

PENGEJAWANTAHAN PROTEKSI DIRI TERHADAP BAHAYA NAPZA
MELALUI PENGETAHUAN TELAHAH UNSUR ZAT
BESERTA SASANA OLAH PERNAFASAN DI SMK DWIJENDRA DENPASAR

Anak Agung Gde Oka Widana^{1*}, Ika Setya Purwanti², Ni Luh Putu Devhy³, Ni
Wayan Desi Bintari⁴, Diah Prihatiningsih⁵

¹⁻³Program Studi Rekam Medis & Informasi Kesehatan, STIKes Wira Medika Bali

⁴⁻⁵Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, STIKes Wira Medika Bali

Email Korespondensi: agungwidana26@gmail.com

Disubmit: 27 Maret 2023

Diterima: 16 April 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9650>

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa paling rawan dan sensitif terhadap perkembangan zaman. Karenanya perlu adanya pembekalan pengetahuan lebih holistik dan mendalam, sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sosial di masyarakat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan, mempraktekkan serta membangun sistem proteksi diri bagi siswa SMK Dwijendra Denpasar terhadap bahaya NAPZA. Kegiatan dilaksanakan dengan cara bimbingan serta penyuluhan. Peserta kegiatan ini secara kuantitas berjumlah 24 orang siswa, yang didominasi oleh peserta didik perempuan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil bahwa: (1) Peserta pengabdian masyarakat di SMK Dwijendra Denpasar didominasi oleh peserta didik perempuan dalam rentang usia 17 tahun, (2) Pengejawantahan proteksi diri terhadap bahaya NAPZA dapat diimplementasikan dengan baik melalui *sasana* olah pernafasan guna manajemen stres, dan (3) Pengujian sampel urine menunjukkan hasil jika siswa di SMK Dwijendra Denpasar dinyatakan bebas dari kandungan Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya. Pengejawantahan proteksi diri terhadap bahaya NAPZA melalui *sasana* olah pernafasan dan pengujian sample urine berjalan dengan lancar dan menunjukkan hasil yang baik dengan tingkat responsibility yang tinggi.

Kata Kunci: NAPZA, Unsur Zat, Sasana Olah Pernafasan

ABSTRACT

Adolescence is the period most vulnerable and sensitive to the times. Therefore it is necessary to have a more holistic and in-depth provision of knowledge, as a provision in living social life in society. This service activity aims to introduce, practice and build a self-protection system for Dwijendra Denpasar Vocational School students against the dangers of drugs. Activities carried out by means of guidance and counseling. The participants in this activity were 24 students in quantity, which were dominated by female students. The implementation of this community service shows the results that; (1) Community service participants at Dwijendra Denpasar Vocational School are dominated by female students within the age range of 17 years, (2) self-protection against the dangers of drugs can be properly implemented

through breathing exercise centers to manage stress, and (3) Urine sample testing shows results if students at Dwijendra Denpasar Vocational School are declared free from the content of narcotics, psychotropics and other addictive substances. The manifestation of self-protection against the dangers of drugs through breathing exercises and urine sample testing runs smoothly and shows good results with a high level of responsibility.

Keywords: *Drug, Substance Elements, Ethics of Breathing*

1. PENDAHULUAN

Penyalahgunaan obat-obatan terlarang seperti Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA) di nusantara bahkan di dunia telah menjadi fenomena yang semakin ekstrim. Hal tersebut dikarenakan eksistensinya tidak hanya menyasar kaum tua (dewasa) saja, namun telah merambah jauh ke tengah-tengah kehidupan generasi muda yang masih belia. Tentu menjadi sebuah pertanyaan besar mengingat pengungkapan dan penangkapan terhadap para pelaku penyebar bahkan pemakai Narkoba sudah sangat sering dilakukan oleh aparat penegak hukum. Hampir setiap hari berita-berita mengenai penangkapan pelaku pengguna dan penyebar Narkoba bermunculan di media masa maupun media elektronik. Realita tersebut seolah mengindikasikan jika kasus-kasus obat-obatan terlarang tersebut seakan tidak akan pernah berakhir. Mengacu pada realita tersebut tentu akan muncul pertanyaan di masyarakat, sisi atau ruang mana yang masih harus dibenahi agar fenomena-fenomena perdagangan dan penggunaan Narkoba dan Zat Adiktif lainnya dapat diberantas.

Generasi muda secara fundamental merupakan generasi yang dikenal paling rapuh dalam menerima perkembangan jaman dan teknologi. Masa remaja dikenal sebagai masa rentan dalam proses peralihan dari anak-anak menuju kepada proses kedewasaan yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan masih kuatnya egosentrisme dalam menunjukkan identitas diri. Dalam perkembangannya, remaja seringkali tidak ingin dinilai bahkan sudah tidak ingin diperlakukan sebagaimana layaknya anak-anak lagi. Pada masa yang rentan ini, hubungan remaja dengan teman sebaya terlihat lebih intens dan akrab. Dominan remaja akan lebih banyak menghabiskan waktunya dalam interaksi diluar rumah bersama teman sebayanya dibandingkan berinteraksi bersama dengan keluarga. Remaja gemar meninggalkan rumah serta bergaul secara lebih luas dan bebas di lingkungan kemasyarakatannya. Realita keluasaan dan kebebasan dalam pergaulannya itulah yang memungkinkan menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada kualitas dirinya. Hal tersebut dikarenakan dalam lingkungannya yang luas dan bebas tersebut, remaja akan bertemu dan dihadapkan pada banyak situasi dan keadaan yang menjadi pilihan dalam hidupnya, baik itu pilihan untuk masuk kedalam situasi atau keadaan yang baik ataupun sebaliknya. Ketika masuk kedalam situasi yang baik, remaja cenderung berperilaku santun dengan identitas normatif melekat padanya. Namun ketika masuk kedalam situasi yang buruk, remaja cenderung berperilaku buruk dengan stigma kenakalan remaja melekat padanya.

