

**SATUAN ACARA PENYULUHAN BAHAYA MEROKOK**



Disusun Oleh:

HERA YANI

1910105031

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA

2021

## A. Identifikasi Masalah

Merokok merupakan kebiasaan yang memiliki daya merusak cukup besar terhadap kesehatan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lingkungan asap rokok adalah penyebab berbagai penyakit, pada perokok aktif maupun pasif. Hubungan antara merokok dengan berbagai macam penyakit seperti kanker paru, penyakit kardiovaskuler, risiko terjadinya eoplasmalarynx, esophagus dan sebagainya telah banyak diteliti. Namun demikian, ketergantungan terhadap rokok tidak dapat begitu saja dihilangkan. (Aziizah et al., 2019)

## B. Pengantar

1. Topik : Kesehatan Masyarakat
2. Sub topik : Bahaya Merokok
3. Sasaran : Warga Kelurahan Wangkanapi, Kecamatan Wolio, Kota Baubau
4. Hari/ Tanggal : Kamis, 1 April 2021
5. Jam : 08.00
6. Durasi : 45 menit

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 45 menit, diharapkan warga dapat mengerti bahaya merokok.

### 2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 45 menit, diharapkan siswa dan guru akan dapat menjelaskan tentang :

- a. Pengertian merokok
- b. Bahaya merokok
- c. Zat-zat yang terkandung dalam rokok Bahaya merokok
- d. Pengaruh rokok terhadap kesehatan
- e. Cara mengurangi efek buruk dari rokok
- f. Cara mencegah merokok
- g. Kiat-kiat berhenti merokok

D. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi tanya jawab

E. Materi

Terlampir (masukkan di lampiran)

F. Media

Poster

G. Kegiatan

No	Waktu	KEGIATAN PENYULUH	KEGIATAN SASARAN
1	5 menit	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucap salam</li><li>2. Perkenalan Apersepsi</li><li>3. Menjelaskan tujuan</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam</li><li>2. Memperkenalkan diri</li><li>3. Menjawab</li><li>4. Mendengarkan</li></ol>
2	30 menit	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan<ol style="list-style-type: none"><li>a. Pengertian merokok</li><li>b. Bahaya merokok</li><li>c. Zat-zat yang terkandung dalam rokok Bahaya merokok</li><li>d. Pengaruh rokok terhadap lingkungan</li><li>e. Cara mengurangi efek jelek dari rokok Alasan menghindari merokok</li><li>f. Cara mencegah merokok</li><li>g. Kiat-kiat berhenti merokok</li></ol></li></ol>	Menyimak dan memperhatikan
3	10 menit	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tanya jawab</li><li>2. Evaluasi (tertulis) dan praktik</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bertanya dan menjawab</li><li>2. Menjawab evaluasi</li></ol>

		3. Menyimpulkan Mengucapkan terimakasih Salam penutup	3. Mengucap salam
--	--	---	-------------------

## H. Evaluasi

Pertanyaan	Jawaban
Apa saja zat-zat berbahaya dalam rokok ?	Nikotin, tar, karbon monoksida, dan logam berat
Bagaimana cara mencegah diri dari rokok ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak membeli rokok</li> <li>2. Melakukan hobi yang menyenangkan setiap kali teringat atau merokok</li> <li>3. Meminta keluarga atau teman yang tidak merokok untuk mengingatkan agar tidak merokok setiap kali kita akan mulai merokok</li> <li>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.</li> </ol>

## I. Daftar Pustaka

Ayu, L. P. Y. S. dan G. (2014). Pola Asuh Permisif Ibu dan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki di Sma Negeri 1 Semarang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 344–352.

Aziizah, K. N., Setiawan, I., & Lelyana, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dampak Rokok Terhadap Kesehatan Rongga Mulut dengan Tingkat Motivasi Berhenti

Merokok pada Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. *SONDE (Sound of Dentistry)*, 3(1), 16–21. <https://doi.org/10.28932/sod.v3i1.1774>

Rahmah, N. (2015). Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia. *Prosiding Seminar Nasional*, 01(1), 78.

J. Pengesahan

Sasaran

Yogyakarta, Maret 2021

Mahasiswa

Mengetahui,

Pembimbing pendidikan

K. Materi

Terlampir

L. Media

Terlampir

## **Bahaya Merokok**

### **A. Pengertian merokok**

Perilaku merokok didefinisikan sebagai aktivitas membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik langsung menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Asap yang dihisap melalui mulut disebut mainstream smoke, sedangkan asap rokok yang terbentuk pada ujung rokok yang terbakar serta asap rokok yang dihembuskan ke udara oleh perokok disebut sidestream smoke. Sidestream smoke atau asap sidestream mengakibatkan seseorang menjadi perokok pasif. (Ayu, 2014)

