat. Kepolisian pun tidak segan berbenah dan membersihakan lembaganya dari serangan narkoba. Di mana-mana kini bermunculan organisasi antinarkoba, seperti Gerakan Rakyat Anti Madat (Geram) dan Gerakan Antinarkoba (Geranat).

Indonesia telah mencanangkan tahun 2015 harus bebas dari Narkoba. Untuk itu, Peringatan Hari Anti Madat merupakan momentum untuk menindaklanjuti kesiapan menghapuskan narkoba yang telah menyengsarakan rakyat banyak itu, meski dalam berbagai keterbatasan.

Hari Anti Madat Internasional merupakan wujud tanggungjawab dunia Internasional dalam pemberantasannya, termasuk Indonesia. Penanganan masalah narkoba saat ini telah melibatkan berbagai Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM). Kepolisian menjalin kemitraan dengan berbagai LSM yang serius terhadap masalah narkoba. Namun dalam fokus bidang kerja yang berbeda-beda. Ada LSM yang bergerak dalam masalah rehabilitasi korban narkoba, ada yang melakukan pcnyuluhan-penyuluhan, dan ada yang langsung kepada pemberantasan narkoba.

GERAM lebih banyak bergerak dalam hal pemberantasan narkoba. Kemitraan yang dijalin antara GERAM dan pihak kepolisian membuat para bandar narkoba berpikir berkali-kali untuk memasuki wilayah tempat posko-posko GERAM berdiri.

Letak geografis Indonesia yang berada di silang perdagangan internasional memang cukup strategis bagi peredaran dan perkembangan narkotika. Indonesia hingga saat ini merupakan incaran sindikat narkotika internasional. Kalau dahulu Indonesia strategis sebagai lokasi transit, saat ini malah sudah menjadi produsen. Bagaimana tidak, ekstasi dibuat di sini, sabu-sabu juga dibuat di sini. Pokoknya saat ini situasinya sudah sangat memprihatinkan.

Kalau kita berdiri, maka jarak satu meter kali satu meter di sekeliling kita sudah bersentuhan dengan narkotika. Kota-kota besar di Indonesia merupakan pusat peredaran narkoba. Banyaknya tempat hiburan malam sudah pasti merupakan pemicu peredaran narkotika dan psikotropika.

Jalur Pengedaran Heroin/Morfin

GERAM saat ini sedang berupaya mensosialisasikan kegiatannya kepada masyarakat luas. Hal itu dilakukan dengan mendirikan posko-posko GERAM di berbagai tempat, setingkat RT, RW maupun kelurahan. Kendala yang dihadapi adalah kesulitan untuk mcmbangun kesadaran masyarakat di pelosok akan bahaya narkoba. Untuk itu GERAM berupaya merangkul tokoh-tokoh masyarakat setempat.

Saat ini sosialisasi kegiatan GERAM baru menjangkau beberapa kota saja seperti Bandung, Cirebon, dan akan terus dilakukan hingga NTB, NTT dan seterusnya. Karena organisasi ini murni swadaya masyarakat dan tidak ada bantuan dari institusi manapun sehingga agak sulit mengajak masyarakat. Ini harus ada kesadaran dari masyarakat sehingga mereka rela berkorban waktu bahkan materi untuk berperang dengan narkoba.

Apakah Alkoholisme Itu?

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merumuskan alkoholisme sebagai suatu penyakit kronis yang tampak seperti suatu kelainan tingkah laku. Biasanya pecandu alkohol meminum alkohol berulang-ulang sampai melebihi takaran atau di luar batas kebiasaan pergaulan dalam masyarakat. Alkohol menganggu kesehatan, kemampuan bekerja, ataupun kemampuan berfungsi di dalam masyarakat.

Alkoholisme merupakan masalah yang paling umum di dunia. Alkoholisme ini jelas sekali merupakan problem obat nomor satu satu di Amerika serikat dan di banyak negara lain. Laporan pemerintah AS menunjukkan bahwa terdapat 10 juta pecandu alkohol di negara itu. Hal ini mungkin suatu perkiraan saja sebab para pecandu alkohol, keluarga, dan temannya sering merasa malu terhadap keadaan ini dan mencoba menutupinya.

Masalah alkohol ini memegang peranan dalam persentasi kematian karena mobil, kecelakan di rumah atau kematian dalam tugas, bunuh diri, dan pembunuhan atau tindakan kriminal lainnya. Alkoholisme ini juga memendekkan harapan hidup 10-12 tahun.