Mengacu pada data Kepolisian yang ada, fenomena kasus penyalahgunaan Narkoba di Indonesia cenderung mengalami kalkulasi kenaikan yang sangat ekstrim dan memprihatinkan. Menurut Kapolda Metro Jaya Irjen. Pol. Nana Sudjana menyebutkan bahwa, pada bulan April tahun

2020 intensitas kasus penyalahgunaan Narkotika mengalami peningkatan hingga 120% jika dibandingkan dengan kasus di bulan Maret 2020. Hal tersebut dikarenakan para bandar Narkoba memanfaatkan moment masa pandemi Covid-19 dengan mengedarkan Narkoba secara laten di Indonesia dan membidik generasi mudanya. Dalam prosesnya, Ditresnarkoba Polda Metro dan Polres Jakarta Pusat bahkan sukses menyita barang bukti sejumlah 46 kilogram Sabu-Sabu dan 65.000 butir Ekstasi (Marhaenjati, 2020). Menurut Komjen Pol. Heru Winarko selaku kepala BNN bahkan menyampaikan bahwa hal yang lebih ironis lagi dari kasus Narkotika tersebut adalah jumlah penyalahguna Narkoba di Nusantara (Indonesia) sudah mencapai kurang lebih 3,6 juta mulai dari usia 15 (remaja) hingga usia 65 tahun (Meiliana, 2019). Mengacu pada data serta fakta tersebut, bukan tidak mungkin remaja usia rerata 15 tahun (SMP-SMA) juga dapat terperosok jatuh ke dalam dunia obat-obatan terlarang atau Narkotika.

Mengacu pada data kepolisian tersebut, maka terungkap fakta bahwa remaja dalam pengaruh otoritas kenakalannya sudah terjerumus kedalam ruang penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Menurut Sunarwiyati (1985), terdapat 3 (tiga) jenis kenakalan remaja berdasarkan tingkat kriminalitasnya, diantaranya :

- 1) Kenakalan biasa; seperti suka keluyuran, suka berkelahi, bolos sekolah, meninggalkan rumah tanpa pamit dan sebagainya.
- 2) Kenakalan yang mengarah pada pelanggaran hukum; seperti mengemudikan kendaraan tanpa SIM, mengambil barang tanpa izin, ikut balapan liar, berpakaian tidak sopan (terlalu vulgar), mengambil barang orang tua tanpa ijin (mencuri) dan sebagainya.
- 3) Kenakalan khusus; seperti penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psicotropika, dan Zat Adiktif Lainnya), minum-minuman keras, sex bebas, ikut organisasi terlarang dan sebagainya (dalam Een *et al.*, 2020).

Berdasarkan acuan data jenis kenakalan remaja tersebut, maka dapat dipahami bahwa penyalahgunaan Narkoba pada remaja sebagaimana fokus kajian artikel ini merupakan jenis kenakalan khusus, yang tentunya juga harus memperoleh penanganan yang khusus pula. Remaja umumnya merasakan adanya intervensi atau tekanan agar mampu menyesuaikan dengan norma atau aturan dan harapan kelompoknya. Apabila remaja dimaksud tidak mampu menjalankan tugas dengan baik maka para remaja cenderung memandang hidup sebagai sebuah penderitaan, hidup tidak menyenangkan dan karenanya remaja melakukan hal-hal ekstrim, diantaranya: menyiksa atau menyakiti diri, lari dari kehidupan dan keluarga, terjun kedalam pergaulan bebas, minum-minuman keras (alkohol), serta lebih jauh dan paling sering terjadi adalah terlibat dalam dunia gelap obatan-obatan terlarang seperti Narkotika, Psicotropika dan zat adiktif lainnya (Soetjningsih, 2010). Memang tidak dapat dipungkiri bahwa realita penyebaran Narkoba dan zat adiktif lainnya sudah jauh merambah kepada generasi muda. Tentu realita tersebut sangat memprihatinkan dan perlu langkah intensif guna menginformasikan kepada para remaja melalui forum-forum khusus, sebagaimana dalam forum pembinaan yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dari Dosen STIKes Wira Medika Bali di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar. Menurut Kartono (2013), upaya mencegah dan memberantas penyalahgunaan Narkoba, salah satunya memang dapat

dilakukan melalui cara penyuluhan, sosialisasi atau diskusi dan bimbingan kelompok.

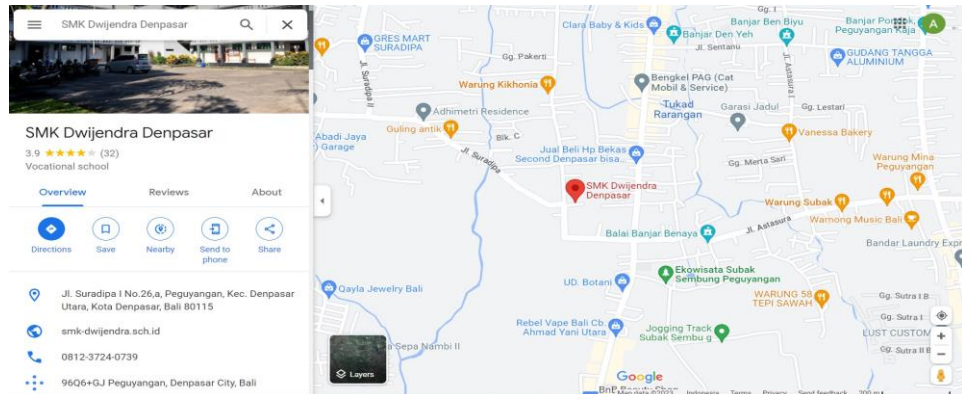
Hal yang tentu patut untuk dipikirkan adalah menyiapkan langkah yang tepat dalam ruang Lembaga pendidikan agar para remaja generasi penerus bangsa tidak hanya sekedar paham terkait bahaya keberadaan Narkoba hanya sebatas teoritis semata. Perlu dibentuk semacam langkah implementatif yang dapat digunakan oleh para siswa untuk membentengi dirinya dari pengaruh-pengaruh Narkotika, Psikotropika dan zat adiktif lainnya. Salah satunya, dapat dilakukan melalui pengejawantahan proteksi diri dari bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya) tersebut melalui telaah unsur zat didalamnya yang tentunya membahayakan dan wajib diketahui oleh para remaja guna menjadi alasan kuat dan mendasar untuk menjauhi dan menghindari kehadiran Narkoba dalam setiap aktifitasnya. Dalam hal ini, sisi psikologis remaja juga menjadi “sasaran” utama dalam proses pengejawantahan tersebut, guna menanamkan “bekal proteksi diri” agar kepribadian siswa menjadi lebih siap, sigap dan tanggap. Hal tersebut merupakan langkah awal yang tepat untuk dilakukan guna memproteksi atau memberikan perlindungan di awal bagi para remaja dalam konteks langkah awal untuk menyelamatkan generasi muda.

