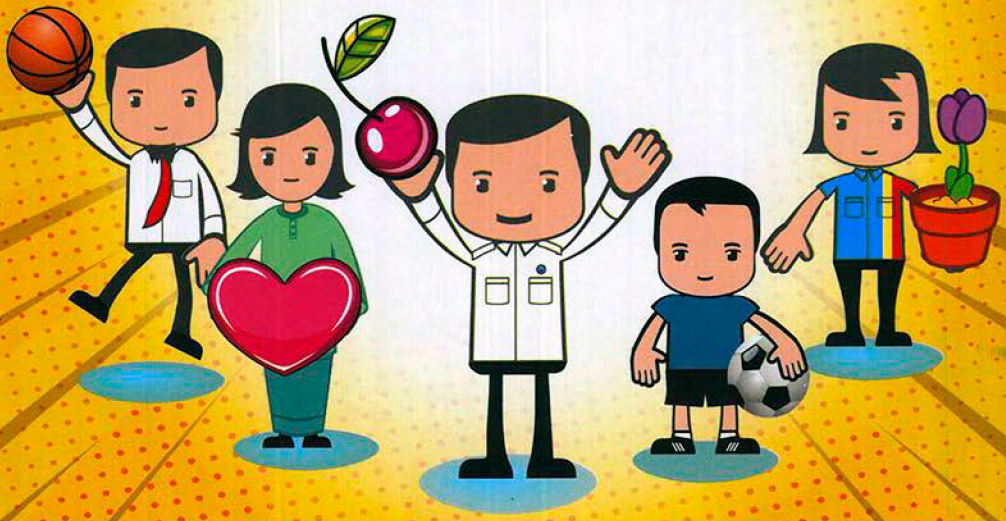
BADAN NARKOTIKA NASIONAL

WAR ON DRUGS

MODUL PEMBELAJARAN
INTERVENSI BERBASIS MASYARAKAT

MATERI LANJUTAN 1

PERILAKU HIDUP SEHAT



DEPUTI BIDANG REHABILITASI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL
TAHUN 2021

Perpustakaan BNN

MODUL PEMBELAJARAN

INTERVENSI BERBASIS MASYARAKAT

MATERI LANJUTAN 1

PERILAKU HIDUP SEHAT

Perpustakaan BNN

DEPUTI BIDANG REHABILITASI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI
2021

Modul Pembelajaran Intervensi Berbasis Masyarakat Perilaku Hidup Sehat

Pelindung : Kepala Badan Narkotika Nasional RI
Sekretaris Utama BNN

Pengarah : Dra. Riza Sarasvita, M.Si, MHS,Ph.D

Tim Penyusun : Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp.KJ, MARS
Sri Bardiyati, S.Sos, M.Si
Drs. Sutarso, SH,M.Si
dr. Linda Octarina, M.Si
dr. Erniawati Lestari
Astefany Welda, SKM, MARS
Tri Sulistya Hadi Wibowo, S.Psi
Achmad, S. Psi, S. Sos, RC, ICAP III
Wiryanto Rachman, ICAP I
Narendra Narotama, ST
Rosita Dewi Eka Renel, S.Si.Toel
drg. Rahmi Meutia
Slamet Fatrika Santoso, S.Psi
Dzul Qurnain, S.Pd.I
dr. Nurhotimah
dr. Yoseph Jodi
Vallendiah Ayunungtias, M.Psi
dr. Juli Astuti

Editor : Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp.KJ, MARS
Sri Bardiyati, S.Sos, M.Si
dr. Linda Octarina, M.Si
dr. Erniawati Lestari
Astefany Welda, SKM

Kontributor : dr. Amrita Devi, Sp.KJ, M.Si
drg. Atik Farihah
dr. Yoseph Jodi
Sri Hartiningsih, A.Md.Kep
Andi Efendi
Ahmad Aulia Ridho, A.Md
Nurul Aziza

Ilustrasi Cover : Aryo Galih Saloko, S.Sos

Penerbit :
Deputi Bidang Rehabilitasi
Badan Narkotika Nasional RI
2021

ISBN : 978-623-93287-9-5

Perpustakaan BNN

KATA SAMBUTAN
KEPALA BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Modul Pembelajaran Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) dengan topik **"Perilaku Hidup Sehat"** telah selesai disusun oleh Deputi Bidang Rehabilitasi BNN.

Ancaman peredaran gelap dan penyalahgunaan Narkoba masih menjadi masalah besar yang belum dapat teratasi secara menyeluruh, Perang melawan Narkoba terus dilakukan, baik dari segi pemberantasan, pencegahan, pemberdayaan masyarakat, dan rehabilitasi. Semangat dan kebersatuan pemerintah bersama masyarakat sangat diperlukan dalam perang melawan Narkoba. Peran serta dan keterlibatan masyarakat sebagai bentuk kepedulian dan tindakan nyata dalam perang melawan Narkoba dapat diwujudkan dengan menghadirkan masyarakat dalam rehabilitasi penyalahgunaan narkoba dalam bentuk intervensi berbasis masyarakat dengan menjadi Agen Pemulihan (AP) di wilayahnya. Secara garis besar, AP memiliki tugas untuk mengenali penyalahguna Narkoba di wilayahnya, memberikan pengetahuan terkait Narko44444ba kepada masyarakat, dan memfasilitasi penyalahguna untuk mendapatkan layanan rehabilitasi lanjutan di fasilitas atau lembaga rehabilitasi. Pembekalan pengetahuan dan keterampilan yang terkait dengan Narkoba dan penanganannya sangat diperlukan, agar AP dapat melaksanakan peran dan tugasnya dengan baik.