Orang yang meminum alkohol mengira bahwa alkohol adalah suatu stimulan karena alkohol membuat mereka lebih bebas, memiliki tenaga lebih besar, rasa letih berkurang, dan

memiliki lebih sedikit rintangan daripada sebelum mereka meminumnya. Perasaan ini memang akurat, tetapi alasan umum yang diberikan tidaklah demikian.

Alkohol bekerja cepat sebab suatu bagiannya cepat masuk ke dalam darah dan ke otak tanpa perlu dicernakan. Jumlah alkohol yang kita minum, betapa cepat kita minum, makanan apa yang ada dalam perut kita, dengan siapa kita minum dan di mana kita minum, bagaimana perasaan fisik kita dan emosi sewaktu kita minum, serta apa yang kita harapkan dapat diterima oleh masyarakat, semua ini menentukan bagaimana alkohol itu akan memberi efek kepada kita. Ini adalah beberapa alasan mengapa alkohol yang sama diminum pada waktu yang berbeda dan menyebabkan tanggapan yang sama sekali berbeda.

Kita perlu waspada terhadap tanda awal masalah alkohol. Salah satu tanda pertama ialah kalau seseorang memperhatikan bahwa dirinya sering berpikir-pikir tentang atau berharap-harap akan mencoba minuman keras. Pikiran ini menjadi suatu yang khusus dalam hidup orang itu alih-alih hanya merupakan hal kecil yang menjadi bagian dari aktivitas yang lain. Tanda kedua adalah sering mabuk, bahkan kalau pun Anda tidak menghendakinya.

Kalau Anda mabuk lebih dari 4 kali dalam satu tahun, Anda boleh dipastikan akan menuju ke masalah alkohol yang

serius. Oleh karena itu, sangat diprihatinkan jika alkohol dikonsumsi karena alasan kesepian atau dirundung banyak masalah. Alkohol tidak akan menyelesaikan masalah. Tentu saja, jika Anda tidak pernah mampu bertindak atau tidak pernah mampu mengerjakan sesuatu tanpa alkohol, Anda memang menghadapi suatu masalah.

Tanda-tanda awal ini tidaklah perlu ditakuti karena justru dapat menyelamatkan Anda atau orang yang dekat dengan Anda. Sebagian besar penyakit--kalau diperhatikan dan diobati sedini mungkin--tingkat kesembuhannya tinggi. Tidak seorang pun perlu malu atau rendah diri karena alkoholisme. Hal ini terjadi pada semua keluarga dan di antara berbagai tipe orang. Satu-satunya yang memalukan adalah diabaikannya masalah ini sehingga menghancurkan hidup banyak orang yang seharusnya dapat ditolong. Berjuta-juta orang telah sembuh dan sedang dalam taraf penyembuhan ketergantungan terhaap alkohol.

Bab 5
Bagaimana Remaja Merasa 'Ngeri' terhadap Narkoba?

Tidak ada yang menyangka kalau anak laki-laki, 14 tahun, pelajar kelas 2 SMP itu akhirnya harus beristirahat total selama dua bulan di Rumah Sakit Ketergantungan Obat (RSKO) Fatmawati karena darahnya keracunan obat terlarang.

Teman-teman satu kelompok di dekat tempat tinggal anak itu yang membuatnya ikut mabuk-mabukan setiap kali ayahnya yang bertugas sebagai nakhoda kapal laut itu sering bepergian jauh.

Kasusnya terungap ketika guru pembimbing di sekolahnya berusaha mengorek keadaannya karena prestasi anak ini menurun. Keterlibatan anak dan remaja dalam penyalahgunaan obat terlarang dan narkotika memang sulit diduga. Anak yang datang baik-baik dari rumah yang cukup harmonis, dapat saja terbawa-bawa.

Pemerintah dan lemaga sosial lainnya telah berusaha membentengi remaja itu agar mereka mampu menolak ganja, melalui berbagai penyuluhan, di samping tindakan tegas seperti mengeluarkan dari sekolah, rehabilitasi di pusat perawatan narkotika RSKO, dan kalau perlu diberi sanksi hukuman badan. Semua itu tetap saja tidak membuat remaja merasa 'ngeri' terhadap narkoba.

