



ujarnya. Karena itu, pemakaiannya hanya berdasarkan resep dokter dan tidak dijual bebas.

Nama-nama yang familiar termasuk Xanax, Valium, atau Dumolid. Merek-merek tersebut tentunya dari jenis atau tipe berbeda. Berdasarkan dosis dan lama efeknya, obat tersebut digolongkan menjadi tiga tipe. Yakni dosis kecil (*ultra-short acting*), menengah (*short-acting* atau *intermediate acting*) dan besar (*long acting*).

Untuk mendapatkan efek tenang, *high* atau mendapatkan efek atau stimulasi come down layaknya jenis obat amphetamin ataupun kokain, makanya benzodiazepin sering disalahgunakan atau dikonsumsi secara ilegal (tidak dengan resep dokter). Terkadang untuk mendapatkan efek yang cepat, orang harus terbiasa melakukan fungsi-fungsinya tanpa adanya benzodiazepin. Karena itu, pasien harus berkonsultasi dengan dokter, supaya bisa mengurangi dan pada akhirnya lepas dari penggunaannya.

Selain berpengaruh terhadap psikis, penggunaan jangka panjang benzodiazepin juga akan berpengaruh terhadap organ-organ tubuh. Paling sering terkena efeknya adalah lambung. Secara umum, efek penggunaan jangka panjang akan menimbulkan gangguan pikiran atau

kehilangan memori, cemas, dan depresi, mudah emosi atau agresif, paranoia, kepribadian yang berubah, lemah, lesu dan kurang motivasi, mudah mengantuk, kelelahan, sulit tidur, mengalami mimpi buruk, sakit kepala, mual, ruam pada kulit, berat badan naik, kecanduan, dan tentunya muncul gejala-gejala *withdrawal* seperti yang telah disebutkan sebelumnya.

"Orang dengan gangguan jiwa ataupun tidak, sama-sama bisa ketergantungan terhadap benzodiazepin. Namun orang dengan gangguan jiwa memiliki risiko yang lebih besar," papar Natalia. (Irma Mutiara Manggia-58)

Benzodiazepin yang Sering Disalahgunakan

(*depressant drugs*). Di mana fungsi dari obat ini adalah memperlambat aktivitas sistem saraf pusat dalam menyampaikan pesan dari otak ke tubuh kita. Namun tidak membuat orang yang mengonsumsinya menjadi depresi.

Dr Natalia Dewi SpKJ dari RSUP dr Kariadi Semarang menjelaskan, benzodiazepin diberikan pada pasien dengan gangguan cemas, panik, dan tidur. Atau diberikan pada pasien sebelum anastesi, misalnya sebelum menjalani operasi. "Pemakaiannya hanya untuk waktu beberapa minggu, bukan untuk pemakaian jangka panjang. Setelah gangguan yang diderita mulai hilang, pemakaiannya pun dikurangi,"

Beberapa waktu belakangan jenis obat satu ini kerap diperbincangkan, karena sering disalahgunakan. Apa itu benzodiazepin? Apa sebenarnya kegunaannya?



ansinya terhadap dosis yang semakin tinggi. Misalnya dalam minggu pertama pemakaian, setiap hari hanya mengonsumsi satu

Beberapa waktu belakangan jenis obat satu ini kerap diperbincangkan, karena sering disalahgunakan. Apa itu benzodiazepin? Apa sebenarnya kegunaannya?

WWW. IKAPSTA.COM



Indahkan Pesta dengan Tarian



Reign Dance

SM/dok

Oleh Dhaneswari Tiara

SALAIN nyanyian, ada opsi lain dalam memeriahkan sebuah pesta, yakni dengan tarian. Sebuah pentas tari dapat menjadi hiburan megah yang tak hanya bagi tamu undangan, namun juga untuk pengada acara. Sudah sejak lama tarian menjadi omamen wajib di setiap pesta, seperti pesta kebudayaan, pesta tradisional, pesta pemerintahan, dan kini merambah ke pesta pernikahan. Karena itu, tak lengkap rasanya bila sebuah pesta tak menyajikan penampilan tari di dalamnya. Empat vendor tari di Semarang ini siap membocorkan kiat mempersiapkan hiburan tarian dalam pesta.

