

BAHAYA MEROKOK

DIAN NOFANNITA

1910105029

❖ PENGERTIAN

MEROKOK ADALAH SUATU KEBIASAAN MENGHISAP **ROKOK** YANG DILAKUKAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI, MERUPAKAN SUATU KEBUTUHAN YANG TIDAK BISA DIHINDARI BAGI ORANG YANG MENGALAMI KECENDERUNGAN TERHADAP **ROKOK**. **ROKOK** MERUPAKAN SALAH SATU BAHAN ADIKTIF ARTINYA DAPAT MENIMBULKAN KETERGANTUNGAN BAGI PEMAKAINYA.

▶ BAHAYA ROKOK

▶ Kanker

- ▶ Hal ini karena terdapat lebih dari 60 zat kimia yang terkandung dalam setiap batang rokok, dapat meningkatkan radikal bebas dalam tubuh yang memicu pertumbuhan sel tidak normal. Efek jangka panjangnya seperti kanker paru-paru, mulut, laring (kotak suara), Faring (tenggorokan), kerongkongan, ginjal, serviks, hati, kandung kemih, pankreas perut, kolon (usus 12 jari).

▶ Serangan Jantung

- ▶ Rokok mengandung bahan-bahan kimia yang berpotensi menjadi racun bagi tubuh, serta menyebabkan kerusakan struktur otot jantung dan pembuluh darah jantung. Kandungan Tar dan Nikotin pada rokok sebagai penyebab terjadinya penumpukan plak pada pembuluh darah, yang kemudian bisa menyebabkan penyakit jantung koroner.

▶ Diabetes

- ▶ kadar gula darah jadi tak terkendali. Bila diteruskan, kondisi ini bisa meningkatkan komplikasi diabetes, seperti masalah jantung, kerusakan ginjal, saraf, dan mata.

▶ Gangguan Kehamilan dan Janin

- ▶ Bila Ibu hamil sering terpapar asap rokok, pertumbuhan bayi yang dikandung akan terhambat. Hal ini karena kandungan nikotin di dalam rokok, bisa menghalangi plasenta menyerap nutrisi dan oksigen ke bayi.

▶ Disfungsi Ereksi

- ▶ Peredaran darah menuju organ vital atau penis juga bisa dapat terganggu. Aliran darah ke organ vital yang terhambat juga memicu disfungsi ereksi. Bahaya merokok bagi pria juga dapat menurunkan kualitas sperma, yang selama ini menjadi faktor masalah infertilitas.

❖ BAHAYA MEROKOK BAGI REMAJA

- ❖ **ROKOK** MENYEBABKAN GANGGUAN PADA PERTUMBUHAN SERTA PERKEMBANGAN PARU PADA ANAK-ANAK DAN **REMAJA** YANG DAPAT MENIMBULKAN MASALAH KESEHATAN KRONIS SAAT MEREKA BERANJAK DEWASA. CONTOHNYA AKAN TIMBUL PENYAKIT YANG SERING DIKENAL DENGAN NAMA PPOK (PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK).

- ❖ CARA BERHENTI MEROKOK
- ❖ MENGELOLA STRES. STRES BISA MENJADI SALAH SATU ALASAN SESEORANG MEMILIH UNTUK **MEROKOK**.
- ❖ HINDARI PEMICU.
- ❖ TERAPI PENGGANTIAN NIKOTIN (NICOTINE-REPLACEMENT THERAPY/NRT)
- ❖ LIBATKAN KELUARGA DAN TEMAN DEKAT.
- ❖ TERAPI PERILAKU.
- ❖ MEMBERSIHKAN RUMAH
- ❖ OLAHRAGA.
- ❖ POLA MAKAN SEHAT.