

JUDUL

(SATUAN ACARA PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK)



Disusun Oleh:

Nama Mahasiswa : Linda Amilia

NIM : 1910105057

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA

2020 / 2021

A. Identifikasi masalah

Merokok merupakan kebiasaan buruk yang banyak sekali akibat buruknya bagi tubuh perokok maupun orang yang berada disekitar perokok (perokok pasif) yang menjadi masalah kesehatan dimasyarakat sampai saat ini.dengan persepsi oleh perokok yang bermacam-macam padahal telah jelas akibat bagi organ-organ tubuh seperti jalan pernafasan, paru, jantung, ginjal dan mata.

Pengetahuan masyarakat yang kurang akan bahaya merokok berpengaruh terhadap tingkat kebiasaan merokok pada masyarakat yang cukup tinggi.

B. Pengantar

1. Topik : Kesehatan Masyarakat
2. Sub topik : Bahaya Merokok
3. Sasaran : Anak remaja dan bapak-bapak
4. Hari/ Tanggal : Rabu, 25 Maret 2021
5. Jam : 10.00 WIB
6. Durasi : ...30...menit

C. Tujuan

1. Tujuan Umum
Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini diharapkan masyarakat ngadiwinatan 2 dapat mengerti tentang bahaya merokok
2. Tujuan Khusus
 - a. Pengertian merokok
 - b. Zat-zat yang terkandung dalam rokok
 - c. Bahaya merokok
 - d. Cara mengurangi efek jelek dari merokok
 - e. Cara mencegah merokok
 - f. Pengaruh rokok terhadap lingkungan

D. Metode

Ceramah
Diskusi Tanya jawab

E. Materi

Terlampir

F. Media

Word
PPT

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	15 menit	Mejelaskan a. Pengertian merokok b. Zat-zat yang terkandung dalam rokok c. Bahaya merokok d. Cara mengurangi efek jelek dari rokok e. Cara mencegah merokok f. Pengaruh rokok terhadap lingkungan	Menyimak dan memephatikan Mengikuti peragaan penyuluhan
3	10 menit	Tanya jawab Evaluasi (lisan) Mengucapkan terimakasih Salam penutup	Bertanya dan menjawab Menjawab evaluasi, mempraktikkan sadari Mengucap salam

H. Evaluasi

Metode evalausi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis evaluasi : Lisan

I. Daftar Pustaka

Satuan_Acara_Penyuluhan_Sap_Bahaya_Merok. (n.d.).

J. Pengesahan

Yogyakarta, 24 Maret 2021

Sasaran

Pemberi Penyuluhan / Mahasiswa

Linda Amilia

Mengetahui
Pembimbing Pendidikan

K. LAMPIRAN MATERI

MATERI WORD

a. Pengertian merokok

Merokok adalah menghisap zat-zat yang dapat menimbulkan gangguan pada organ tubuh.

b. Zat-zat yang terkandung dalam rokok

1. Nikotin

Nikotin itu sendiri apabila diisap akan merangsang keluarnya hormone adrenalin dan horman non adrenalin, yaitu hormon yang mengakibatkan naiknya frekuensi denyut jantung dengan sendirinya akan menaikkan kebutuhan energi.

2. Tar

Cairan kental berwarna coklat tua atau hitam didapatkan dengan cara distilasi kayu dan arang juga dari getah tembakau. Zat inilah yang menyebabkan kanker paru-paru. Zat berbahaya ini berupa kotoran pekat yang dapat menyumbat dan mengiritasi paru-paru dan sistem pernapasan sehingga menyebabkan penyakit bronchitis kronis, emfisema, dan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan kanker paru-paru.

c. Bahaya merokok

1. Rambut rontok

Rokok memperlemah system kekebalan sehingga tubuh lebih rentan terhadap penyakit yang menyebabkan rambut rontok, sariawan mulut ,dll.

2. Katarak

Merokok dipercaya dapat memperburuk kondisis mata yaitu memutihnya lensa mata yang menghalangi masuknya cahaya dan menyebabkan kebutaan, 40 % lebih terjadi pada perokok. Rokok dapat menyebabkan katarak dengan 2 cara, yaitu cara mengiritasi mata dan dengan terlepasnya zat-zat kimia dalam paru yang oleh aliran darah dibawa sampai ke mata. Merokok dapat juga dihubungkan dengan degenerasi muscular yang berhubungan dengan usia tua yaitu penyakit mata yang tak tersembuhkan yang disebabkan oleh memburuknya bagian pusat retina yang disebut Mucula. Mucula ini berfungsi untuk memfokuskan pusat penglihatan di dalam mata dan mengontrol kemampuan membaca, mengendarai mobil, mengenal wajah dan warna dan melihat objek secara detail.

