

# KEBIASAAN YANG MENGANGGU KESEHATAN

# Minuman keras

Minuman keras: minuman yang mengandung etanol yang diperoleh dari hasil fermentasi bahan makanan berkadar 1-55%

Mengapa perlu pengawasan?

1. Untuk melindungi masyarakat (sekolah)
2. Menciptakan lingkungan sehat (sekolah)
3. Memperhatikan penggunaan

# Lanjutan...

Gangguan kesehatan akibat miras:

- a. Ketagihan
- b. Gangguan kesehatan (pernafasan, penurunan tekanan darah, pembentukan darah, shock, koma, kematian)

Gangguan sosial:

- a. Penurunan kreasi
- b. Penurunan efisiensi fungsi hidup
- c. Kehilangan produktivitas
- d. Rusaknya kehidupan keluarga

# Narkotika

Data: korban meninggal akibat narkoba dibawah 14<sup>th</sup> 1.759 (1996), 1.563 (1997), 228.000 (1998).

Cara penggunaan:

1. Rokok
2. Menghisap lewat hidung
3. Suntik

# Klasifikasi cara obat mempengaruhi pemakainya

1. Stimulan: meningkatkan kinerja (doping)
2. Depresan: mengurangi kegiatan sistem syaraf (etanol, morphin)
3. Halusinogen: menyebabkan perubahan perasaan emosi dan berfantasi
4. Erforia: memberi rasa gembira (ganja)

# Penyebab penyalahgunaan

- Pendidikan sekolah buruk
- Tekanan kelompok sebaya
- Hubungan dengan ortu
- Harga diri rendah
- Depresi
- Keagamaan rendah

# Tanda umum pecandu

- Perubahan sikap, perangai, dan kepribadian
- Menurunnya disiplin, membolos, dan nilai pelajaran
- Emosi labil
- Sosial berubah

# Rokok

- Data: kematian perokok 2-4 kali lebih tinggi (*state mutual life insurance Co*)
- Nikotin dan tar akan mengendap dalam paru-paru dan darah. Meningkatkan denyut jantung.
- Nikotin menjalar ke otak dan seluruh tubuh dalam waktu 20-30 menit