Riska Trisyanti Kartika, pemilik Riana Dance yang bermarkas di Pekunden Dalam 49 Semarang ini menyarankan untuk memilih tarian yang sesuai dengan tema dan *mood* acara. "Pilih tarian yang tidak hanya sesuai dengan tema acara, tapi juga dengan *mood* acara. Terkadang ada klien yang ingin konsep tariannya *soft*, kami akan arahkan dengan *mood* pesta jangan sampai pemilihan tariannya pelan semua jadi terkesan monoton. Selanjutnya tentukan jumlah penari dan *booking* sesegera mungkin," ujar Riska.

Vendor yang memiliki akun *instagram @rianadancer* ini juga menambahkan bahwa tarian berfungsi untuk menambah detail dalam sebuah pesta. "Tarian akan menambahkan detail di sebuah acara. Pesta akan lebih hidup dan tidak monoton. Tamu undangan akan merasa tidak bosan karena terhibur," urai Riska yang melayani *modern dance*, *chinese dance modern* atau klasik, balet, dan *traditional dance*.

Sementara Phoenix Dance membagikan kiat untuk memilih *dancer* yang tidak berpacu pada budget. "Dance harus sesuai dengan tema acara.



Riana Dance

Jangan berpacu pada budget saja, karena budget menyesuaikan dengan kualitas yang ditampilkan. *Dance* kami memang terkenal mahal karena moto kami adalah harus tampil *the best* dan berbeda," tutur perwakilan dari Phoenix Dance.

Phoenix Dance melayani berbagai macam tarian khususnya di *chinese classic and modern* dan *contemporary combination dance*. "Kami melayani berbagai macam tarian, terutama *chinese classic*. Dalam tari *classic chinese* harus ada dasar balet, karena tubuh harus lentur dan kami menguasai itu," ujar Phoenix Dance.

Perhatikan Kostum Dancer

Menurut Stephani Cindy dan Yen Yen, pemilik Emerald Dancers & Ushers di Jalan Jagalan 94 Semarang ini, yang perlu diperhatikan dalam memilih penari adalah kostum dari para *dancer*. "Pilihlah *dancer* dengan kostum yang menarik

dengan desain indah dan unik serta didukung dengan para *dancer* yang tampan dan cantik serta energik, sehingga dapat mencuri perhatian para tamu undangan," ungkap Stephanie

Vendor yang memiliki akun *instagram @emeraldancers.semarang* dan melayani *chinese dance*, *cabaret*, *modern*, drama musikal, *couple dance*, dan *latin dance* ini menuntaskan pentingnya tarian dalam sebuah pesta. "Kehadiran penari di dalam sebuah acara akan membuat suasana pesta menjadi lebih hidup, apalagi bila dikolaborasi dengan lagu, musik, dan penyanyi," ujar Yen Yen.

Julius Ardi, pemilik Reign Dance yang memiliki akun *instagram @reigndanceofficial* ini menekankan untuk memperhatikan kualitas dari vendor *dance* yang akan dipilih untuk memeriahkan sebuah pesta. "Hal paling utama yang perlu diperhatikan adalah kualitas dari vendor *dancer*. Namun biasanya klien selalu mengutamakan budget. Padahal yang paling penting adalah kualitas. Untuk budget sendiri semakin banyak jumlah penari dan tarian yang diinginkan akan mempengaruhi harga yang ditawarkan. Untuk *booking* sebaiknya kurang lebih enam bulan sebelum acara," tutur Julius.

Reign Dance yang beralamat di Jalan Majapahit 414 Semarang ini menawarkan tarian *cabaret show*, *modern dance*, *liping performance*, *thematic*, *chinese oriental*, *hip hop dance*, dan *traditional dance*. Julius menambahkan, tarian dapat mempertegas tema sebuah acara. "Tarian dalam sebuah acara cukup penting. Selain untuk memeriahkan suasana hiburan, *dancer* biasanya juga memberikan *taste* tersendiri dalam sebuah acara. Vendor *dancer* juga sering kali mempertegas tema suatu acara yang sering kali berbeda dari *event* kebanyakan. Tarian juga memperindah momen-momen penting dan berharga," jelas Julius yang sering mengimpor kostum, topi, dan tas para *dancer* demi menunjang penampilan saat pentas.(58)



Emerald Dancers & Ushers