3. Kulit keriput

Merokok dapat menyebabkan penuaan dini pada kulit karena rusaknya protein yang berguna untuk menjaga elastisitas kulit, terkikisnya vitamin A, terhambatnya aliran darah. Kulit perokok menjadi kering dan keriput terutama disekitar bibir dan mata.

4. Caries

Rokok mempengaruhi keseimbangan kimiawi dalam mulut membentuk plak yang berlebihan, membuat gigi menjadi kuning dan terjadinya caries, perokok berisiko kehilangan gigi mereka 1,5 kali lipat.

5. Kerusakan paru

Selain kanker paru dan jantung merokok dapat pula menyebabkan batuk. Dikarenakan rusaknya kantung udara pada paru yang menurunkan kapasitas paru dan oksigen untuk melepas O₂. bila keadaan ini berlanjut akan terjadi penumpukan lender sehingga mengakibatkan batuk yang tersa nyeri dan kesulitan bernafas.

6 . Berisiko tinggi terkena kanker paru-paru dan jantung

Satu diantara tiga kematian di dunia disebabkan oleh penyakit jantung. Pemakaian tembakau adalah salah satu factor resiko terbesar untuk penyakit ini. Telah ditetapkan bahwa asap rokok mengandung lebih dari 40 macam zat racun. Kemungkinan timbulnya kanker paru dan jantung pada perokok 22 kali lebih besar dariyang tidak merokok.

d. Cara mengurangi efek jelek dari rokok

1. Kurangi jumlah rokok yang diisap perharinya
2. Jangan menghisap asap dalam-dalam
3. Tinggalkan puntung rokok sejauh mungkin (jangan menghisap sampai habis)
4. Melepaskan rokok dari bibir diantara tiap sedotan
5. Memakai rokok yang berfilter, pipa atau cerutu.

e. Cara mencegah merokok

1. Agar dibuat peta merokok selama 20 jam
2. Setiap merokok agar ditulis waktu dan apa yang dilakukan pada saat itu. Hal ini agar dilakukan setiap merokok dalam satu hari.
3. Peta dan situasi ketika merokok agar dicatat dan dipelajari
4. Untuk menghitung jumlah rokok setiap hari agar dicatat pada setiap dimana kita menikmati

5. Merubah situasi merokok. Apakah merokok ketika jenuh, konsentrasi penuh, istirahat, minum dengan teman, dan sesudah makan?
6. Sekarang perlu dipertimbangkan untuk melakukan kegiatan lain pada situasi tersebut diatas untuk merubah kebiasaan merokok pada saat itu
7. Apabila jenuh, tangani pekerjaan yang sudah lama tertunda
8. Apabila konsentrasi, kunyah sebatang wortel atau apel
9. Luangkan lebih banyak waktu dengan orang yang tidak merokok dan mendiskusikan masalah menarik yang sedang terjadi
10. Setelah makan, jalan-jalan atau membaca buku.

f. 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 menganggap 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 bernafas dan menghisap udara yang penuh dikotori oleh asap rokoknya para perokok.

Disamping perokok dikenal juga orangya yang bukan perokok, tetapi yang menghirup udara yang tercemar asap rokok. Keadaan ini biasanya terjadi di ruang-ruang umum tertutup seperti di bus, ruang kantor dan lain-lain. Seorang yang bukan perokok, tetapi yang ikut mengkonsumsi rokok beserta zat-zat yang terkandung di dalamnya disebut *perokok pasif*. Perlu diketahui bahwa 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 beresiko 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.

MATERI PPT

Slide 1

PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK



DISUSUN OLEH :
LINDA AMILIA
1910105057

Slide 2



Apa itu
merokok?

Merokok adalah
menghisap zat-zat yang
dapat menimbulkan
gangguan pada organ
tubuh

Slide 3

Zat-zat yang Terkandung Dalam Rokok

- 1. Nikotin

Nikotin itu sendiri apabila diisap akan merangsang keluarnya hormone adrenalin dan horman non adrenalin, yaitu hormon yang mengakibatkan naiknya frekuensi denyut jantung dengan sendirinya akan menaikkan kebutuhan energi.

- 2. Tar

Cairan kental berwarna coklat tua atau hitam didapatkan dengan cara distilasi kayu dan arang juga dari getah tembakau. Zat inilah yang menyebabkan kanker paru-paru. Zat berbahaya ini berupa kotoran pekat yang dapat menyumbat dan mengiritasi paru-paru dan sistem pernapasan sehingga menyebabkan penyakit bronchitis kronis, emfisema, dan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan kanker paru-paru.