Modul ini akan menyajikan pengetahuan tentang perilaku hidup sehat, hubungan perilaku hidup sehat dengan penyalahgunaan Narkoba, dan dampak penyalahgunaan Narkoba pada kesehatan fisik dan mental. Selaku Kepala Badan Narkotika Nasional, Saya menyambut baik diterbitkannya "Modul

Perpustakaan BNN

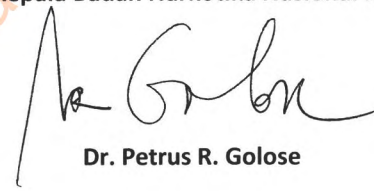
Pembelajaran IBM" sebagai bentuk dukungan bagi para AP untuk melaksanakan amanah dalam mewujudkan Indonesia Bebas Narkoba. Saya berharap modul ini dapat menjadi panduan, khususnya dalam pelaksanaan intervensi AP kepada penyalahguna Narkoba di wilayahnya.

Kepada semua pihak yang telah turut serta dalam mendukung diterbitkannya modul ini, Saya menyampaikan ucapan terima kasih atas kerjasamanya dalam menyusun modul ini. Diharapkan modul ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan petunjuk-Nya kepada kita dalam menyukseskan program pencegahan dan rehabilitasi dalam upaya penanganan Korban Penyalahgunaan, Penyalahguna, dan Pecandu Narkoba untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan produktif.

Jakarta, April 2021

Kepala Badan Narkotika Nasional RI



Dr. Petrus R. Golose

Perpustakaan BNN

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya, Deputi Bidang Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional bekerja sama dengan praktisi bidang rehabilitasi dapat menyusun dan menerbitkan "**Modul Pembelajaran IBM Perilaku Hidup Sehat**".

Secara garis besar, modul ini berisi tentang materi-materi pembelajaran yang terkait dengan perilaku hidup sehat yang akan digunakan Agen Pemulihan (AP) dalam memberikan pengetahuan bagi masyarakat dan melakukan intervensi bagi penyalahguna Narkoba di wilayahnya.

Harapan kami modul ini bisa menjadi panduan bagi AP dalam melakukan peran dan tugasnya, yaitu memberikan pengetahuan bagaimana melakukan perilaku hidup sehat, dan dampak penyalahgunaan Narkoba pada kesehatan fisik dan kesehatan mental. Semoga peran serta AP dalam program pencegahan dan rehabilitasi ini dapat mempermudah terwujudnya "Indonesia Bebas Narkoba" (INDONESIA BERSINAR).

Akhir kata, kami mengapresiasi dan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat, baik sebagai Tim penyusun, Inspirator, dan Panitia yang telah bekerja sama menyusun modul ini. Kami sangat menyadari bahwa modul ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan modul ini. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat.5

Jakarta, April 2021

Direktur Penguatan Lembaga
Rehabilitasi Instansi Pemerintah

Dra. Riza Sarasvita, M.Si, MHS, PhD

Perpustakaan BNN

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN i
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL v

MATERI LANJUTAN 1

PERILAKU HIDUP SEHAT

A. Deskripsi Singkat 1
B. Tujuan Pembelajaran 1
C. Indikator Keberhasilan 1
D. Metode Pembelajaran dan Alat Bantu 1
E. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan 1
F. Uraian Materi
1. Perilaku Hidup Sehat 2
a. Pengertian Perilaku Hidup Sehat 2
b. Jenis-Jenis Perilaku Hidup Sehat 3
c. Manfaat Perilaku Hidup Sehat 4
2. Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Penyalahgunaan Narkoba 5
3. Gangguan Kesehatan Fisik Akibat Penyalahgunaan Narkoba 5
a. Kelebihan Dosis 6
b. Intokikasi/ Mabuk 6
c. Putus Zat 6
d. TB Paru 7
e. Hepatitis 7
f. HIV-AIDS 7
4. Gangguan Kesehatan Mental Akibat Penyalahgunaan Narkoba 8
a. Gangguan Cemas 8
b. Depresi 9
c. Gangguan Jiwa Berat 9
G. Lembar Kerja 11

Lampiran

Lampiran 1. RBPMP Perilaku Hidup Sehat 12

Daftar Pustaka 15

Perpustakaan BNN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perilaku Hidup Sehat 4
Tabel 2. Perilaku Negatif Pada Penyalahguna Narkoba 5