Singapura kini kewalahan mengatasi masalah narkotika ini. Dengan jumlah pecandu di kalangan remaja yang semakin meningkat, yakni sejak 1996 sebanyak 5. 700 dan terus bertambah menjadi 8.400 orang, dan sekarang ini Pusat Rehabilitasi Narkotik di Singapura hanya dapat menampung 6.000 pecandu.

Menurut Kepala Rehabilitasi, Sim Po Heng, kita harus mengubah pandangan masyarakat yang menilai kecanduan obat hanyalah masalah sosial, bukan kriminal. Padahal, faktanya mereka yang kecanduan ini mau tidak mau menjurus ke tindak kriminal kalau sudah ketagihan.

Salah satu upaya yang dilakukan di Singapura untuk mengatasi masalah kecanduan ini adalah dengan cara short-sharp-shock treatment, yakni dengan mengirimkan para pelajar yang berisiko tinggi terhadap narkotika ke pusat-pusat rehabilitas agar mereka melihat langsung nasib dan penderitaan para morfinis.

Mereka akan melihat langsung morfinis yang sekarat akibat obat keras dan video clip yang memperlihatkan pecandu yang harus "dirotan" agar kapok mengisap ganja.

Dengan cara perawatan short-sharp-shock treatment ini anak-anak dan remaja itu akan 'ngeri' dan ini diharapkan membuat mereka berani untuk menolak ajakan kawan-kawan yang mabuk.

Sama dengan di Indonesia, persoalan anak-anak yang kecanduan ini bukan sekadar masalah morfin atau narkotika, melainkan juga perkembangan kepribadian dan prestasi di sekolah. Anak-anak itu umumnya selalu mendapat peringkat rendah, sering bolos sekolah, dan suka membuat kekacauan.

Biro Pusat Perawatan Narkotik Singapura itu juga menjalin kerja sama dengan sejumlah sekolah agar secara bergiliran mengirmkan anak-anak didiknya ke pusat-pusat rehabilitasi untuk melihat korban. Mereka juga mengontak orangtua agar mengawasi anaknya dengan ketat dan memperhatika gejala awal anak-anaknya jika terlibat narkotika.

Jika anak-anak yang baru coba-coba ini dapat dikurangi, masalah kecanduan ini dapat di atasi dengan efektif. Cara polisi Singapura menghentikan kebrutalan anggota geng remaja, yakni dengan mengirimkan mereka ke penjara untuk melihat-lihat situasi tempat tersebut. Cara ini cukup ampuh

menahan kebrutalan remaja. Program ini akan terus dilakukan dan disosialisasi ke semua sekolah.

Singapura sangat serius menangani masalah narkotika. Mereka yang bolak-balik dirawat di pusat rehabilitasi akan mendapatkan perhatian khusus, di tahan lebih lama di sel dan dicabut hak istimewanya. Morfinis yang terlibat kriminal tentu akan diisolasikan lebih dahulu atau sambil menjalani rehabilitasi.

Model perawatan lainnya adalah melibatkan masyarakat langsung, yakni para morfinis itu diizinkan tinggal di rumah-rumah keluarga. Pihak Lembaga Pemasyarakatan bekerja sama dengan keluarga para pecandu ini sehingga dapat dilakukan konseling untuk keduanya.

Para relawan pun akan terus mengikuti perkembangan pecandu itu, baik selama perawatan maupun sesudah dia bebas. Sementara itu, para pecandu yang masih tahap coba-coba pun akan mendapatkan shock treatment, termasuk program latihan fisik.

Dari model itu, sekitar 60 pecandu yang telah mengikuti program setahun ternyata berhasil mengatasnya dan benar-benar terlepas dari ketagihan narkoba.

Keseriusan Singapura dalam masalah narkoba jika perlu dengan tindakan kekerasan seperti penjara atau hukuman rotan (dicambuk dengan rotan) tampak dari tiga program

utama Biro Pusat Perawatan Narkotik, yakni perawatan dan rehabilitasi.

Pemerintah tidak begitu yakin mengatasi masalah obat keras dengan cara lunak. "Anak-anak itu tidak bisa dikasih hati kalau dibiarkan akan menjurus kepada tindakan kriminal berat," kata petugas setempat.

Model rehabilitasi lain ialah dengan memberikan kesempatan kepada mantan pecandu narkotika menanam investasi pada perusahaan kerja sama dengan pusat rehabilitasi. Dengan cara ini, para mantan pecandu itu diberi kesempatan mandiri dan memantapkan harga diri mereka dengan modal sendiri.

