**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

****

**Disusun Oleh :**

**Mereditha Cahyani**

**Nim : 1910105066**

**PROGAM STUDI D3 KEBIDANAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKRTA**

**2020/2021**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

**BAHAYA MEROKOK**

**A. Topik :** Bahaya Merokok

**B. Sub Topik :**

1. Pengertian rokok

2. Kandungan rokok

3. Bahaya merokok

4. Penyakit akibat merokok

5. Mengapa orang merokok

6. Tips berhenti merokok

7. Upaya pencegahan

**C. Tujuan :**

a.Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit tentang bahaya merokok terhadap tubuh, peserta penyuluhan mampu mengerti mengenai dampak menggunakan atau mengkonsumsi rokok.

b.Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan peserta penyuluhan mampu :

1. Menjelaskan pengertian rokok secara benar

2. Menyebutkan kandungan rokok

3.Menjelaskan bahaya merokok

4. Menyebutkan penyakit akibat merokok

5. Mengetahui mengapa orang merokok

6. Menyebutkan tips berhenti merokok

**D. Perencanaan penyuluhan :**

1. Waktu : 10.00 wib
2. Tempat : Balai desa
3. Sasaran : Bapak-Bapak
4. Metode : Ceramah & Tanya jawab
5. Media : PPT

**E. Kegiatan Pembelajaran**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Waktu | Kegiatan penyuluh | Kegiatan peserta |
| 1. | 5 menit | Pembukaan   * Memberikan salam * Menjelaskan tujuan penyuluhan * Deskripsi singkat pokok bahasan peyuluhan * Melaksanakan penyuluhan dengan sopan | Membalas salam  Memperhatikan  Memperhatikan  Memperhatikan |
| 2. | 30 menit | Pelaksanaan kegiatan penyuluhan | Memperhatikan penjelasan dan mencermati materi |
| 3. | 5 menit | * Penutup * Merangkum * Umpan balik * Tanya jawab * Tindak lanjut | Bertanya  Memperhatikan dan menjawab salam |

**F. Evaluasi :**

Audience mampu :

1. Menjelaskan yang dimaksud dengan rokok

2. Menyebutkan 2 dari 3 kandungan rokok

3. Menyebutkan 3 dari 5 bahaya merokok

4. Menyebutkan 4 panyakit yang dapat ditimbulkan akibat merokok

5. Mengidentifikasi beberapa penyebab alasan orang merokok

6. Menyebutkan 3 tips berhenti merokok

7. Menyebutkan upaya pencegahan merokok

**G. Materi**

*Terlampir*

**H . Referensi :**

Jacksen, A. 2002. Bye..Bye..Smoke. Jakarta : Nexxmedia.

<http://bahayarokok.blogspot.com/>

<http://www.e-psikologi.com/remaja>

<http://www.pjnhk.go.id/content/view/175/31/>

<http://organisasi.org/efek-bahaya-asap-rokok>

**LAMPIRAN MATERI**

**BAHAYA MEROKOK**

1. PENGERTIAN ROKOK

Rokok merupakan salah satu zat aditif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya kesehatan bagi diri sendiri maupun masyarakat, oleh karena itu diperlukan berbagai kegiatan pengamanan rokok bagi kesehatan.

Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang mengandung “nikotin” dan “tar” dengan atau tanpa bahan tambahan.

2. KANDUNGAN ROKOK

Rokok mengandung kurang lebih 4000 elemen-elemen, dan setidaknya 200 diantaranya dinyatakan berbahaya bagi kesehatan dan 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh. Racun utama bagi rokok adalah tar, nikotin, dan karbon monoksida.

* Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru, mengandung bahan kimia yang beracun, sebagian merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker.
* Nikotin adalah zat aditif yang mempengaruhi syaraf dan peredaran darah. Zat yang bersifat karsinogen, dan memicu kanker paru yang mematikan.
* Karbon monoksida adalah zat yang mengikat hemoglobin dalam darah, membuat darah tidak mampu mengikat oksigen. Di antara kandungan asap rokok termasuklah bahan radioaktif (polonium-201) dan bahan-bahan yang digunakan di dalam cat (acetone), pencuci lantai (ammonia), ubat gegat (naphthalene), racun serangga (DDT), racun anai-anai (arsenic), gas beracun (hydrogen cyanide).\

3. BAHAYA ROKOK

a. Asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang 200 diantaranya beracun dan 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh. Beberapa zat yang sangat berbahaya yaitu tar, nikotin, karbon monoksida, dsb.

b. Asap rokok yang baru mati di asbak mengandung tiga kali lipat bahan pemicu kanker di udara dan 50 kali mengandung bahan pengeiritasi mata dan pernapasan. Semakin pendek rokok semakin tinggi kadar racun yang siap melayang ke udara. Suatu tempat yang dipenuhi polusi asap rokok adalah tempat yang lebih berbahaya daripada polusi di jalanan raya yang macet.

c. Seseorang yang mencoba merokok biasanya akan ketagihan karena rokok bersifat candu yang sulit dilepaskan dalam kondisi apapun. Seorang perokok berat akan memilih merokok daripada makan jika uang yang dimilikinya terbatas.

d. Harga rokok yang mahal akan sangat memberatkan orang yang tergolong miskin, sehingga dana kesejahteraan dan kesehatan keluarganya sering dialihkan untuk membeli rokok.

e. Kegiatan yang merusak tubuh adalah perbuatan dosa.

4. PENYAKIT AKIBAT MEROKOK

1. Kanker mulut
2. Kanker paru-paru
3. Kanker perut
4. Kanker payudara
5. Penyakit jantung
6. Stroke
7. Kemandulan
8. Bronchitis
9. Osteoporosis5

5. MENGAPA ORANG MEROKOK

1. Rokok tanda kejantanan
2. .Ekspresi perlawanan dan pemberontakan
3. Kebiasaan sehari-hari (budaya)
4. Peer pressure (tekanan teman sebaya)
5. Pencapaian kebebasan
6. .Pelarian tekanan hidup

6. TIPS BERHENTI MEROKOK

Dikenal dengan 8M :

1. Memiliki niat dan motivasi
2. Minum air atau juice buah
3. Memohon doa
4. Membuat sesuatu
5. Mengunyah sesuatu
6. Menarik nafas panjang
7. Melengahkan nyalaan api rokok
8. Melakukan olahraga

7. UPAYA PENCEGAHAN

Dalam upaya prevensi, motivasi untuk menghentikan perilaku merokok penting untuk dipertimbangkan dan dikembangkan. Dengan menumbuhkan motivasi dalam diri untuk berhenti atau tidak mencoba untuk merokok, akan membuat mereka mampu untuk tidak terpengaruh oleh godaan merokok yang datang dari teman, media massa atau kebiasaan keluarga/orangtua. Suatu program kampanye anti merokok yang dilakukan dapat dijadikan contoh dalam melakukan upaya pencegahan agar tidak merokok, karena ternyata program tersebut membawa hasil yang menggembirakan. Kampanye anti merokok ini dilakukan dengan cara membuat berbagai poster, film dan diskusi-diskusi tentang berbagai aspek yang berhubungan dengan merokok. Lahan yang digunakan untuk kampanye ini adalah sekolah-sekolah, televisi atau radio.

Pesan-pesan yang disampaikan meliputi:

* Meskipun orang tuamu merokok, kamu tidak perlu harus meniru, karena kamu mempunyai akal yang dapat kamu pakai untuk membuat keputusan sendiri.
* Iklan-iklan merokok sebenarnya menjerumuskan orang. Sebaiknya kamu mulai belajar untuk tidak terpengaruh oleh iklan seperti itu.
* Kamu tidak harus ikut merokok hanya karena teman-temanmu merokok. Kamu bisa menolak ajakan mereka untuk ikut merokok