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

Materi Lanjutan (1)
Perilaku Hidup Sehat

A. Deskripsi Singkat

Di dalam kehidupan, kita selalu melakukan aktivitas setiap harinya. Aktivitas yang dilakukan bisa berbentuk perilaku yang sehat ataupun perilaku tidak sehat. Contoh Perilaku Hidup Sehat yang kita lakukan adalah mandi, menyikat gigi, berjemur antara jam 08.00-09.00 WIB, berolahraga, makan sayur dan buah, belajar, bekerja, beribadah, segera berobat jika tubuh mengalami gejala penyakit, rekreasi, dan lain-lain. Sedangkan contoh perilaku tidak sehat adalah merokok, begadang, menggunakan Narkoba, minum minuman beralkohol, dan lain-lain. Dengan melakukan Perilaku Hidup Sehat, maka kita akan memiliki tubuh yang sehat, energik, dan pikiran yang jernih. Tetapi hal tersebut, tidak akan terjadi pada orang yang menyalahgunakan Narkoba. Efek Narkoba akan membuat penyalahguna melakukan perilaku yang tidak sehat, seperti malas merawat dirinya, merokok, malas bekerja, malas belajar, mencuri barang dan menjualnya agar mendapatkan uang untuk membeli Narkoba, begadang, dan lain-lain.

Perpustakaan BNN

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu mengetahui dan memahami tentang Perilaku Hidup Sehat dan dampak penyalahgunaan Narkoba terhadap kesehatan.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti pelatihan ini, Peserta dapat:

1. Memahami Perilaku Hidup Sehat
2. Memahami hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan penyalahgunaan Narkoba
3. Memahamigangguan kesehatan fisik akibat penyalahgunaan Narkoba
4. Memahami gangguan kesehatan mental akibat penyalahgunaan Narkoba

D. Metode Pembelajaran dan Alat Bantu

Metode yang digunakan adalah ceramah, pemutaran video animasi, permainan, tanya jawab, diskusi, lembar kerja, *pre* dan *post test*.
Alat bantu yang digunakan adalah multimedia, bahan tayang, modul, papan tulis, kertas HVS. alat tulis, dan lembar soal.

E. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Perilaku Hidup Sehat
   a. Pengertian Perilaku Hidup Sehat
   b. Jenis-Jenis Perilaku Hidup Sehat
   c. Manfaat Perilaku Hidup Sehat
2. Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Penyalahgunaan Narkoba
3. Gangguan Kesehatan Fisik Akibat Penyalahgunaan Narkoba
   a. Kelebihan Dosis
   b. Intokikasi/ Mabuk
   c. Putus Zat
   d. TB Paru
   e. Hepatitis
   f. HIV-AIDS
4. Gangguan Kesehatan Mental Akibat Penyalahgunaan Narkoba
   a. Gangguan Cemas
   b. Depresi
   c. Gangguan Jiwa Berat

F. Uraian Materi

Perilaku adalah serangkaian tindakan yang dilakukan oleh individu untuk dirinya, orang lain, dan lingkungannya. Sebenarnya jika kita berbicara tentang perilaku manusia tidaklah mudah karena perilaku manusia itu selalu unik/ khusus. Tetapi jika kita berbicara tentang Perilaku Hidup Sehat, maka kita dapat menyamakan persepsi bahwa " Apabila kita melakukan perilaku/ kebiasaan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, maka kita dan keluarga akan mendapatkan tubuh dan jiwa yang sehat". Kesadaran untuk melakukan

Perpustakaan BNN

Perilaku Hidup Sehat tidak akan tumbuh pada seseorang menggunakan Narkoba. Pengertian sehat disini adalah sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu dapat hidup produktif (Undang-Undang No.36, 2009).

1. Perilaku Hidup Sehat

a. Pengertian Perilaku Hidup Sehat

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), seseorang dikatakan sehat apabila jasmani dan mental sehat serta menjalani kehidupan dengan aman, damai, sejahtera baik pangan, sandang, dan papan, juga dapat melakukan kegiatan keagamaan sesuai keyakinan. Untuk mencapai definisi sehat tersebut, maka individu harus melakukan serangkaian perilaku yang disebut sebagai Perilaku Hidup Sehat.

Selain definisi di atas, Perilaku Hidup Sehat merupakan kebiasaan sehari-hari yang dilakukan dengan kesadaran agar dirinya dan anggota keluarga memiliki tubuh, pikiran, dan jiwa yang sehat, serta ikut aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan.

b. Jenis-Jenis Perilaku Hidup Sehat

Ada 5 (lima) kelompok Perilaku Hidup Sehat, yaitu:

