

SATUAN ACARA PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK



Disusun Oleh:

SYIFA KUSUMANINGTYAS

NIM. 1910105062

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA

A. Identifikasi masalah

Merokok merupakan masalah yang masih sulit diselesaikan hingga saat ini, berbagai dampak dan bahaya merokok sebenarnya sudah dipublikasikan kepada masyarakat. Namun, kebiasaan merokok masih sulit untuk dihentikan. Efek jangka panjang dari perilaku merokok dapat menyebabkan impotensi, penyakit jantung, penyakit paru-paru, pernapasan, dan juga dapat menurunkan fungsi otak.

B. Pengantar

1. Topik : Merokok
2. Sub topik : Bahaya Merokok Bagi Kesehatan dan Lingkungan
3. Sasaran : Warga Desa Ngadiwinatan 2 Karanganyar Borobudur
4. Hari/ Tanggal : Senin, 29 Maret 2021
5. Jam : 08.00
6. Durasi : 30 menit

C. Tujuan

1. Tujuan Umum
Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, diharapkan warga desa Ngadiwinatan 2 Karanganyar Borobudur mengerti tentang bahaya kebiasaan merokok
2. Tujuan Khusus
Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit, diharapkan warga memahami tentang :
 - a. Pengertian merokok
 - b. Zat-zat yang terkandung dalam rokok
 - c. Bahaya Merokok
 - d. Kiat-kiat berhenti merokok
 - e. Pengaruh rokok terhadap lingkungan

D. Metode

Ceramah
Diskusi Tanya jawab

E. Materi

Terlampir (masukkan di lampiran)

F. Media

Video
Leaflet

G. Kegiatan (Kegiatan penyuluhan ca payudara)

No	Waktu	KEGIATAN PENYULUH	KEGIATAN SASARAN
1	5 MENIT	Mengucap salam Perkenalan Apersepsi Menjelaskan tujuan	Menjawab salam Memperkenalkan diri Menjawab Mendengarkan
2	20 menit	Mejelaskan a. Pengertian merokok	Menyimak dan memperhatikan

		b. Zat-zat yang terkandung dalam rokok c. Bahaya Merokok d. Kiat-kiat berhenti merokok e. Pengaruh rokok terhadap lingkungan	
3	10 menit	Tanya jawab Evaluasi (tertulis) Menyimpulkan Mengucapkan terimakasih Salam penutup	Bertanya dan menjawab Menjawab evaluasi Mengucapkan salam

H. Evaluasi
Evaluasi tertulis

Pertanyaan	Jawaban
Jelaskan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok	Berisiko 2 x lebih besar terkena penyakit stroke, serangan jantung, kenaikan tekanan darah.
Jelaskan kiat-kiat berhenti merokok	Tidak membeli rokok, dan melakukan hobi yang positif serta minta tolong teman atau keluarga untuk mengingatkan ketika kita akan merokok.

I. Daftar Pustaka

- Prakasa, A. B. (2015) 'Pengaruh Madu terhadap Jumlah Leukosit Total Akibat Paparan Asap Rokok', *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(7), pp. 73–76. Available at: Pengaruh Madu terhadap Jumlah Leukosit Total yang Dipapari Asap Rokok.
- Lushniak, R. A. B. D. (2014). Let's Make The Next Generation Tobacco Free.
- American Cancer Society. (2017). Breast Cancer Facts and Figures.
- Center for Disease Control and Prevention.(2016). Smoking & Tobacco Use.
- Halim. 2017. Efek paparan sidestream cigarette smoke pada kadar glukosa darah tikus wistar (*Rattus norvegicus*). Universitas Jember, Fakultas Kedokteran Gigi, Skripsi.
- Novarianto, Josi.(2015). Hubungan Persepsi Remaja Tentang Peringatan Kesehatan Bergambar pada Kemasan rokok dengan Motivasi Berhenti Merokok pada Remaja Di Madrasah Aliyah Al-Qodiri Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. Skripsi Program Studi Ilmu keperawatan Universitas Jember.
- Nururrahmah. (2014). Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia. Vol 01 No 1
- Pramono.(2014). Apakah Benar Kita Perokok Pasif. RSUD Ulin Banjarmasin.
- Thayyarah, Nadiah.(2013). Buku Pintar Sains dalam Al-Qur'an. Jakarta:Zaman.

