

(SATUAN ACARA PENYULUHAN MEROKOK)



**DISUSUN OLEH :
DIAN NOFANNITA
1910105029**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA
2021**

A. Topik : Bahaya Merokok

B. Sub Topik : Bahaya Merokok (pengertian rokok-merokok, pengertian perokok aktif dan pasif, bahaya rokok, cara berhenti merokok)

C. Tujuan

Tujuan Instruksional Umum:

Setelah dilakukan penyuluhan tentang Merokok selama ± 30 menit, lansia mengetahui tentang bahaya merokok.

Tujuan Instruksional Khusus:

1. Mengetahui pengertian rokok dan merokok
2. Mengetahui pengertian perokok pasif dan aktif
3. Mengetahui bahaya merokok
4. Mengetahui cara berhenti merokok

D. Perencanaan Penyuluhan

1. Waktu
 - a. Hari/tanggal:
 - b. Jam :
2. Tempat : Wisma Asoka
3. Sasaran : Tn. H
4. Metode : Ceramah dan Tanya jawab
5. Media : Leaflet

E. Kegiatan Penyuluhan

| Tahap Kegiatan | Waktu | Kegiatan Penyuluhan | Kegiatan Peserta | Media |
|-----------------------|--------------|---|---|--------------|
| Pendahuluan | 2 menit | <ol style="list-style-type: none">1. Memperkenalkan diri2. Memberikan penjelasan mengenai topik penyuluhan kepada keluarga | <ol style="list-style-type: none">1. Mendengarkan dan memperhatikan2. Mendengarkan dan memperhatikan3. Mendengarkan dan memperhatikan | - |

| | | | | |
|-----------|----------|---|--|---------|
| | | 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan kepada lansia | | |
| Penyajian | 20 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan kepada lansia apakah ada yang mengetahui tentang bahaya rokok dan cara berhenti merokok. 2. Menjelaskan bahaya merokok (pengertian rokok-merokok, pengertian perokok aktif dan pasif, bahaya rokok, cara berhenti merokok) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab pertanyaan yang diajukan penyaji 2. Mendengarkan dan memperhatikan | leaflet |
| Penutup | 2 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan evaluasi dengan cara meminta pasien untuk menjawab bahaya merokok dan cara berhenti merokok 2. Memberikan <i>reward</i> kepada lansia yang menjawab pertanyaan 3. Memberi kesimpulan mengenai materi yang disampaikan. 4. Memberikan kesempatan lansia untuk bertanya kepada penyaji 5. Memberikan <i>reinforcement</i> lansia berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan 6. Mengakhiri kegiatan dengan salam | <ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan dan menjawab pertanyaan 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Mendengarkan dan memperhatikan 4. Mendengarkan dan memberi pertanyaan 5. Mendengarkan dan memperhatikan 6. Mendengarkan dan memperhatikan | - |

F. Materi penyuluhan : Terlampir

G. Evaluasi Pembelajaran

a. Evaluasi Struktur

- 1) Menyiapkan SAP
 - 2) Menyiapkan materi penyuluhan dan leaflet
 - 3) Melakukan kontrak waktu dengan klien
- b. Evaluasi Proses
- 1) Penyuluhan dimulai tepat waktu
 - 2) Klien antusias saat mendengarkan penjelasan yang diberikan
 - 3) Klien mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak diketahui
 - 4) Klien menjawab pertanyaan yang diberikan oleh perawat
- c. Evaluasi Hasil

Lansia dapat menjawab dengan benar 75% dari pertanyaan yang diberikan saat penyuluhan.

Kriteria evaluasi:

- 1) Apa bahaya dari merokok?
- 2) Bagaimana cara berhenti merokok ?

LAMPIRAN

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian Rokok dan Merokok

Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung/dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya. Rokok juga termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan adiksi (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan) bagi orang yang menghisapnya. Dengan kata lain, rokok termasuk golongan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, Alkohol, dan Zat Adiktif).

Merokok adalah menghisap gulungan tembakau yang dibungkus dengan kertas.

2. Pengertian Perokok Pasif dan Aktif

Perokok aktif adalah orang yang merokok secara langsung menghisapnya rokok, sedangkan perokok pasif adalah orang yang tidak secara langsung menghisap rokok, tetapi menghisap asap rokok yang dikeluarkan dari mulut orang yang sedang merokok.