Perpustakaan BNN

1. Perilaku Menjaga Kebersihan Diri yaitu aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kebersihan rambut, kulit, hidung, telinga, gigi, tangan, kuku, dan kaki. Contohnya: mandi, mencuci rambut, membersihkan kotoran telinga, menyikat gigi, memotong kuku, mencuci tangan dan kaki.
2. Perilaku Makan Makanan Sehat dan Minum Minuman Sehat yaitu makan makanan yang bergizii, seperti nasi, ikan, ayam, daging, kacang-kacangan, tahu, tempe, sayur-sayuran, buah-buahan. Minum air putih minimal 8 gelas perhari. Hindari minum minuman beralkohol.
3. Perilaku Kegiatan Seimbang yaitu kegiatan (bekerja, beribadah, istirahat, rekreasi dilakukan secara seimbang. Aktivitas kehidupandapat membuat seseorang kelelahan agar sembuh dari kelelahan, maka untuk menghilangkannyaharus ada rekreasi, istirahat, dan tidur(Slamet; Edy, 2010).
4. Perilaku Berolahraga Secara Teratur
   Sebelum melakukan olahraga, kita melakukan pemanasan agar otot-otot tidak kaku dan tidak kaget dengan gerakan olahraga yang dilakukan. Olahraga sebaiknya dilakukan selama 30 menit – 1 jam per hari, sebanyak minimal 3 hari dalam seminggu.
5. Perilaku Pencegahan dan Penanganan Penyakit
   Contoh perilaku pencegahan penyakit adalah tidak menggunakan Narkoba, tidak begadang, menggunakan masker, tidak berkumpul, minum vitamin, dan tidak stres. Sedangkan contoh perilaku penanganan penyakit adalah segera berobat ke dokter jika tubuh merasa gejala sakit.

c. Manfaat Perilaku Hidup Sehat

Banyak manfaat yang akan kita dapatkan jika membiasakan diri melakukan Perilaku Hidup Sehat, seperti:

1. Terhindar dari berbagai penyakit;
2. Menjadi semangat dalam bekerja/ produktif;
3. Pikiran menjadi lebih positif dan bijaksana sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapi;

Pemutakhiran BNN

4. Tubuh akan selalu merasa bugar dan memiliki banyak energi;
5. Terhindar dari stres;
6. Menjadi awet muda karena dapat mencegah penuaan dini.

Tabel di bawah ini adalah contoh perilaku hidup sehat yang dapat kita lakukan

No	Hal	Perilaku Hidup Sehat
1.	Pencegahan Penyakit	a. Memakai masker; b. Sering mencuci tangan; c. Memelihara kesehatan kulit dengan mandi 2 kali dalam sehari; d. Memelihara kebersihan kuku; e. Memelihara kebersihan rambut dengan cara mencuci rambut secara teratur; f. Memelihara kebersihan mulut dan gigi dengan cara menggosok gigi minimal 2 kali dalam sehari; g. Segera berobat ke dokter jika badan merasa sakit; h. Minum air putih minimal 2 liter atau 8 gelas/ hari; i. Hindari begadang; j. Hindari merokok; k. Hindari berkumpul/ kerumunan; l. Menjaga jarak 1-2 meter dengan orang lain; m. Minum vitamin; n. Hindari pakai Narkoba; o. Hindari stres/ tegang, dengan cara menyampaikan beban masalah yang dihadapi kepada orang yang dipercayai dan dapat memberikan ide/ masukan yang baik; p. Berolahraga (paling sedikit 2,5 jam dalam seminggu atau berjalan kaki 10.000 langkah perhari; q. Segera berobat ke dokter jika badan merasa sakit.
2.	Makanan	a. Memilih bahan makanan yang segar dan berkondisi baik; b. Memasak makanan dengan bersih dan matang; c. Makan makanan yang sehat dan bergizi; d. Hindari minum alkohol;

Perpustakaan BKN

		e. Rutin makan sayur dan buah setiap hari.
3.	Lingkungan	a. Menyapu; b. Membersihkan benda dengan cairan desinfektan; c. Membuang sampah pada tempatnya; d. Hindari membakar sampah karena asapnya akan mengotori udara.

Tabel 1. Perilaku Hidup Sehat

2. Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Penyalahgunaan Narkoba

Sebagaimana kita ketahui bersama, efek Narkoba akan memberikan banyak dampak negatif bagi penyalahgunanya sehingga mereka akan memperlihatkan perilaku yang negatif. Mereka akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk mencari dan menggunakan Narkoba sehingga tidak akan memikirkan bagaimana cara melakukan Perilaku Hidup Sehat. Tabel di bawah ini adalah beberapa contoh perilaku negatif yang ditampilkan oleh penyalahguna Narkoba dari berbagai aspek kehidupan.

Perpustakaan BNN

No	Aspek Kehidupan	Perilaku Negatif
1.	Kesehatan diri	a. Malas mandi; b. Malas menggosok gigi; c. Malas menjaga kebersihan rambut; d. Malas makan makanan yang sehat dan bergizi; e. Minum minuman beralkohol; f. Merokok; g. Sering begadang; h. Sering marah-marah; i. Malas berolahraga; j. Kedisiplinan berkurang; k. Meggunakan Narkoba, dll.
2.	Keagamaan	a. Malas melakukan ibadah; b. Malas pergi ke tempat ibadah; c. Malas mengikuti kegiatan keagamaan, dll