Selain itu, mengingat kondisi psikologis siswa remaja tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) masih dikategorikan atau tergolong labil, maka tim Dosen STIKes Wira Medika Bali juga merealisasikan praktik Yoga dalam konteks *sasana* olah pernafasan atau yang lebih dikenal dengan istilah Meditasi kepada siswa di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar. Praktik *sasana* olah pernafasan tersebut berfaedah agar para siswa menjadi lebih rileks (tenang) dan siap serta fokus dalam mengikuti kegiatan pengejawahtahan proteksi diri terhadap Narkoba. Intinya, pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk lebih meningkatkan pengetahuan generasi muda dalam memahami unsur-unsur zat berbahaya yang terkandung dalam Narkotika serta zat adiktif lainnya, sekaligus mengenal aktifitas telaah unsur zat dari NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya) beserta manfaatnya.

2. MASALAH

SMK Dwijendra merupakan salah satu sekolah menengah yang memfokuskan diri pada ruang implementasi keterampilan dan kesiapan dunia kerja di wilayah Denpasar. Menyadari hal tersebut, tentu saja para siswa akan lebih sering berinteraksi dengan ruang kerja di lingkungan publik yang memiliki beragam resiko dan pengaruh dengan tingkatan yang beragam pula. Berdasarkan berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, ditemukan beberapa masalah yang cukup krusial, diantaranya kualitas proteksi diri atau kesiapan dari siswa terhadap pengaruh dari luar yang masih lemah. Selain itu, rendahnya pemahaman siswa terhadap unsur zat berbahaya yang terdapat dalam Narkotika juga menjadikan siswa dangkal dalam manajemen diri. Menyadari permasalahan tersebut maka, Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk bimbingan proteksi diri terhadap bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) melalui penanaman pengetahuan telaah unsur zat yang terkandung

didalamnya beserta menyiapkan kualitas kesiapan diri siswa melalui olah psikis spiritual dengan olah pernafasan.



Gambar 1
Peta Lokasi SMK Dwijendra Denpasar

3. KAJIAN PUSTAKA

Sasana olah pernafasan bagi khalayak publik lebih dikenal dengan istilah Senam Pernafasan dan juga dikenal sebagai bagian dari praktek Yoga. *Sasana* olah pernafasan atau Senam pernafasan merupakan sebuah olahraga tradisional yang memberikan pelayanan, pendidikan dan pelatihan dengan pola olah napas, olah gerak, dan olah batin serta pemanfaatan energi kehidupan untuk kesembuhan. Senam pernafasan sebagai alternatif sarana untuk memperoleh kesehatan yang diharapkan bisa mengefektifkan semua organ dalam tubuh secara optimal dengan olah napas dan olah fisik secara teratur, sehingga hasil metabolisme tubuh dan energi penggerak untuk melakukan aktivitas menjadi lebih besar dan berguna untuk menangkal penyakit (Ruliati & Maharani, 2018). upaya *Sasana Olah Pernafasan* yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan olah napas (*asana*) dalam ruang Meditasi. Berbicara mengenai Meditasi memang identik dengan Hinduisme dan Buddhisme, namun meditasi pada dasarnya tidak hanya milik satu kepercayaan (agama) semata, namun milik semua agama. Bahkan dalam kajian Islam, terdapat pula Meditasi *Ẓikr*, yang oleh Fahmi (2009) diartikan sebagai salah satu dari bentuk meditasi transendental. Ketika seseorang khusyuk, objek pikir atau stimulasi tertuju pada Allah SWT (*ẓikrullah*) di sini ada unsur transenden yaitu mengingat Allah, merasakan adanya Allah serta persepsi kedekatan dengan Allah. Proses Meditasi *dzikrullah* akan berhasil bila dilakukan dengan penuh penghayatan.

Olah pernafasan bermanfaat sebagai obat bagi pikiran dan tubuh fisik manusia yang mampu membantu seseorang dalam menjaga kesehatannya atau disebut sebagai *mind body medicine*. Penelitian ilmiah menunjukkan hasil bahwa Meditasi mampu memperbaiki kinerja pikiran seseorang serta persepsinya terhadap hidup termasuk keyakinan yang dimilikinya. Dalam istilah kesehatan pikiran-pikiran positif, keyakinan-keyakinan positif serta persepsi-persepsi yang positif yang timbul dari praktik Meditasi ini disebut sebagai efek *Plasebo* (*placebo effect*).

Istilah NAPZA bukanlah istilah asing bagi publik, dimana kehadirannya merupakan tanda tunjuk bagi keberadaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat

Adiktif lainnya. Dalam dunia kesehatan, kehadiran NAPZA sejatinya memberikan manfaat yang cukup besar bagi kesembuhan dan keselamatan manusia, namun yang menjadi masalah adalah penggunaan NAPZA seringkali disalahgunakan. Penyalahgunaan yang dimaksud artinya penggunaan NAPZA seringkali digunakan bukan untuk tujuan pengobatan yang sudah memiliki ketentuan (aturan) baku, namun digunakan dalam jumlah berlebih, teratur dan berlangsung cukup lama, sehingga menyebabkan gangguan kesehatan fisik serta gangguan pada perilaku dan kehidupan sosialnya (Martono & Joewana, 2008). Untuk menentukan pemakaian Narkoba pada seorang individu, pemeriksaan Narkoba seringkali dilakukan menggunakan berbagai spesimen biologis seperti darah, urin, cairan oral, keringat ataupun rambut.

Tugas Pencegahan atau upaya preventif sebagai tugas yang bermakna pembinaan kepada masyarakat agar sadar dan taat pada hukum dan memiliki daya lawan terhadap praktek melanggar hukum atau kejahatan. Pelaksanaan tugas preventif ini dibagi dalam dua kelompok besar: pertama, pencegahan yang bersifat fisik dengan melakukan empat kegiatan pokok, antara lain mengatur, menjaga, mengawal dan patroli. Kedua, pencegahan yang bersifat pembinaan dengan melakukan kegiatan penyuluhan, bimbingan, arahan, sambung, anjang sana untuk mewujudkan masyarakat yang sadar dan taat hukum serta memiliki daya cegah-tangkal atas kejahatan (Ricardo, 2020). Dalam uraian ini difokuskan pada upaya pencegahan melalui satuan Pendidikan. Menurut Cahyadi (2019) Selain penganggung jawab satuan pendidikan yaitu kepala sekolah, Dinas yang mempunyai tugas dan tanggung jawab di bidang pendidikan juga bertanggung jawab atas pelaksanaan kampanye, penyebaran informasi, dan pemberian edukasi ke sekolah-sekolah. Jika pencegahan tergolong langkah Preventif, maka tindakan penanggulangan adalah langkah Kuratifnya.