Slide 4

Bahaya Merokok



- 1. Rambut rontok

Rokok memperlemah system kekebalan sehingga tubuh lebih rentan terhadap penyakit yang menyebabkan rambut rontok, sariawan mulut, dll.

- 2. Katarak

Merokok dipercaya dapat memperburuk kondisis mata yaitu memutihnya lensa mata yang menghalangi masuknya cahaya dan menyebabkan kebutaan, 40 % lebih terjadi pada perokok. Rokok dapat menyebabkan katarak dengan 2 cara, yaitu cara mengiritasi mata dan dengan terlepasnya zat-zat kimia dalam paru yang oleh aliran darah dibawa sampai ke mata. Merokok dapat juga dihubungkan dengan degenerasi muscular yang berhubungan dengan usia tua yaitu penyakit mata yang tak disembuhkan yang disebabkan oleh memburuknya bagian pusat retina yang disebut Mucula. Mucula ini berfungsi untuk memfokuskan pusat penglihatan di dalam mata dan mengontrol kemampuan membaca, mengendarai mobil, mengenal wajah dan warna dan melihat objek secara detail.

Slide 5



- 3. Kulit keriput
Merokok dapat menyebabkan penuaan dini pada kulit karena rusaknya protein yang berguna untuk menjaga elastisitas kulit, terkikisnya vitamin A, terhambatnya aliran darah. Kulit perokok menjadi kering dan keriput terutama disekitar bibir dan mata.
- 4. Caries
Rokok mempengaruhi keseimbangan kimiawi dalam mulut membentuk plak yang berlebihan, membuat gigi menjadi kuning dan terjadinya caries, perokok berisiko kehilangan gigi mereka 1,5 kali lipat.
- 5. Kerusakan paru
Selain kanker paru dan jantung merokok dapat pula menyebabkan batuk. Dikarenakan rusaknya kantung udara pada paru yang menurunkan kapasitas paru dan oksigen untuk melepas O₂. bila keadaan ini berlanjut akan terjadi penumpukan lender sehingga mengakibatkan batuk yang tersa nyeri dan kesulitan bernafas.

Slide 6



- 6. Berisiko tinggi terkena kanker paru-paru dan jantung
Satu diantara tiga kematian di dunia disebabkan oleh penyakit jantung. Pemakaian tembakau adalah salah satu factor resiko terbesar untuk penyakit ini. Telah ditetapkan bahwa asap rokok mengandung lebih dari 40 macam zat racun. Kemungkinan timbulnya kanker paru dan jantung pada perokok 22 kali lebih besar dariyang tidak merokok.

Slide 7

Cara Mengurangi Efek Jelek dari Rokok

- 1. Kurangi jumlah rokok yang diisap perharinya
- 2. Jangan menghisap asap dalam-dalam
- 3. Tinggalkan puntung rokok sejauh mungkin (jangan menghisap sampai habis)
- 4. Melepaskan rokok dari bibir diantara tiap sedotan
- 5. Memakai rokok yang berfilter, pipa atau cerutu.

Slide 8

Cara Mencegah Merokok

- 1. Agar dibuat peta merokok selama 20 jam
- 2. Setiap merokok agar ditulis waktu dan apa yang dilakukan pada saat itu. Hal ini agar dilakukan setiap merokok dalam satu hari.
- 3. Peta dan situasi ketika merokok agar dicatat dan dipelajari
- 4. Untuk menghitung jumlah rokok setiap hari agar dicatat pada setiap dimana kita menikmati
- 5. Merubah situasi merokok. Apakah merokok ketika jenuh, konsentrasi penuh, istirahat, minum dengan teman, dan sesudah makan?
- 6. Sekarang perlu dipertimbangkan untuk melakukan kegiatan lain pada situasi tersebut diatas untuk merubah kebiasaan merokok pada saat itu
- 7. Apabila jenuh, tangani pekerjaan yang sudah lama tertunda
- 8. Apabila konsentrasi, kunyah sebatang wortel atau apel
- 9. Luangkan lebih banyak waktu dengan orang yang tidak merokok dan mendiskusikan masalah menarik yang sedang terjadi
- 10. Setelah makan, jalan-jalan atau membaca buku

Slide 9

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 menganggap 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 bernafas dan menghisap udara yang penuh dikotori oleh asap rokoknya para perokok.

Slide 10



- Disamping perokok dikenal juga orangya yang bukan perokok, tetapi yang menghirup udara yang tercemar asap rokok. Keadaan ini biasanya terjadi di ruang-ruang umum tertutup seperti di bus, ruang kantor dan lain-lain. Seorang yang bukan perokok, tetapi yang ikut mengkonsumsi rokok beserta zat-zat yang terkandung di dalamnya disebut *perokok pasif*. Perlu diketahui bahwa 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 beresiko 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.

Slide 11

