

SAP
SATUAN ACARA PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK



NAMA : DELLA APRILIA
NIM: 1910105058

III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
BAHAYA MEROKOK

I. 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.

II. PENGANTAR

Bidang Studi : Kesehatan masyarakat
Topik : Merokok
Subtopik : Bahaya Merokok bagi kesehatan dan Lingkungan
Sasaran : Warga desa batu merah
Jam : 14.00 WIB
Hari/Tanggal : Jumat , 27 maret 2021
Waktu : 30 menit
Tempat : Aula kantor desa batu merah

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan Ibu dan bapak dapat mengerti tentang bahaya kebiasaan merokok.

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan ibu dan bapak akan dapat menjelaskan tentang:

1. Pengertian merokok
2. Zat-zat yang terkandung dalam rokok
3. Bahaya merokok
4. Cara mengurangi efek jelek dari rokok
5. Alasan menghindari merokok
6. Cara mencegah merokok
7. Kiat-kiat berhenti merokok
8. Pengaruh rokok terhadap lingkungan

V. MATERI

Terlampir

VI. MEDIA

1. Materi SAP
2. Leaflet

VII. METODE

1. Penyuluhan
2. Tanya jawab

VIII. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	3 menit	Pembukaan : memberi salam	Menjawab salam

		Menjelaskan tujuan penyuluhan Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	Mendengarkan dan memperhatikan
2.	15 menit	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.</p> <p>Materi :</p> <p>Pengertian merokok</p> <p>Zat-zat yang terkandung dalam rokok</p> <p>Bahaya merokok</p> <p>Cara mengurangi efek jelek dari rokok</p> <p>Alasan menghindari merokok</p> <p>Cara mencegah merokok</p> <p>Kiat-kiat berhenti merokok</p> <p>pengaruh rokok terhadap lingkungan</p>	Menyimak dan memperhatikan
3.	5 menit	<p>Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Menyimpulkan inti penyuluhan -Menyampaikan secara singkat materi penyuluhan -memberi kesempatan kepada responden untuk bertanya -memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan 	Menyimak dan mendengarkan
4.	5 menit	Penutup	Menjawab salam

	-menyimpulkan materi yang telah disampaikan -menyampaikan terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah dibarikan kepada peserta -Mengucapkan salam	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Soal : 2 soal

X. LAMPIRAN MATERI

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 yang ditimbulkan akibat 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. Hilangnya pendengaran

Karena tembakau dapat menyebabkan timbulnya endapan pada dinding pembuluh darah sehingga menghambat laju aliran darah ke dalam telinga bagian dalam . perokok dapat kehilangan pendengaran lebih awal dari pada orang yang tidak merokok atau lebih mudah kehilangan pendengaran karena infeksi telinga atau suara yang keras. Resiko untuk terkena infeksi telinga bagian tengah yang dapat mengarah kepada komplikasi yang lebih jauh disebut Meningitis dan Paralysis wajah bagi perokok 3 kali lebih besar dari pada orang yang tidak merokok.

5. Kanker kulit

Merokok tidak menyebabkan melanoma (sejenis kanker kulit yang kadang-kadang menyebabkan kematian) tetapi merokok mengakibatkan meningkatnya kemungkinan kematian akibat penyakit tersebut. Ditengarai bahwa perokok berisiko menderita *Cutaneous Squamous Cell Cancer* sejenis kanker yang meninggalkan bercak merah pada kulit 2 kali lebih besar dibandingkan dengan non perokok

6. 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.

7. Emfisema

Selain kanker paru, merokok dapat menyebabkan emfisema yaitu pelebaran dan rusaknya kantong udara pada paru-paru yang menurunkan kapasitas paru untuk menghisap oksigen dan melepaskan CO₂. Pada kasus yang parah digunakan Tracheotomy untuk membantu pernafasan pasien. Ibarat suatu asyatr untuk lubang ventilasi pada tenggorokan sebagai jalan masuk udara ke dalam paru-paru. Pada kasus Bronkhitis kronis terjadi penumpukan mucus sehingga mengakibatkan batuk yang terasa nyeri dan kesulitan bernafas.

8. Kerusakan paru

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

9. 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 dari yang tidak merokok.