Pemeriksaan Narkoba untuk menentukan pemakaian NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) pada personal seringkali dilakukan menggunakan berbagai spesimen biologis seperti darah, *urine*, cairan oral, keringat ataupun rambut. Sebagaimana halnya dalam pengabdian masyarakat di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar, fokus pembinaan terkait NAPZA dipusatkan pada sampel *urine*. Berdasarkan kajian dari penelitian Sumarsih, (2018), diperoleh pemahaman bahwa *urine* merupakan spesimen yang paling sering dan sesuai digunakan dalam pemeriksaan NAPZA karena ketersediaannya dalam jumlah besar dan memiliki kadar obat dalam jumlah yang besar juga sehingga lebih mudah untuk mendeteksi kandungan obat dibandingkan dengan spesimen lain. *Urine* merupakan matriks yang stabil serta dapat disimpan beku tanpa merusak integritasnya. Kandungan obat dalam cairan *urine* umumnya terdeteksi setelah 1-3 hari. Selain itu, pengambilan spesimen *urine* tidak invasif dan bahkan dapat dilakukan oleh petugas non-medis. Namun, kelemahannya adalah *sample urine* mudah dipalsukan melalui cara substitusi dengan bahan lain maupun dicairkan sehingga dapat mengacaukan hasil pemeriksaan.

4. METODE

a. Tahap Persiapan

Awal persiapan dari kegiatan adalah dengan menyusun *pre planing*, mengajukan ijin dan persiapan tempat serta alat - alat lainnya yang dipersiapkan oleh tim pengabdian masyarakat Stikes Wira Medika Bali. Pembuatan materi dimulai 6 hari sebelum kegiatan penyuluhan dimulai.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan. Kegiatan diawali dengan menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan dari pelaksana sosialisasi. Selanjutnya tim menyiapkan siswa selaku peserta, baik secara fisik maupun psikis melalui sasana olah pernafasan. Hal tersebut bertujuan agar siswa lebih siap dan fokus dalam menerima materi utama terkait NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya).

c. Evaluasi

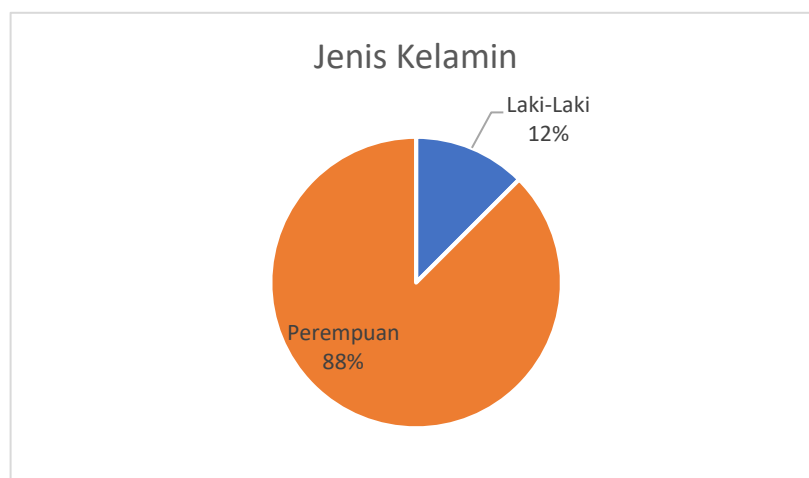
- 1) Peserta yang hadir sebanyak 24 orang siswa dengan *setting* tempat menyesuaikan dengan rencana (*planning*) yang telah dibuat dan perlengkapan penyuluhan sudah tersedia. Dalam proses penyampaiannya, diselingi dengan diskusi atau tanya jawab untuk menarik minat siswa.
- 2) Proses Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 13.00 Wita. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan
- 3) Hasil
 - a) Peserta dapat mengikuti dan memahami praktek sasana olah pernafasan
 - b) Peserta dapat mengerti dan memahami terkait bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya)
 - c) Peserta dapat mengerti dan memahami terkait unsur zat berbahaya yang terkandung dalam NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya)

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra yang beralamat di Jalan Suradipa Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar, tergolong sekolah menengah kejuruan populer di Denpasar dengan menyandang nilai akreditasi A. Slogan yang menjadi identitas pencirinya adalah "*be smart, be creative, be competitive*". Melengkapi keunggulan atau keistimewaan tersebut, tentu diperlukan adanya motivasi eksternal juga dari beberapa pihak atau instansi, terutama motivasi dalam bidang ilmu kesehatan, untuk menambah informasi pengetahuan serta keterampilan bagi tenaga pendidik (guru) di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar, khususnya terkait dengan pemahaman terhadap NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) yang nantinya dapat disampaikan kepada peserta didik (siswa), dan pengejawantahan (implementasi) *sasana* oleh pernafasan agar sisi psikologis siswa semakin terlatih dalam hal mengantisipasi segala gangguan dari dalam (internal) maupun gangguan yang berasal dari luar (eksternal), khususnya gangguan ekstrim dari pengaruh Narkoba, Psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA).

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh tim dari STIKes Wira Medika Bali telah terlaksana dan berjalan dengan baik dari tanggal 18-20 Januari

2023 secara tatap muka langsung di lapangan, dengan tetap mengedepankan standar protokol kesehatan sesuai ketentuan, diantaranya menggunakan *face shield*, masker, serta *hand sanitizer* (spray serta gel). Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebelumnya telah melewati beberapa prosedur formal, diantaranya adalah melakukan komunikasi atau konfirmasi secara langsung dengan pihak sekolah, dalam hal ini berkoordinasi dengan pihak terkait di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar yaitu dengan Ibu Ida Ayu Rai Trisna Dewi, S.Ag selaku Humas di SMK Dwijendra Denpasar yang telah memperoleh persetujuan dari pimpinan SMK Dwijendra Denpasar yaitu Bapak Ida Bagus Dwi Oka Putra, S.Si., M.I.Kom, selaku kepala sekolah. Peserta pengabdian masyarakat di SMK Dwijendra Denpasar adalah para siswa di sekolah tersebut dari kelas XII Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga yang berjumlah 24 orang siswa. Secara spesifik dapat dilihat pada klasifikasi berikut:



Gambar 2
Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat
di SMK Dwijendra Denpasar berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan kalkulasi karakteristik jenis kelamin dari peserta yang terlihat pada gambar 2 tersebut, diketahui bahwa para peserta penyuluhan pada pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh tim STIKes Wira Medika Bali mengenai pengejawantahan proteksi diri terhadap bahaya Narkotika, Psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA) melalui pengetahuan telaah unsur zat beserta *sasana* olah pernafasan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar yang hadir didominasi oleh peserta didik perempuan sebanyak 21 (dua puluh satu) orang siswi dengan presentase sebesar 88% dan peserta didik laki-laki sebanyak 3 (tiga) orang siswa dengan presentase sebesar 12%. Kalkulasi karakteristik jenis kelamin dari peserta tersebut wajib dan penting untuk dilakukan agar tim pengabdian masyarakat dapat memetakan situasi sehingga proses bimbingan terhadap siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar menjadi lebih adaptif.