Mengenai hukum rotan yang akan diberlakukan bagi para pecandu narkotika, ternyata masih menimbulkan masalah dan perbedaan pendapat di kalangan masyarakat Singapura. Harian The Straits Times, melaporkan mereka yang masuk ke pusat rehabilitasi sudah sangat kurus, bagaimana lagi kalau sampai mendapat hukuman rotan. Mereka adalah penderita sakit jiwa, jadi model rehabilitasi sebaiknya lebih menjurus pada pengobatan kejiwaan.

Adapun cara pengobatan para pecandu narkoba dilakukan berbagai cara. Dadang Hawari menggunakan cara yang dinamakan berobat dan bertobat. Berobat artinya membersihkan narkoba dari tubuh (detoksifikasi) dan

mengobati komplikasi medik, psikitarik, dan sosial. Adapun bertobat artinya memohon ampun kepada Allah Swt. dan berjanji tidak akan mengulanginya lagi. Mengapa harus bertobat? Narkoba dan sejenisnya adalah haram hukumnya, baik dari segi agama maupun segi undang-undang.

Hipnotis untuk Pecandu Narkoba

Hipnotis, kata beraroma magis ini, ternyata dapat dimanfaatkan untuk terapi. Bisa dengan bantuan orang lain atau dilakukan sendiri. Korban ketergantungan narkoba dapat memanfaatkannya agar terbebas dari cengkeraman "obat laknat" itu. Penyembuhan alternatif ini juga sanggup untuk meng-sir insomnia, menurunkan berat badan, menghilangkan tumor dan beberapa penyakit lainnya.

Hipnotis mengingatkan orang pada pertunjukan sulap yang sering mem-buat penonton berdecak ka-gum. Seorang kru sulap di-buat "tak sadarkan diri" dalam hitungan detik, kemudian dibaringkan di atas sebatang tongkat berujung runcing.

Hipnosis juga acap dihubungkan dengan tindak kejahatan penipuan meski sesungguhnya bukan. "Yang untuk penipuan itu bukan hipnosisme. Itu magpetisme," jelas dr. Tb. Erwin Kusuma, psikiater dan hipnoterapis di RSPAD Gatot Subroto serta Klinik Prorevital Jakarta. Karena berada dalam pengaruh

si pelaku, tanpa sadar korban pun menuruti kemauannya, seperti menyerahkan perhiasan atau uang.

Dalam dunia kesehatan, hipnosis (yang sebenarnya) bukanlah barang baru. Kalangan psikiater dan dokter gigi tertentu sudah biasa menerapkannya untuk terapi. Dunia kedokteran lebih akrab mengenalnya sebagai medical-hypnosis.

Untuk tujuan terapi, hipnosis bisa diterapkan melalui dua cara yakni dengan bantuan hipnoterapis (dokter atau orang yang terlatih) atau dilakukan sendiri- biasa disebut autohipnosis atau selfhypnosis (hipnosis diri).

Sebagai terapi alternatif, autohipnosis memiliki beberapa kelebihan. Relatif lebih efektif dalam menyembuhkan penyakit. Untuk menghilangkan nyeri, misalnya, terapi ini lebih efektif ketimbang obat-obatan analgesik, termasuk kodein dan morfin. Cara ini juga jauh lebih aman karena tanpa menimbulkan efek sampingan negatif. Hipnosis diri tergolong cara penyembuhan alami dan tidak membuat ke-canduan. Lagi pula, relatif lebih murah karena tidak perlu biaya, kecuali untuk proses belajarnya.

Menurut Erwin, autohipnosis bisa untuk menyembuhkan penyakit yang berkaitan dengan rekaman-rekaman negatif bawah sadar. Misalnya, daya tahan tubuh menurun, alergi, sakit tenggorokan karena rekaman negatif, sakit perut karena

rekaman negatif, dsb. Juga nyeri, baik yang muncul sebagai "alarm" ada-nya penyakit macam kanker maupun akibat operasi atau persalinan tanpa bius. Bahkan terapi autohipnosis bisa membantu seseorang dalam proses penyembuhan dari ketergantungan narkoba, membebaskan diri dari insomnia (gangguan tidur), dan menurunkan bobot badan.