3.	Pendidikan	a. Sering bolos sekolah; b. Sering tidur dan lesu di kelas; c. Malas ikut kegiatan di sekolah; d. Sering melawan guru, e. Prestasi sekolah menurun, dll.
4.	Pekerjaan	a. Malas bekerja; b. Sering bertengkar dengan teman bekerja; c. Sering melawan dengan atasan; d. Kualitas bekerja menurun, e. Prestasi kerja menurun, dll.
5.	Sosial	a. Suka menyendiri atau berkumpul dengan teman sesama penyalahguna; b. Melakukan tindakan yang melanggar hukum, seperti kekerasan, mencopet, menabrak, menjual barang-barang yang ada di rumah, mengambil uang orang tua, bermain judi, dll; c. Sering melawan orang tua; d. Malas ikut kegiatan yang diadakan, seperti perlombaan Hari Kemerdekaan, karang taruna, kerja bakti, dll; e. Sering bertengkar dengan pasangan, anak, kakak, adik, dan keluarga lain; f. Sering berbohong/ berlaku curang dan menghindari tanggung jawab; g. Melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan etika, seperti mabuk-mabukan, berjalan tanpa menggunakan pakaian, dll.

Perpustakaan BNN

Tabel 2. Perilaku Negatif Pada Penyalahguna Narkoba

3. Gangguan Kesehatan Fisik Akibat Penyalahgunaan Narkoba

Narkoba merupakan zat atau obat yang berbahaya bagi tubuh, kecuali jika diresepkan oleh dokter. Penyalahgunaannya akan

memberikan banyak efek negatif, seperti: ketergantungan, gangguan kesehatan fisik (kelebihan dosis, intoksikasi/ mabuk, putus zat, TB paru, Hepatitis, HIV-AIDS, dan penyakit lainnya). Di modul ini, kita akan membahas 6 gangguan fisik tersebut.

a. Kelebihan Dosis

Penyalahguna Narkoba yang sudah mengalami ketergantungan akan menaikkan dosis zatnya agar mendapatkan sensasi yang diinginkannya. Tetapi sampai saat ini, tidak ada penyalahguna yang mengetahui berapa jumlah dosis Narkoba yang tidak berbahaya baginya karena setiap jenis Narkoba akan memberikan efek berbeda. Peningkatan dosis yang dilakukannya akan membuat dia mengalami gejala kelebihan dosis. Gejala kelebihan dosis ini berbeda-beda tergantung zatnya, contoh: pada heroin/ opioid yaitu wajah pucat, gelisah, panik, sangat ketakutan, berkeringat dingin, takut mati, dan sesak nafas. Sedangkan pada ekstasi yaitu dada terasa sakit, tubuh terasa panas, jantung berdebar kencang, tidak bisa tidur.

b. Intoksikasi/ Mabuk

Mabuk adalah suatu kondisi yang terjadi pada orang yang menggunakan Narkoba. Gejala mabuk tergantung pada zat yang digunakannya, seperti: gejala mabuk sabu adalah mual. muntah, cemas, tegang, mudah tersinggung, badan banyak keringat atau merasa kedinginan, otot merasa lelah, sakit dada, dan kejang. Sedangkan gejala mabuk alkohol adalah muka memerah, bicara cadel/ pelo dan berlebihan, mual, muntah, mudah tersinggung, lupa ingatan, dan jalan tidak stabil.

c. Putus Zat

Putus zat adalah suatu kondisi yang terjadi pada penyalahguna saat dia mengurangi atau memberhentikan penggunaan zatnya beberapa lama. Gejala putus zat berbeda-beda, tergantung jenis zat. contoh: gejala putus zat opioid adalah nyeri otot, mual, muntah, mata

Perpustakaan BNN

berair, hidung berair atau bersin-bersin seperti orang yang sedang pilek, berkeringat, diare, perut terasa kram, menguap, dan susah tidur pada malam hari. Sedangkan gejala putus zat sabu adalah nafsu makan meningkat, badan terasa lelah, susah tidur pada malam hari, dll.

d. TB Paru

Penyakit TB Paru atau TBC adalah penyakit menular pada paru-paru karena kuman *Mycobacterium Tuberculosis* masuk ke tubuh melalui percikan dahak penderita TB paru. TB paru dapat menular kepada siapa saja yang memiliki kekebalan tubuh yang rendah, termasuk penyalahguna Narkoba. Perilaku penyalahguna sabu yang bertukar alat hisap dapat menjadi jalan kuman TB masuk ke tubuh. Gejala TB Paru adalah batuk berdahak lebih dari 3 (tiga) minggu, batuk disertai darah, badan terasa demam, nafsu makan menurun, sering berkeringat di malam hari, kadang-kadang dada terasa nyeri, dan rasa sesak nafas. Penyakit ini dapat diobati dengan minum obat TB secara teratur selama 6 – 9 bulan dan juga dapat dicegah dengan membiasakan diri melakukan Perilaku Hidup Sehat.

e. Hepatitis

Hepatitis adalah penyakit radang hati yang disebabkan virus hepatitis yang ditularkan melalui kontak dengan darah penderita hepatitis. Penularan virus hepatitis dapat terjadi pada pengguna narkotika yang suka bertukar jarum dan alat suntik, pria homoseksual yang aktif secara seksual, ibu yang menderita hepatitis ke bayinya selama kehamilan/ persalinan/ menyusui, dan berhubungan seksual (secara vaginal, anal, mulut) dengan penderita hepatitis.