Sesi pengejawantahan *sasana* olah pernafasan di SMK Dwijendra Denpasar dibimbing langsung oleh anggota tim dosen sebagai narasumber. Pengenalan *sasana* olah pernafasan tersebut diisi dengan latihan dasar meditasi olah nafas, yang diawali dengan pemaparan mengenai manajemen

stres dan cara mengendalikan stres melalui teknik olah pernafasan. Teknik manajemen stres melalui teknik olah pernafasan sejatinya merupakan teknik paling fundamental atau teknik paling mendasar namun cenderung terlupakan, bahkan disepelekan. Padahal jika disadari bersama, yang juga menjadi inti dari keberlangsungan hidup manusia adalah pada nafasnya. Manajemen stres melalui olah pernafasan juga berperan dalam mengontrol atau manajemen pikiran siswa agar mampu memilih dan memilah segala keputusan serta memproteksi diri dari gangguan negatif yang datang dari luar. Jadi, fokus utama dari praktik manajemen stres melalui sasana meditasi pada siswa di SMK Dwijendra Denpasar adalah pada pernafasannya. Menurut Lauralee Sherwood yang diterjemahkan oleh Beatricea, pernafasan dalam konteks ilmiah dapat dikategorikan menjadi dua yaitu pernafasan internal dan pernafasan eksternal. Sedangkan fungsi utama pernafasan adalah untuk memperoleh O₂ agar dapat digunakan oleh sel-sel tubuh dan mengeliminasi CO₂ yang dihasilkan oleh sel. Pernafasan Internal mengacu kepada reaksi metabolisme intrasel yang menggunakan O₂ dan menghasilkan CO₂ selama oksidasi molekul-molekul nutrisi penghasil energi. Pernafasan eksternal mencakup berbagai langkah yang terlibat dalam pemindahan O₂ dan CO₂ antara lingkungan eksternal dan sel jaringan. Sistem pernafasan dan sirkulasi berfungsi bersama-sama untuk melaksanakan pernafasan eksternal (dalam Santoso, 2001).

Hal pertama yang tim pengabdian masyarakat lakukan dalam pelaksanaan bimbingan *sasana* olah pernafasan di SMK Dwijendra Denpasar tentunya adalah dengan menyiapkan sarana prasarana yang diperlukan terlebih dahulu, berupa *setting sound system* dan *LCD Proyektor* yang dibantu oleh tim mahasiswa yang terlibat dan juga dibantu oleh para siswa di SMK Dwijendra Denpasar. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat meninjau lokasi pelaksanaan yang bertempat di ruang kelas jurusan akuntansi dan keuangan lembaga di lantai 2 gedung SMK Dwijendra Denpasar yang telah memenuhi standar kelayakan. Selanjutnya, tim pengabdian masyarakat tetap meninjau penerapan protokol kesehatan kepada seluruh peserta penyuluhan agar sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Hal tersebut merupakan salah satu langkah preventif agar proses bimbingan dapat berjalan baik dan juga lancar. Langkah berikutnya adalah mengatur posisi duduk dari para siswa agar berada pada posisi yang nyaman dan rileks dalam posisi tulang punggung yang tegak lurus. Hal tersebut penting untuk dilakukan agar proses *sasana* olah pernafasan dapat berjalan dengan lancar.



Gambar 3. Tahap Persiapan Awal Bimbingan Bahaya NAPZA dan Manajemen Stres Melalui *Sasana* Olah Pernafasan Siswa dan Siswi di SMK Dwijendra Denpasar

Setelah posisi persiapan awal telah memenuhi kriteria, tim melanjutkan pada proses inti yaitu pengolahan nafas. Bimbingan *sasana* olah nafas dilaksanakan dengan menunjuk salah satu siswa kedepan kelas untuk mewakili dan diatur sedemikian rupa dari posisi duduk, posisi tangan, mata dan alur pernafasannya. Secara spesifik, adapun langkah-langkah atau tahapan dalam pelaksanaan *sasana* olah pernafasan tersebut diantaranya sebagai berikut :

- 1) Siswa diarahkan atau dipandu untuk berdoa menurut keyakinan masing-masing terlebih dahulu, agar pelaksanaan *sasana* olah pernafasan berjalan dengan lancar
- 2) Siswa dipandu untuk menarik nafas panjang secara perlahan dari hidung, selanjutnya menahan nafas sebentar, lalu menghembuskan nafas lewat mulut secara perlahan. Proses tersebut dilakukan secara berirama serta teratur, dengan pola hitung saat menarik nafas, terhitung (dalam hati) sebagai “satu”; selanjutnya menahan nafas (3-5 detik atau semampunya dan jangan terlalu dipaksakan) terhitung (dalam hati) sebagai “dua”; dan terakhir menghembuskan nafas terhitung (dalam hati) sebagai “tiga”. Demikian dilakukan berulang sampai siswa merasa rileks.
- 3) Pada saat yang bersamaan, siswa dipandu pula untuk mengkonsentrasikan pikiran guna merasakan aliran udara yang keluar dan masuk dari hidung. Demikian seterusnya.



Gambar 4 Pelaksanaan Aktifitas *Sasana* Olah Pernafasan di Ruang Kelas SMK Dwijendra Denpasar

Menurut Wardoyo (2003), secara prosedural aktifitas pengolahan nafas pada posisi duduk (bisa di kursi atau di lantai) adalah pengambilan posisi yang tenang (rileks) untuk mencapai ketenangan yang mendalam. Hal tersebut pada dasarnya bertujuan untuk memacu otak guna menjalankan fungsinya secara maksimal, karena otak merupakan komando tertinggi bagi tubuh. Mengacu pada penelitian dari Arta (2019), ditemukan pula fakta bahwa metode olah pernafasan dalam ruang Meditasi adalah metode praktis dalam hidup yang dapat menjangkau 2 (dua) dimensi kehidupan manusia yaitu dimensi material (fisik, jasmani) sekaligus dimensi spiritual (psikis, rohani). Meditasi yang sering diasosiasikan dengan pikiran manusia itu sendiri menjadi salah satu *mindfulness* teknik yang bertujuan untuk mencapai keseimbangan (*balance*) jasmani dan rohani. Pikiran manusia sejatinya bersifat imajinatif serta kreatif sehingga manusia dapat menghasilkan sedemikian banyak pola atau bentuk pikiran yang dapat

menyebabkan segala penderitaan bagi fisik dan mental manusia. Karenanya, melalui *sasana* olah pernafasan yang baik secara intensif atau teratur maka manusia akan mampu mengendalikan, mengarahkan atau mengkondisikan pikiran secara bertahap.