J. Pengesahan

Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Bahaya Merokok yang dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Senin, 29 Maret 2021
Waktu : 08.00
Tempat : Balai Desa Karanganyar

Telah disahkan oleh dosen pembimbing dan masyarakat desa Ngadiwinatan II Karanganyar
Borobudur

Borobudur, 29 Maret 2021

Sasaran

Pemberi Penyuluhan

Masyarakat

Mahasiswa

Mengetahui
Pembimbing Pendidikan

K. LAMPIRAN MATERI

A. Definisi Merokok

Menurut WHO 2013 dalam Prakasa (2015) Merokok merupakan salah satu ancaman kesehatan masyarakat terbesar yang pernah dihadapi. Setidaknya hampir 6 juta orang meninggal per tahun akibat merokok. Lebih dari 5 juta kematian diakibatkan karena hasil dari penggunaan tembakau langsung dan lebih dari 600.000 kematian sisanya disebabkan perokok pasif yang terpapar asap rokok secara tidak langsung.

B. Zat Yang Terkandung Dalam Rokok

Dalam sebatang rokok banyak mengandung bahan kimia. Para ilmuwan juga telah mengidentifikasi lebih dari 7000 bahan dan senyawa kimia yang terdapat dalam tembakau, serta 70 diantaranya merupakan zat yang dapat menyebabkan kanker (karsinogenik) (Lushniak, 2014). Beberapa bahan kimia yang ditemukan dalam asap rokok yakni nikotin, hidrogen sianida, formaldehida, arsenik, ammonia, benzene, karbon monoksida (CO), dan nitrosamin. Banyak dari zat-zat tersebut yang dapat menyebabkan kanker, penyakit jantung, penyakit paru-paru, atau masalah kesehatan lainnya (American Cancer Society, 2017).

Kandungan utama yang ada di dalam sebatang rokok antara lain adalah karbon monoksida (CO), tar, dan nikotin. Karbon monoksida (CO) merupakan salah satu gas beracun yang dapat menurunkan kadar oksigen dalam darah, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan timbulnya penyakit berbahaya. Tar merupakan salah satu zat berbahaya yang ada dalam rokok, biasanya digunakan sebagai bahan dasar pembuatan aspal yang dapat menyebabkan kanker (karsinogenik) dan berbagai penyakit lainnya. Pengaruh tar bagi tubuh manusia adalah dapat membunuh sel dalam saluran darah, meningkatkan produksi lendir di paru-paru, dan menyebabkan kanker paru-paru. Sedangkan nikotin merupakan zat paling keras dan berbahaya dalam asap rokok, dapat menyebabkan kecanduan (adiksi) dan sulit untuk berhenti merokok, dapat merusak jaringan otak, menyebabkan darah cepat membeku, dan dapat mengeraskan dinding arteri (Halim, 2017).

C. Bahaya Merokok

- a. Bagi perokok aktif, yaitu seseorang yang merokok secara langsung atau menghisap rokok (Thayyarah, 2013)
 1. Meningkatkan risiko dua kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung. Merokok dapat meningkatkan tekanan darah dan mempercepat denyut jantung sehingga pemasukan zat asam kurang dan keadaan ini memberatkan tugas otot jantung. Merokok dapat mempertebal dinding pembuluh darah yang berakibat jantung kesulitan dalam memompa darah (Nururrahmah, 2014).
 2. Meningkatkan risiko dua kali lebih besar untuk mengalami stroke
 3. Meningkatkan risiko mengalami serangan jantung dua kali lebih besar pada mereka yang mengalami tekanan darah tinggi atau kadar kolesterol tinggi
 4. Meningkatkan risiko sepuluh kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung bagi wanita pengguna pil KB
 5. Meningkatkan risiko lima kali lebih besar menderita kerusakan jaringan anggota tubuh yang rentan. Zat dalam rokok yang bersifat karsinogenik adalah tar, dapat menyebabkan kanker paru-paru karena sebagian besar zat ini tersimpan didalam paru-paru. Selain itu, tar ini dapat menyebabkan kanker jika merangsang tubuh dalam

waktu yang lama, biasanya didaerah mulut dan tenggorokan (Nururrahmah,2014).

- b. Bagi perokok pasif, yaitu seseorang yang terekspos asap tembakau dari orang yang merokok yang menyebabkan inhalasi (terisap) pada orang-orang sekitarnya (Pramono,2014).