Gejala hepatitis adalah warna selaput mata dan kulit menjadi kuning, mual, muntah, sakit pada perut bagian kanan atas, badan terasa mudah lelah, diare, nafsu makan hilang, warna air seni menjadi kecoklatan seperti air teh, dan tampak bintik-bintik merah kecil seperti gambar laba-laba di badan. Penyakit hepatitis dapat menyebabkan pengerasan pada hati sehingga dapat menimbulkan kematian. Penyakit

Perpustakaan BNN

ini ada obatnya dan juga dapat dicegah dengan cara selalu melaksanakan Perilaku Hidup Sehat.

f. HIV-AIDS (*Human Immunodeficiency Viral- Acquired Immune Deficiency Syndrome)*

HIV adalan nama virus yang menyebabkan penyakit AIDS. HIV ditularkan melalui kontak darah dengan penderita HIV-AIDS. Ada orang-orang yang memiliki risiko tinggi terkena infeksi HIV, seperti: penyalahguna narkotika yang menggunakan bersama jarum dan alat suntik, melakukan hubungan seksual dengan orang yang terinfeksi HIV.

Saat HIV masuk ke tubuh, maka klien akan mengalami 'masa jendela' atau *window periode* selama 3 minggu sampai 3 bulan. Saat klien berada dalam 'masa jendela', klien akan mengalami demam, sakit kepala, sakit menelan, diare, mual, muntah, lelah, lesu, dan nyeri otot. Akhir 'masa jendela' ini ditentukan oleh hasil pemeriksaan laboratorium.

Jika hasil pemeriksaan laboratorium positif, maka klien harus segera mendapatkan penanganan dokter karena jika tidak ditangani dengan baik, maka beberapa tahun kemudian klien akan mengalami penyakit AIDS dengan gejala penurunan berat badan secara cepat, demam berulang, diare lebih dari 1 minggu, kelelahan ekstrim dan tanpa sebab, luka di mulut/ alat kelamin/ anus, radang paru-paru, dll.

Sampai saat ini belum ada ditemukan obat yang dapat menyembuhkan AIDS, tetapi ada obat ARV (*Anti Retro Viral)* yang berguna untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga orang dengan HIV-AIDS (ODHA) dapat hidup produktif dalam masyarakat. obat ARV ini harus diminum rutin setiap hari dan seumur hidup dengan pemantauan dokter spesialis penyakit dalam. Penyakit ini dapat dicegah dengan membiasakan diri melakukan Perilaku Hidup Sehat.

Perpustakaan BNN

4. Gangguan Kesehatan Mental Akibat Penyalahgunaan Narkoba

Selain gangguan fisik, penyalahgunaan Narkoba juga akan menyebabkan gangguan pada kesehatan jiwa/ mental. Ada 3 (tiga) kelompok gangguan jiwa yang sering dialami oleh penyalahguna, yaitu Gangguan Cemas, Depresi, dan Gangguan Jiwa Berat.

a. Gangguan Cemas

Setiap orang pasti pernah merasakan kecemasan dalam hidupnya, sehingga akan timbul pertanyaan dalam diri *"Apakah kecemasan saya ini wajar"?*. Kecemasan merupakan bagian normal dalam kehidupan yang dapat terjadi kapan saja. Terkadang rasa cemas juga dapat berguna untuk memotivasi kita dalam bersiap menghadapi suatu peristiwa sehingga tubuh dapat merespon situasi bahaya. Contohnya pada masa pandemi corona ini, kecemasan timbul karena khawatir tertular virus corona sehingga kita mempersiapkan benteng pertahanan tubuh dengan cara melaksanakan protokol kesehatan, makan makanan sehat dan seimbang, lebih banyak melakukan aktivitas di rumah daripada di luar rumah, perbanyak ibadah, dll.

Kapan kecemasan menjadi gangguan mental? yaitu saat kecemasan lebih dari sekedar kekhawatiran/ ketakutan, lalu kecemasan bertambah parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan merasakan gejala pada fisik, seperti: jantung berdebar, badan berkeringat, gemetar, rasa sesak napas, atau rasa tersedak selama kira-kira selama 10 menit. Sering kali keluhan-keluhan di atas mendorong seseorang untuk datang ke Unit Gawat Darurat.

Gangguan cemas bisa terjadi pada keadaan seseorang yang menggunakan Narkoba, baik saat intoksikasi maupun putus zat. Apabila gangguan cemas hilang setelah masa intoksikasi maupun putus zat, maka tidak perlu diberi pengobatan secara khusus. Namun apabila gejala tersebut menetap, maka perlu dikonsultasikan ke Psikiater atau dokter spesialis kejiwaan.