Karenanya, pengejawantahan proteksi diri melalui *sasana* olah pernafasan dalam manajemen stres peserta didik atau siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar diisi dengan praktek secara langsung. Praktek langsung yang diberikan kepada siswa berupa *sasana* olah pernafasan dasar berupa pengolahan nafas dalam sikap duduk (di kursi), diantaranya menarik nafas, menahan nafas serta menghembuskan nafas. Secara prosedural, *sasana* olah pernafasan tersebut terlihat sederhana, namun efek atau khasiat yang dapat diperoleh sangat besar bagi kesehatan. Seni olah pernafasan tersebut secara umum juga dikenal dengan istilah Senam Pernafasan. Menurut Ruliati & Maharani (2018) senam pernafasan itu sendiri merupakan ilmu yang mengedepankan sistem pengolahan nafas, relaksasi, serta fokus perhatian yang secara khusus mengubah atau membalik sistem pernafasan biasa menjadi sistem pernafasan perut yang dilakukan secara halus dan juga lembut, penuh perasaan, untuk mengolah sumber-sumber energi dari alam, diserap bersamaan saat bernapas agar terbentuk suatu pusat pemasok energi yang kuat, yang nantinya bermanfaat untuk mendukung sistem organ internal dalam mengolah makanan serta minuman dalam metabolisme tubuh dan lebih besar untuk aktivitas, serta sebagai kiat proteksi (preventif) serta penyembuh (kuratif) sekiranya ada organ dalam tubuh yang sakit.

Sesi telaah unsur zat di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar difokuskan pada praktik menguji sample *urine* (air kencing) dari siswa dan siswi di kelas XII jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL) guna menguji kadar kandungan Narkotika, Psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA) yang mungkin atau bisa saja terdapat didalamnya. Telaah unsur zat dari tim pengabdian masyarakat STIKes Wira Medika Bali diawali dengan mengenalkan alat-alat uji sampel *urine* yang secara umum digunakan untuk menguji parameter kandungan narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya. Pengenalan alat-alat uji sampel *urine* tersebut sangat penting untuk dilakukan dan memang seharusnya intensif untuk dilakukan guna membekali para peserta didik dengan informasi dan pengetahuan umum mengenai keberadaan alat-alat uji tes NAPZA tersebut. Dalam pelaksanaannya, pengenalan alat-alat test NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar tetap mengedepankan standar protokol kesehatan sesuai ketentuan, seperti menggunakan *hand sanitizer* (spray dan gel) serta masker.

Pengenalan alat-alat uji sample *urine* yang digunakan dalam menguji parameter kandungan narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya di lingkungan Lembaga Pendidikan seperti di SMK Dwijendra Denpasar sejatinya mempertimbangkan banyak hal, salah satunya adalah dikarenakan realita yang didasarkan pada hasil penelitian dari Surya (2020) yang menunjukkan bahwa hampir 60% masih belum melaksanakan edukasi dan sosialisasi tentang NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) di sekolah-sekolah, ini menggambarkan bahwa sekolah perlu diwajibkan dalam sosialisasi masalah Narkoba. Hal ini harus terkait dengan aturan dan kebijakan secara konsisten dari Pemerintah Daerah maupun Desa setempat atau yang di Bali dikenal dengan istilah *Desa Pakraman*. Disinilah

diperlukan sinergitas yang baik dalam lingkup Tri Pusat Pendidikan (lingkungan Keluarga, lingkungan Masyarakat atau *Desa Pakraman* dan lingkungan Sekolah). Menurut Agustini (2018), Kesuksesan kualitas peserta didik akan tercapai bila Tri Pusat Pendidikan dapat bekerjasama dengan baik. Karena bagaimanapun juga, Tri Pusat Pendidikan memegang kunci utama dalam tercapainya keberhasilan kualitas pendidikan. Proses kependidikan dalam Tri Pusat Pendidikan merupakan suatu rangkaian. Artinya, ketiga pusat pendidikan tersebut mengemban tanggungjawab pendidikan bagi generasi penerus. Sederhananya, pendidikan (khususnya tentang bahaya NAPZA) yang diberikan oleh orang tua terhadap anak juga diperkuat oleh sekolah, yang selanjutnya difasilitasi oleh masyarakat dalam mengaktualisasikannya.

Melihat dari respon yang ada di lapangan, terlihat bahwa para siswa dan juga siswi di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar sangat antusias untuk tahu atau mengenal beragam alat-alat uji sample *urine* yang ditunjukkan oleh tim pengabdian masyarakat dari STIKes Wira Medika Bali. Antusias yang demikian besar dari para siswa tersebut juga pada dasarnya membuktikan bahwa selama ini dalam proses pendidikannya di lingkungan Tri Pusat Pendidikan (Informal, Formal dan Nonformal) ternyata para siswa belum pernah dihadapkan pada alat-alat uji tes NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) tersebut. Fakta tersebut tentunya menjadi hasil analisis dan hasil evaluasi tersendiri, khususnya bagi tim pengabdian masyarakat dari STIKes Wira Medika Bali serta bagi tim pengabdian masyarakat selanjutnya dari perguruan tinggi lainnya yang peduli terhadap bahaya dari NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) itu sendiri. Adapun alat-alat yang dimaksud serta digunakan oleh tim pengabdian masyarakat dari STIKes Wira Medika Bali, diantaranya *Drug Abuse Test (Egens™ AMP, MOP, THC)*, dan juga *pot urine*.



Gambar 5 Pengenalan Alat Test NAPZA Oleh Tim Kepada Siswa dan Siswi di SMK Dwijendra Denpasar

Selain memperkenalkan peralatan standar untuk uji tes NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan zat adiktif lainnya), tim pengabdian masyarakat dari STIKes Wira Medika Bali juga langsung mengejawantahkan atau mempraktekkan secara langsung melalui uji coba serta menunjukkan proses uji klinis untuk mengetahui cara kerja dari alat test sampel *urine* yang digunakan tersebut. Hal tersebut penting untuk dilakukan agar mekanisme operasional dari alat-alat uji tes Narkoba tersebut lebih dipahami, tidak hanya oleh peserta didik namun juga oleh khalayak publik.