Asap sampingan (sidestream smoke) hasil dari ujung rokok yang terbakar ternyata lebih berbahaya dibandingkan asap utama (mainstream smoke) yang dihisap dan dikeluarkan oleh perokok, karena mengandung 2 kali lebih banyak nikotin, 3 kali kandungan tar dan kandungan karbon monoksida 5 kali lebih banyak. Perokok pasif yang berada disekitar perokok aktif akan menghirup dua jenis rokok ini sekaligus, sehingga mengalami risiko gangguan kesehatan seperti mata perih, bersin dan batuk-batuk, sakit kerongkongan, sakit kepala, hingga masalah pernapasan termasuk radang paru-paru dan bronkitis, dan meningkatkan risiko kanker paru dan penyakit jantung (BPOM RI dalam Novarianto, 2015).

Center for Disease Control and Prevention (2016), merokok sangat berhubungan dengan penyakit jantung, pernapasan, kanker dan risiko penyakit lainnya. Pembuluh darah pada orang yang merokok terjadi penyempitan sehingga tekanan darah meningkat. Hal ini dapat menyebabkan stroke apabila menyumbat pembuluh darah di otak atau vena sekitar otak. Penyakit paru-paru seperti PPOK, emphysema, chronic bronchitis dan asma merupakan dampak dari merokok yang merusak saluran pernapasan dan alveolus. Perokok akan mengalami bronkitis dengan gejala awal batuk yang berkepanjangan, karena paru-paru tidak dapat melepaskan mukus yng terdapat dalam bronkus secara normal. Hal ini disebabkan karena asap rokok dapat memperlambat pergerakan silia dan setelah jangka waktu lama akan rusak sehingga perokok lebih sering batuk (Nururrahmah,2014)

D. Kiat-Kiat Berhenti Merokok

- a. Tidak membeli rokok
- b. Melakukan hobi yang menyenangkan dan positif setiap kali teringat ingin merokok
- c. Meminta keluarga atau teman yang tidak merokok untuk mengingatkan agar tidak merokok setiap kali kita akan mulai merokok
- d. Setiap ada perasaan ingin merokok ditunggu 10 menit, tarik napas dalam-dalam atau genggam kepalan tangan erat-erat dan coba untuk santai, dorongan merokok akan hilang

E. Pengaruh Rokok Terhadap Lingkungan

Sekarang ini kebanyakan perokok tahu bahwa merokok dapat menyebabkan beberapa penyakit yang berbahaya. Namun, mereka biasanya masa bodoh terhadap hal itu dan menganap merokok adalah urusan pribadi mereka, tetapi sebenarnya merokok bukan merupakan urusan pribadi.

Asap tembakau bukan hanya berpengaruh pada perokok, tetapi juga mengotori udara sekitar. Orang-orang yang tidak merokok yang kebetulan di sekitar orang yang merokok terpaksa harus bersedia bernapas dan menghisap udara yang penuh dikotori oleh asap rokok. Asap yang dihasilkan rokok ditambah dengan udara luar, mengandung zat kimia yang lebih tinggi daripada asap yang dihirup oleh perokok sendiri. Yang lebih peka dan berisiko terhadap asap rokok yakni perokok pasif terutama bayi dan anak-anak. Mereka dapat menderita asma dan penyakit paru-paru. Orang dengan kadar Hb rendah dan orang yang sedang menderita penyakit kardiovaskuler.

L. MATERI PPT/ LEAFLET/ POSTER LAMPIRKAN

BAHAYA MEROKOK



BADAN PROMOSI KESEHATAN
PUSKESMAS BATU PUTIH
KABUPATEN BEAU
TAHUN 2011

Ada apa didalam rokok ?



Bahan yang terkandung didalam rokok yang paling berbahaya :

- Nikotin
- Tar

Apa Kerugian Merokok ?



1. Segi Kesehatan

- Gangguan jantung
- Penyakit kanker
- Impotensi





2. Segi Ekonomi

- Pemborosan (harga rokok mahal).



Kalau tidak merokok, untung ga.. ?



Keuntungan tidak merokok

- Tubuh sehat
- Terhindar dari penyakit akibat merokok
- Menghemat



Bagaimana cara berhenti merokok ?

- Niat yang kuat untuk berhenti.
- Jauhi orang yang sedang merokok.
- Berhenti secara bertahap.



3 Kunci menuju sehat

- Tidak merokok
- Makanan dengan menu seimbang
- Lakukan olahraga secara teratur