Perpustakaan BNN

Gangguan cemas ini dapat dicegah dengan cara selalu melakukan Perilaku Hidup Sehat, termasuk melakukan hobi atau kegiatan menyenangkan, curhat masalah yang dihadapi kepada keluarga/ sahabat/ teman/ orang yang dipercaya, perbanyak ibadah, berekreasi dengan tetap menggunakan Protokol Kesehatan, dll.

b. Depresi

Depresi adalah gangguan kejiwaan yang ditandai dengan gejala perubahan alam perasaan (seperti: merasa putus asa dan diri tidak berharga, merasa sedih berkepanjangan, selalu merasa bersalah, dan sering menyalahkan diri). Depresi dapat terjadi pada kondisi di bawah ini, seperti:

a. Mengalami peristiwa traumatik (contoh: perkosaan, tsunami, kebakaran, banjir besar, kekerasan dalam rumah tangga, dan lain-lain);
b. Menderita penyakit berat (contoh: kanker, kencing manis, penyakit jantung, HIV-AIDS, dan lain-lain);
c. Ketergantungan alkohol dan Narkoba (khususnya golongan stimulan), konsumsi obat tidur tanpa pengawasan dokter; dan
d. Riwayat depresi dalam keluarga.

Seseorang yang sedang mengalami depresi tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari karena dia lebih suka menyendiri dan mengalami perasaan sedih yang berkelanjutan. Namun pada beberapa kondisi depresi, klien memperlihatkan sikap dan perilaku agresif (emosional). Depresi yang tidak mendapatkan pertolongan yang tepat akan berbahaya karena klien dapat melakukan bunuh diri. Apabila kita mengalami gejala depresi, mari segera berobat ke dokter.

c. Gangguan Jiwa Berat

Narkoba dapat memicu/ memperberat gangguan jiwa pada orang yang memiliki riwayat keturunan gangguan jiwa. Gangguan jiwa bisa juga terjadi setelah klien menyalahgunakan Narkoba, tetapi apabila

Perpustakaan BNN

klien tiidak memiliki riwayat gejala gangguan jiwa sebelumnya, maka gejala gangguan jiwa yang timbul akan hilang setelah efek Narkoba habis. Gejala-gejala gangguan jiwa berat, seperti:

- Mendengar bisikan-bisikan di telinga yang membicarakan dirinya, mendengar langkah kaki atau ketukan berulang, melihat bayangan yang tidak ada objeknya. Gejala ini disebut halusinasi;
- Mempertahankan keyakinannya yang salah dan tidak sesuai dengan kenyataan, seperti keyakinan bahwa ada orang yang sedang menyadap otaknya;
- Perilaku kacau dan tidak terkontrol, seperti mengamuk tanpa ada sebab, menari tanpa busana yang rapih di jalanan;
- Bicara kacau, seperti bahasa yang digunakan adalah bahasa aneh, topik pembicaraan tidak nyambung.

Klien yang mengalami gangguan jiwa berat harus mendapatkan penanganan rutin oleh dokter spesialis kejiwaan. Penyakit ini juga dapat dicegah dengan selalu membiasakan melakukan Perilaku Hidup Sehat dan meminum obat dokter secara teratur.

Perpustakaan BNN

G. Lembar Kerja

Bacalah pertanyaan di bawah ini dan tuliskan jawaban Anda pada kertas kosong yang diberikan. Lama waktu 15 menit.

1. Sebutkan Perilaku Hidup Sehat yang biasa Anda lakukan?
2. Sebutkan manfaat Perilaku Hidup Sehat yang Anda ketahui?
3. Sebutkan penyakit pada tubuh yang dapat terjadi pada penyalahguna Narkoba?

Selamat Mengerjakan!

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 1

RANCANG BANGUN PEMBELAJARANMATA PELATIHAN/RBPMP			
Nama Pelatihan		:	Intervensi Berbasis Mayarakat (IBM)
Mata Pelatihan		:	Perilaku Hidup Sehat
Alokasi Waktu		:	2 JP- 1 sesi-90 Menit
Deskripsi Singkat		:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan Perilaku Hidup Sehat dan dampak penyalahgunaan Narkoba terhadap kesehatan, melalui berbagai metode, seperti: ceramah, tanya jawab, permainan, diskusi, lembar kerja, pemutaran video animasi, *pre*, dan *post test*.
1.	Tujuan Pembelajaran	:	Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu mengetahui dan memahami tentang Perilaku Hidup Sehat dan dampak penyalahgunaan Narkoba terhadap kesehatan.
2.	a. Kompetensi Dasar	:	Setelah mengikuti pembelajaran ini, para peserta diharapkan mampu mampu mengetahui dan memahami tentang Perilaku Hidup Sehat dan dampak penyalahgunaan Narkoba terhadap kesehatan.
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti pelatihan ini,peserta dapat peserta mampu mengidentifikasi: 1. Memahami pengertian Perilaku Hidup Sehat 2. Memahami hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan penyalahgunaan Narkoba 3. Memahami gangguan pada kesehatan fisik akibat penyalahgunaan Narkoba 4. Memahami gangguan pada kesehatan mental akibat penyalahgunaan Narkoba