3. Bahaya Merokok

Pada perokok aktif, merokok dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, tekanan darah tinggi dan diabetes. Selain menurunkan risiko terkena serangan jantung, menghentikan kebiasaan merokok juga dapat mengurangi risiko terkena penyakit jantung koroner. Menghentikan kebiasaan merokok perlu upaya fisik dan mental. Perokok harus memahami bahaya dari merokok.

Sebab bahaya asap rokok bagi perokok pasif diantaranya:

- Meningkatkan resiko kanker paru-paru dan penyakit jantung
- Masalah pernafasan termasuk radang paru-paru dan bronkitis
- Sakit atau pedih mata
- Bersin dan batuk-batuk
- Sakit kerongkong
- Sakit kepala

Bila perokok pasif mengalami nyeri dada, hal tersebut bisa dijadikan indikator bahwa seseorang terkena penyakit jantung. Risiko perokok pasif lebih tinggi pada perempuan, anak-anak dan bayi. Asap rokok yang terhisap oleh anak-anak dan bayi dapat menyebabkan asma, infeksi telinga, bahkan bayi yang menjadi perokok pasif dapat mengalami sindrom kematian bayi.

Racun dan karsinogen yang timbul akibat pembakaran tembakau dapat memicu terjadinya kanker. Selain itu konsumsi rokok juga dapat menyebabkan terjadinya penyakit kardiovaskuler, paru-paru dan merupakan salah satu penyebab dari penyakit hipertensi. Jika kita lihat seandainya hipertensi mengalami tingkatan yang berat, maka juga dapat menimbulkan risiko terjadinya gangguan penglihatan, penyakit jantung koroner, penyakit ginjal dan penebalan dinding pembuluh darah yang nantinya dapat terjadi stroke. Ternyata selain berpengaruh buruk terhadap perokok sendiri, seseorang yang menghirup asap rokok di lingkungan justru mempunyai risiko yang lebih besar untuk menderita sakit, seperti gangguan pernafasan, memperburuk asma dan memperberat

penyakit angina pectoris. Khususnya bagi anak dapat meningkatkan risiko untuk mendapat serangan infeksi saluran pernafasan akut dan gangguan pada paru-paru di masa datang. Pada awalnya rokok mengandung 8-20 mg nikotin dan setelah di bakar nikotin yang masuk ke dalam sirkulasi darah hanya 25 persen. Walau demikian jumlah kecil tersebut memiliki waktu hanya 15 detik untuk sampai ke otak manusia.

Merokok merupakan salah satu kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan suatu ketergantungan seseorang pada rokok seperti ketergantungan pada obat tertentu. Apabila kebiasaan tersebut telah berlangsung lama, maka akan teramat sulit untuk berhenti atau mengurangi jumlah konsumsi rokok yang dihisap setiap hari. Dalam hal ini yang mempengaruhi terjadinya ketergantungan adalah salah satu zat kimia dari rokok itu sendiri yaitu nikotin. Nikotin itu diterima oleh reseptor asetil kolin-nikotinik yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan jalur adrenergic. Pada jalur imbalan, perokok akan merasakan rasa nikmat, memacu system dopaminergik. Hasilnya di jalur adrenergic, zat ini akan mengaktifkan system adrenergic pada bagian otak lokus seruleus yang mengeluarkan serotonin. Meningkatnya serotonin menimbulkan rangsangan rasa senang sekaligus keinginan mencari rokok lagi. Hal inilah yang menyebabkan perokok sangat sulit untuk meninggalkan rokok, karena sudah ketergantungan pada nikotin. Ketika ia berhenti merokok rasa nikmat yang diperoleh akan berkurang, dan rasa ingin marahpun akan muncul.

Efek dari rokok atau tembakau memberi stimulasi depresi ringan, gangguan daya tangkap, alam perasaan, alam pikiran, tingkah laku dan fungsi psikomotor. Jika dibandingkan zat-zat adiktif lainnya rokok sangatlah rendah pengaruhnya, maka ketergantungan pada rokok tidak begitu dinggap gawat.

4. Cara BerhentiMerokok

1. Kuatkan niat bulatkan tekad
2. Minta bantuan teman dan keluarga
3. Atur target waktu anda
4. Dimulai dari cara yang mudah
5. Hindari kebiasaan untuk memancing rasa ingin merokok
6. Cari kesibukan
7. Minum lebih banyak air putih

8. Sibukkan diri anda setelah makan
9. Hindari tempat tanpa asap rokok
10. Mengganti rokok (nikotin) dengan yang lain
11. Tetap Berfikir Positif
12. Perbanyak tidur atau istirahat
13. Berhenti merokok dari sekarang

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.scribd.com/doc/260736111/Agustin-SAP-Merokok>