Menghapus rekaman alam bawah sadar

Manusia pada dasarnya roh yang berbadan. Makhluk rohani (badan halus) yang berjasmani (badan kasar). Ibarat sebuah komputer, yang disentuh terapi hipnosis atau autohipnosis sebenarnya software (peranti lunak), yakni ji-wanya (badan halus). Bukan badan kasarnya (jasmani) yang bisa diibaratkan hardware (peranti keras). Nah, tugas hipnosis adalah meng-ungkap rekaman-rekaman dalam alam bawah sadar (badan halus), membuang rekaman-rekaman negatif, dan memasukkan yang positif.

Seperti halnya dunia kedokteran, autohipnosis juga bisa digunakan untuk tindakan prevensi (mencegan pe-nyakit atau menghindari rekaman negatif), dan promosi (meningkatkan status kesehatan dan ketahanan). Keduanya diterapkan pada kondisi orang sehat.

Dalam hal promosi, kondisi badan halus yang kurang sehat disehatkan, kurang seimbang diseimbangkan. Ketika

kondisi badan halus sehat, kita bisa meningkatkan ketahanan tubuh. Kalau badan halusnya lemah, ketahanan mental maupun fisik turun. Secara fisik manifestasinya gampang alergi, gampang masuk angin, dsb. Secara mental, gampang menangis atau marah misalnya.

Untuk tujuan prevensi, paling tidak harus bisa mencegah jangan sampai terekam hal-hal negatif. Umpamanya, "bila terkena gerimis akan pusing". Kalau hal itu sampai terekam dalam memori alam bawah sadar, maka begitu kehujanan kita akan pusing. Inilah yang perlu dicegah!

Kalau badan sudah telanjur sakit, kita bisa melakukan terapi dengan autohipnosis. Segala macam memori negatif dalam alam bawah sadar dihapus. Sementara, kalau penyakit sudah muncul di badan kasar (jasmani), pengobatan dilakukan secara fisik.

Ini tugas dokter. Namun, kalau hanya penyembuhan secara fisik, masih ada kemungkinan penyakit timbul lagi karena dalam jiwanya (badan halus) masih tersimpan rekaman itu. Urusan yang tidak kasat mata ini menjadi target terapi hipnosis atau autohipnosis. "Jadi, idealnya ya harus diobati dua-duanya. Penyakit badan diobati, yang berkaitan dengan psikis (jiwa) juga diobati," tegas Erwin.

Demikian pula dalam kasus ketergantungan narkoba. Menurut ketentuan WHO, pencandu narkoba dinyatakan

sembuh kalau selama dua tahun tidak lagi menggunakannya. Namun bisa jadi korban narkoba mengaku kapok dan bersumpah tidak lagi memakai narkoba. "Tapi, itu kata dari alam sadarnya. Dalam alam bawah sadarnya mungkin masih tersimpan rekaman program kecanduan," tegasnya. "Kalau rekaman negatif itu masih ada, dia berpeluang terjerumus lagi. Untuk mencegahnya perlu menghapus rekaman negatif (program kecanduan) dan menggantinya dengan rekaman positif melalui hipnoterapi. Dengan menghapus rekaman buruk menggunakan hipnosis, penyembuhannya bisa kurang dari dua tahun. Dengan catatan yang bersangkutan harus tekun. Dia juga dilatih untuk bisa melakukan autohipnosis."

Daftar Pustaka

Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. 2004. *Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba bagi Pemuda*. Jakarta: BNN.

Baharits, Adnan Hasan. 1998. *Bahaya Obat Terlarang terhadap Anak Kita*. Jakarta: Gema Insani Press.

Bangun, A.P. 2003. *Panduan untuk Perokok, Solusi Tuntas untuk Mengurangi Rokok dan Berhenti Merokok.* Jakarta: Milenia Populer.

Basri, Hasan. 1996. *Remaja Berkualitas, Probematika Remaja dan Solusinya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gupta, Rikshaj. 2004. *Menghilangkan Ketegangan Jiwa Tanpa Obat-Obatan.* Bandung: Pionir jaya.

Haqani, Luqman. 2003. *Musuh yang Menjadi Idola*. Bandung: Mujahid Press.

Hawari, Dadang. 2002. *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.

Karsono, Edy. 2004. *Mengenal Kecanduan Narkoba dan Minuman Keras.* Bandung: Yrama Widya.

Tim Penyusun. 1994. *Ilmu Pengetahuan Populer (jilid 9).* Jakarta: Widyadara dan Grolier International Inc.