Pusdik Kesos ONLINE

NO	INDIKATOR KEBERHASILAN	MATERI POKOK	SUB MATERI POKOK	METODE	ALAT BANTU/ MEDIA	ESTIMASI WAKTU	REFERENSI
	Peserta Mampu :						
1.	Memahami Perilaku Hidup Sehat	1. Perilaku Hidup Sehat	1.1. Pengertian Perilaku Hidup Sehat 1.2. Jenis – jenis Perilaku Hidup Sehat 1.3. Manfaat Perilaku Hidup Sehat	- Ceramah - Tanya jawab - Diskusi - Pemutaran video animasi - Permainan - *Pre* dan *post test*	- Multimedia - Bahan tayang - Papan tulis - Spidol - Video animasi - Modul - Kertas HVS - Lembar soal	2 JP	Amin, Zulkifli, Bahar, Asril. Tuberkulosis Paru. Dalam: Sudoyo AW, Bambang Setiyohadi, Idrus Alwi, Marcellus Simadibrata K., Siti Setiadi. (2006). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI. Jilid II: edisi IV: hal 988. *Chronic Viral Hepatitis*. Dalam : Fauci A, Kasper D, Longo D, Braunwald E, Houser S, Jameson
2.	Memahami Hubungan Perilaku Hidup SehatDengan Penyalahgunaan Narkoba	2. Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Penyalahgunaan Narkoba	2.1. Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Penyalahgunaan Narkoba				
3.	Memahami Gangguan Kesehatan Fisik Akibat Penyalahgunaan Narkoba	3. Gangguan Kesehatan Fisik Akibat Penyalahgunaan Narkoba	3.1 Kelebihan Dosis 3.2 Intoksikasi/ Mabuk 3.3 Putus Zat 3.4 TB Paru 3.5 Hepatitis 3.6 HIV-AIDS				

Perpustakaan BNN

4.	Memahami Gangguan Kesehatan Mental Akibat Penyalahgunaan Narkoba	4. Gangguan Kesehatan Mental Akibat Penyalahgunaan Narkoba	4.1. Gangguan Cemas 4.2. Depresi 4.3. Gangguan Jiwa Berat				J, Loscalzo J. Dalam Alwi, Idrus, Simon Salim, Rudy Hidayat, Juferdy Kurniawan, Dicky L. Tahapary. (2015). Penatalaksanaan di Bidang Ilmu Penyakit Dalam: Panduan Praktis Klinis. *Internal Publishing*. Cetakan kedua: hal 236-240. David A. Tomb. Buku Saku Psikiatri; alih bahasa, Tiara Mahatma N. Edisi.6. Jakarta. EGC.2004. Sukmana, Nanang. Intoksikasi Narkotika (Opiat). Dalam: Sudoyo AW, Bambang Setiyohadi, Idrus Alwi, Marcellus Simadibrata K., Siti Setiadi. (2006).

Perpustakaan BNN

							Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI. Jilid I: edisi IV: hal 211. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan

Perpustakaan BNN

DAFTAR PUSTAKA

Amin, Zulkifli, Bahar, Asril. Tuberkulosis Paru. Dalam: Sudoyo AW, Bambang Setiyohadi, Idrus Alwi, Marcellus Simadibrata K., Siti Setiadi. (2006). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI. Jilid II: edisi IV: hal 988.

Chronic Viral Hepatitis. Dalam : Fauci A, Kasper D, Longo D, Braunwald E, Houser S, Jameson J, Loscalzo J. Dalam Alwi, Idrus, Simon Salim, Rudy Hidayat, Juferdy Kurniawan, Dicky L. Tahapary. (2015). Penatalaksanaan di Bidang Ilmu Penyakit Dalam: Panduan Praktis Klinis. *Internal Publishing*. Cetakan kedua: hal 236-240.

David A. Tomb. Buku Saku Psikiatri; alih bahasa, Tiara Mahatma N. Edisi.6. Jakarta. EGC. 2004.

Irianto, Kus. 2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: CV. Yrama Widya.

Kurikulum 3 Modul 6 gangguan penyerta medis yang umum, Modul KKT BNN, 2019

Mangindaan, Lukas. Ed: Elvira, S. D., & Hadisukanto, G. Buku Ajar Psikiatri. Jakarta. EGC. 2010.

Notoatmojo, Soekidjo. 1997. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukmana, Nanang. Intoksikasi Narkotika (Opiat). Dalam: Sudoyo AW, Bambang Setiyohadi, Idrus Alwi, Marcellus Simadibrata K., Siti Setiadi. (2006). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI. Jilid I: edisi IV: hal 211.

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

B N N R I

Berani Nasionalisme Netral Responsif Inovatif

Perpustakaan BNN

BADAN NARKOTIKA NASIONAL

Jl. MT Haryono No. 11 Cawang - Jakarta Timur
Call Center : 184 SMS Center : 1784
Faksimili : (62-21) 80885225, 80871591, 8087592, 80871593
E-mail : info@bnn.go.id **Website** : www.bnn.go.id

ISBN : 978-623-93287-9-5