Pemeriksaan kandungan Narkoba melalui sampel *urine* cenderung lebih efektif dibanding pemeriksaan untuk jenis spesimen lain, hal tersebut dikarenakan konsentrasi Narkoba yang dihasilkan dominan terakumulasi di *urine* (BNN, 2016).

Meskipun para peserta didik atau siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar secara totalitas memang terlihat antusias sejak awal untuk mengetahui alat-alat uji test Narkotika, Psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA) yang ada, namun tidak semua siswa bersedia untuk diuji kadar NAPZA-nya oleh tim. Dibutuhkan waktu yang relatif lama untuk meyakinkan para siswa dan siswi di SMK Dwijendra Denpasar agar bersedia diuji sampel *urine*-nya. Fenomena tersebut tentunya menjadi kendala tersendiri bagi tim pengabdian masyarakat dari STIKes Wira Medika Bali dalam proses transfer ilmu dan pembuktian secara langsung terhadap eksistensi dari NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan zat adiktif lainnya). Situasi tersebut terjadi dikarenakan faktor psikologis dari siswa itu sendiri yang dominan merasa cemas hingga takut apabila hasil uji sampel *urine*-nya tidak sesuai dengan harapan.

Fenomena munculnya respon kecemasan pada siswa di SMK Dwijendra Denpasar saat akan diuji sample *urine* memang umum terjadi, karena didalamnya disusupi oleh rasa khawatir terhadap hal (hasil) yang tidak diinginkan untuk muncul namun memungkinkan untuk muncul. Fenomena yang wajar, mengingat uji sampel *urine* tidak jauh berbeda dengan aktifitas ujian atau test akademik lainnya, yang tentu saja memicu rasa penasaran dan khawatir akan hasil yang mungkin muncul. Kecemasan adalah salah satu faktor internal yang memang dimiliki oleh siswa. Kecemasan merupakan variabel yang sangat berpengaruh dalam perkembangan kualitas pendidikan, pembelajaran, atensi (kepedulian), konsentrasi, serta performa (Schunk et al., 2012). Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir bahwa hal yang tidak diinginkan atau hal buruk akan segera terjadi. Dalam lingkungan akademik, O’Cormor (2008) menegaskan bahwa munculnya perasaan tertekan, takut, atau stres yang dialai siswa akibat tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolahnya disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik itu sendiri muncul dikarenakan adanya tekanan akademik yang bersumber dari aktifitas belajar mengajar atau hal-hal terkait yang berkaitan dengan kegiatan belajar misalnya tekanan saat menghadapi test atau ujian, persaingan nilai, tuntutan waktu, karakter guru, suasana kelas, karier hingga masa depan.

Apabila bersandar dari definisi kecemasan itu sendiri tentu hal tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi tim pengabdian masyarakat STIKes Wira Medika Bali dalam berproses di lapangan, namun berkat peran serta dari para guru atau tenaga pendidik yang senantiasa ikut mendampingi dan mengawasi, akhirnya diperoleh beberapa siswa di SMK Dwijendra Denpasar yang berkenan untuk diuji sampel *urine*-nya secara langsung oleh tim dengan menggunakan alat-alat terstandar dan layak. Penggunaan alat ataupun media berupa *Drug Abuse Test (Egens™ AMP, MOP, THC)*, dan juga pot *urine* dalam uji sampel *urine* (air kencing) siswa oleh Tim Pengabdian Masyarakat STIKes Wira Medika Bali di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar dilakukan dengan tetap mengacu pada standar protokol kesehatan dan prosedur klinis penggunaannya. Bagaimanapun juga standar protokol kesehatan adalah identitas penciri yang berperan sebagai panutan publik. Jadi, selain untuk

memenuhi kriteria prosedur, penerapan protokol kesehatan oleh tim pengabdian masyarakat dari STIKes Wira Medika Bali juga adalah untuk memberikan contoh kepada generasi muda di SMK Dwijendra Denpasar. Adapun standar protokol kesehatan dan prosedur klinis yang dimaksud diantaranya;

- 1) Tim Pengabdian Masyarakat menyiapkan dan memeriksa kelayakan kondisi *strip test* yang akan digunakan;
- 2) Tim Pengabdian Masyarakat selanjutnya membuka penutup dari *strip tes*, selanjutnya mencelupkan *strip test* tersebut secara vertikal kedalam sampel *urine* yang diperoleh dari siswa selama 10-15 detik.
- 3) Alat *Strip test* yang telah dicelupkan ke dalam sampel *urine* (air kencing) dari siswa tersebut selanjutnya dikeluarkan dari *pot urine* dan ditempatkan pada bidang yang datar, untuk diamati dan dibaca hasil ujinya setelah 5-10 menit.



Gambar 6 Proses Uji Sampel *Urine* Menggunakan Alat Test NAPZA Terhadap Siswa dan Siswi di SMK Dwijendra Denpasar

Alat *Strip Test* yang digunakan oleh Tim pengabdian masyarakat STIKes Wira Medika Bali dalam proses uji sampel *urine* siswa di SMK Dwijendra Denpasar merupakan alat uji yang sebelumnya telah dicek kondisi kelayakannya. Menurut Rambe (2017) penggunaan *Strip Test* itu sendiri merupakan metode *immunoassay* dengan prinsip pemeriksaan yaitu reaksi *antigen* serta *antibody* yang kemungkinan ada dalam sampel *urine* dan bersaing melawan konjugat obat untuk mengikat situs pada *antibody*. Selama pengujian spesimen *urine* akan bermigrasi keatas dengan aksi kapiler dimana prinsip pemeriksaan adalah reaksi *antigen* dan *antibody* secara kompetisi.