10. Osteoporosis

Karbon monoksida (CO) yaitu zat kimia beracun yang banyak terdapat pada gas buangan mobil, dan asap rokok lebih mudah terikat pada darah dari pada oksigen sehingga kemampuan darah untuk mengangkat oksigen turun 15% pada perokok. Akibatnya tulang pada perokok kehilangan densitasnya menjadi lebih mudah patah atau retak dan penyembuhannya 80% lebih lama. Perokok juga menjadi lebih rentan terhadap masalah tulang punggung. Perokok juga menjadi lebih rentan terhadap masalah tulang punggung. Sebuah studi menunjukkan bahwa buruh pabrik yang merokok 5 kali lebih banyak mengalami nyeri punggung setelah terjadi trauma.

11. Penyakit jantung

Satu diantara tiga kematian di dunia diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Pemakaian tembakau adalah salah satu factor resiko terbesar untuk penyakit ini. Di Negara yang sedang berkembang penyakit membunuh lebih dari satu juta orang setiap tahun. Penyakit kardiovaskuler yang menyangkut pemakaian tembakau di Negara-negara maju membunuh lebih dari 600.000 orang setiap tahun. Rokok menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat, menaikkan tekanan darah dan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi dan penyumbatan arteri yang akhirnya menyebabkan serangan jantung dan stroke.

12. Tukak lambung

Konsumsi tembakau menurunkan resistensi terhadap bakteri yang menyebabkan tukak lambung juga meminimalisasi kemampuan lambung untuk menetralkan asam

lambung setelah makan sehingga sisa asam akan mengerogoti dinding lambung. Tukak lambung yang diderita para perokok lebih sulit dirawat dan disembuhkan.

13. Diskolori jari-jari

Tar yang terdapat pada asap rokok terakumulasi pada jari-jari dan kuku yang meninggalkan warna coklat kekuningan.

14. Kanker uterus

Selain meningkatkan resiko kanker serviks dan uterus rokok menyebabkan timbulnya masalah kezhuburan pada wanita dan berbagai komplikasi selama masa kehamilan dan kelahiran bayi. Merokok selama masa kehamilan meningkatkan resiko kelahiran bayi dengan BBLR dan masalah kesehatan sesudahnya. Kegagalan hamil atau abortus terjadi 2-3 kali lebih besar pada wanita perokok. Angka yang sama berlaku juga untuk kelahiran atau kematian karena kekurangan oksigen pada janin dan plasenta yang menjadi abnormal karena tercemar oleh Karbon Monoksida dan Nikotin dalam asap rokok. Sindrom kematian bayi mendadak (Sudden Infant Death) juga dihubungkan dengan pemakaian tembakau. Tambahan pula, rokok dapat menurunkan kadar estrogen yang menyebabkan terjadinya menopause dini.

15. Kerusakan sperma

Rokok dapat menyebabkan deformasi pada sperma dan kerusakan pada DNANYA sehingga mengakibatkan aborsi. Beberapa studi menemukan bahwa pria yang merokok meningkatkan resiko menjadi ayah dari anak yang berbakat kanker. Rokok juga memperkecil jumlah sperma dan infertilitas banyak terjadi pada perokok.

16. Penyakit Buerger

Terjadinya inflamasi pada arteri, vena, dan saraf terutama di kaki, yang mengakibatkan terhambatnya aliran darah. Dan jika dibiarkan tanpa perawatan akan mengarah ke gangrene (matinya jaringan tubuh) sehingga pasien perlu diamputasi.

e. **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.

f. Alasan harus menghindari rokok

1. Melemahkan pikiran, ketagihan, cemas dan gelisah
2. Kita akan mempunyai kebugaran dan penampilan yang segar
3. Akan menghemat uang
4. Asap rokok akan merusak kesehatan keluarga dan lingkungan
5. Tidak menambah polusi alam dan turut memelihara kesehatan lingkungan dengan udara bersih.

g. 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.

h. Kiat-kiat berhenti merokok

1. Tidak membeli rokok

2. Melakukan hobi yang menyenangkan setiap kali teringat atau merokok
3. Meminta keluarga atau teman yang tidak merokok untuk mengingatkan agar tidak merokok setiap kali kita akan mulai merokok
4. Setiap ada perasaan ingin merokok agar ditunggu 10 menit, tarik nafas dalam-dalam atau genggam kepalan tangan erat-erat dan coba untuk santai, dorongan merokok akan hilang.

i. 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 orangnya 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.