Berdasarkan analisa dari Tim pengabdian masyarakat STIKes Wira Medika Bali terhadap sampel *urine* (air kencing) dari salah satu siswa di SMK Dwijendra Denpasar tersebut, dapat diketahui dan diperoleh hasil bahwa sampel *urine* (air kencing) dari siswa tersebut dinyatakan negatif (-) dari kandungan NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya). Hal tersebut dibuktikan dengan hasil pengamatan terhadap alat *strip test* yang digunakan, yang menunjukkan kemunculan tanda dua pita pink pada *Control* (C) serta pada *Test* (T). Jadi berdasarkan hasil uji test tersebut, keberadaan siswa dan siswi di SMK Dwijendra Denpasar khususnya di kelas XII Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL) dapat dikategorikan aman dari pengaruh Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA). Meskipun secara uji klinis tidak ditemukan adanya kandungan zat

berbahaya atau terlarang seperti halnya Narkoba dalam sampel *urine* (air kencing) dari siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar, namun tim pengabdian masyarakat STIKes Wira Medika Bali tetap membekali para siswa dan siswi dengan bekal informasi pengetahuan agar siswa tidak pernah berpikir untuk mencoba apalagi sampai terjerumus kedalam dunia perdagangan (jual-beli) obat-obatan terlarang. Setelah pembekalan tersebut, siswa dan siswi di SMK Dwijendra Denpasar diharapkan mampu berpikir secara lebih bijak dan rasional dalam menghadapi gangguan internal ataupun eksternal.



Gambar 7 Tim Pengabdian Masyarakat STIKes Wira Medika Bali Menunjukkan Hasil Uji NAPZA Terhadap Sampel *Urine* Siswa di SMK Dwijendra Denpasar

Berdasarkan hasil uji sampel *urine* (air kencing) dari salah satu siswa yang terlihat pada gambar 7 tersebut, membuktikan pula bahwa penanaman informasi dan pengetahuan mengenai bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) merupakan rutinitas pengabdian masyarakat yang penting dan wajib dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam lingkungan Pendidikan formal seperti di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar, pembenahan kurikulum juga mutlak dilakukan guna menciptakan ruang bagi penanaman ilmu pengetahuan mengenai bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) bagi siswa. Jadi materi mengenai bahaya NAPZA mutlak untuk disisipkan, bila perlu dengan mengundang para ahli dibidang Narkotika seperti BNN (Badan Narkotika Nasional) dan juga para tenaga ahli dibidang unsur atau zat berbahaya, sebagaimana yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dari STIKes Wira Medika Bali. Pembekalan keterampilan pada sekolah berbasis kejuruan mungkin dapat dikatakan wajib, namun pembekalan akan bahaya obat-obatan terlarang seperti halnya Narkoba sejatinya adalah mutlak.

6. KESIMPULAN

Mengacu pada analisa kegiatan pengabdian masyarakat yang telah terlaksana dengan baik, maka dapat disimpulkan bahwa pengejawantahan proteksi diri terhadap bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya) melalui manajemen stres di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dwijendra Denpasar yang diisi dengan latihan *sasana* olah pernafasan sangat efektif dalam memajemen serta mengendalikan stres melalui teknik olah pernafasan agar tidak terpengaruh oleh godaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya. Berdasarkan Pengujian sampel *urine* siswa menggunakan alat test Napza menunjukkan hasil jika siswa dinyatakan aman serta bebas dari kandungan Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya. Meskipun demikian, disarankan dan diharapkan kepada pihak sekolah agar bisa melaksanakan kegiatan penyuluhan serupa secara lebih intensif untuk mengurangi angka kejadian penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya, khususnya di kalangan remaja.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. M. S. (2018). Tri Pusat Pendidikan Sebagai Lembaga Pengembangan Teori Pembelajaran Bagi Anak. *Magistra*, 9.
- Arta, I. K. Y. (2019). Meditasi Sebagai Mind Body Medicine. *Jurnal Sanjiwani*, 10, 65-76.
<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/Sanjiwani/article/view/1516>.
- BNN. (2016). *Survei Nasional Perkembangan Penyalahgunaan Narkoba*.
- Cahyadi, M. (2019). *Implementasi Kebijakan Pencegahan Narkoba di Kalangan Pelajar di Kota Yogyakarta*. Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa.
- Een, Umbu Tagela, & Spto Irawan. (2020). Jenis-Jenis Kenakalan Remaja dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Di Desa Merak Rejo Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 4, 30-42.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v4i1.1453>.
- Fahmi, N. (2009). *Spiritual Excellence: Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*. Gema Insani.
- Kartono, K. (2013). *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Marhaenjati, B. (2020). *Kasus Narkoba Naik, Bandar Memanfaatkan Wabah Covid-19*. BeritaSatu.Com.
<https://www.beritasatu.com/nasional/627561-kasus-narkoba-naik-bandarmemanfaatkan-wabah-covid19>.
- Martono, L. H., & Joewana, S. (2008). *Membantu Pemulihan Pecandu Narkoba dan Keluarganya*. Balai Pustaka.
- Meiliana, D. (2019). *BNN: Penyalah Guna Narkoba di Indonesia Naik 0,3 Persen*. Kompas.Com.
<https://nasional.kompas.com/read/2019/12/06/06052331/bnn-penyalah-guna-narkoba-di-indonesia-naik-003-persen>.
- O’Cornor, F. (2008). *Frequently Asked Questions About Academic Anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Rambe, E. S. D. (2017). *Analisa Narkoba Jenis Morfin, Amfetamin dan THC menggunakan Strip Test* [Universitas Sumatera Utara].
<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/4727>.

- Ricardo, P. (2020). Upaya Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Oleh Kepolisian (Studi Kasus Satuan Narkoba Polres Metro Bekasi). *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 6, 232-245. <http://journal.ui.ac.id/index.php/jki/article/viewFile/1105/1013>.
- Ruliati, & Maharani, P. T. (2018). *Senam Pernafasan Satria Nusantara Untuk Menurunkan Depresi Pada Lanjut Usia dan Menopause*. STIKes Majapahit.
- Ruliati, & Tri P Maharani. (2018). *Senam Pernafasan Satria Nusantara Untuk Menurunkan Depresi Pada Lanjut Usia Dan Menopause*. STIKes Majapahit.
- Santoso, I. (2001). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Buku Kedokteran EGC.
- Schunk, D. H., Paul R Pintrich, & Judit L Meece. (2012). *Motivasi dalam pendidikan*. Indeks.
- Soetjiningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto.
- Sumarsih, W. O. (2018). *Identifikasi Narkoba Jenis Metamphetamin (Sabu-Sabu) Pada Pelajar Laki-Laki Kelas I di SMK Negeri 2 Kota Kendari Sulawesi Tenggara*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari.
- Surya, I. K. A. (2020). Peranan Desa Pakraman Dalam Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Remaja Di Kecamatan Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Komunikasi Hukum*, 6, 396-412. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/jkh/article/view/28063/1588>.
- Wardoyo, W. (2003). *Revitalisasi Senam Penyembuhan Medica*. SPa Medica.