### **B. Bahaya merokok**

Kebiasaan merokok telah terbukti merupakan penyebab terhadap kurang lebih 25 jenis penyakit yang menyerang berbagai organ tubuh manusia. Penyakit-penyakit tersebut antara lain adalah kanker mulut, esophagus, faring, laring, paru, pankreas, dan kandung kemih. Juga ditemukan penyakit paru obstruktif kronis dan berbagai penyakit paru lainnya, yaitu penyakit pembuluh darah. Apalagi kalau kebiasaan merokok ditambah lagi dengan meminum alkohol. Berbagai temuan ilmiah menunjukkan bahwa menghentikan kebiasaan merokok amat baik pengaruhnya terhadap pencegahan terjadinya penyakit-penyakit yang telah diuraikan terdahulu. Kebiasaan merokok juga membawa pengaruh buruk terhadap kebiasaan (habits) para individ, akan tetapi tidak berpengaruh erat dengan pembentukan kepribadian seseorang. Sifat rokok yang menyebabkan kecanduan (adiktif) secara permanen yang menyebabkan kebiasaan merokok menjadi sesuatu yang sangat sulit untuk dihilangkan. Kebiasaan merokok menyebabkan seseorang menjadi lebih egois, hal ini dapat ditunjukkan dengan kebiasaan merokok didepan umum atau diruang publik. Perokok mengabaikan aturan-aturan (norma) dilarang merokok di tempat umum. Kebiasaan ini sangat merugikan kesehatan orang lain karena menjadikan orang lain sebagai perokok pasif yang jauh lebih berbahaya dibandingkan dengan perokok aktif. Risiko terkena penyakit lebih besar pada perokok pasif karena mereka tidak mempunyai filter dalam menyerap seluruh asap rokok yang dikeluarkan perokok aktif. (Rahmah, 2015)

### **C. Zat-zat yang terkandung dalam rokok**

#### **1. Nikotin**

Kandungan terbesar pada rokok tembakau yaitu nikotin. Nikotin adalah zat, atau bahan senyawa pirrolidin yang terdapat dalam *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang bersifat adiktif dapat mengakibatkan ketergantungan efek kecanduan. Nikotin pada asap rokok yang berasal dari rokok non filter lebih besar dari pada rokok yang mempunyai filter.

## 2. Tar

Tar adalah senyawa polinuklir hidrokarbon aromatik yang bersifat karsinogenik. Senyawa hidrokarbon aromatik (benzena) secara kronik dapat menghasilkan pengaruh toksik terhadap sumsum tulang yang menimbulkan anemia aplastik, leukopenia, pansitopenia atau trombositopenia.

## 3. Karbon Monoksida

Karbonmonoksida (CO) merupakan gas beracun yang tidak berwarna dan terdapat pada rokok dengan kandungan 2-6%. CO pada paru-paru mempunyai afinitas dengan hemoglobin sekitar 200 kali lebih kuat dibandingkan dengan afinitas yang terdapat pada HbO<sub>2</sub>, sehingga setiap menghirup asap tembakau sel darah merah akan semakin kekurangan O<sub>2</sub> karena yang diangkut adalah CO dan bukan O<sub>2</sub>. Hal ini disebabkan karena tidak terdapatnya filter yang berfungsi mengurangi asap yang keluar dari rokok.

## 4. Logam Berat

Di dalam asap tembakau terdeteksi setidaknya terdapat beberapa logam berat diantaranya nikel, arsen, kadmium, kromium, dan timbal. Arsenik sendiri merupakan asam kuat yang dapat menimbulkan kematian. Kini kadar arsen dalam tembakau semakin tinggi akibat penggunaan pestisida berbahan aktif arsen. Kadmium juga terdapat dalam pupuk fosfat yang diaplikasikan pada tembakau.

## D. Pengaruh rokok terhadap Kesehatan manusia

Merokok merupakan penyebab 87% kematian akibat kanker paru. Pada wanita, kanker paru melampaui kanker payudara yang merupakan penyebab utama kematian akibat kanker. Hal ini disebabkan karena dalam tiga decade terakhir ini, jumlah wanita yang merokok semakin bertambah banyak. Merokok saat ini juga dianggap menjadi penyebab dari kegagalan kehamilan, meningkatnya kematian bayi, dan penyakit lambung kronis. Merokok dapat mengganggu kerja paru-paru yang normal karena hemoglobin lebih mudah

membawa karbon dioksida membentuk karboksihemoglobin daripada membawa oksigen. Orang yang banyak merokok (perokok aktif) dan orang yang banyak mengisap asap rokok (perokok pasif), dapat berakibat paru-parunya lebih banyak mengandung karbon monoksida dibandingkan oksigen sehingga kadar oksigen dalam darah kurang lebih 15% daripada kadar oksigen normal.

Nikotin yang terbawa dalam aliran darah dapat mempengaruhi berbagai bagian tubuh. Nikotin dapat mempercepat denyut jantung (dapat mencapai 20 kali lebih cepat dalam satu menit dari keadaan normal), menurunkan suhu kulit sebanyak satu atau dua derajat karena penyempitan pembuluh darah kulit, dan menyebabkan hati melepaskan gula ke dalam aliran darah. Nikotin mempunyai pengaruh utama terhadap otak dan sistem saraf, juga dapat member pengaruh menenangkan. Namun nikotin juga merupakan obat yang bersifat aditif atau menyebabkan kecanduan. Penyakit yang berhubungan dengan merokok adalah penyakit yang diakibatkan langsung oleh merokok atau diperburuk keadaannya dengan merokok.

E. Penyakit yang menyebabkan kematian para perokok antara lain:

1. Penyakit jantung coroner

Setiap tahun kurang lebih 40.000 orang di Inggris yang berusia dibawah 65 tahun meninggal karena serangan jantung dan sekitar tiga perempat dari jumlah kematian ini disebabkan karena kebiasaan merokok. Merokok mempengaruhi jantung dengan berbagai cara. Merokok dapat menaikkan tekanan darah dan mempercepat denyut jantung sehingga pemasokan zat asam kurang dari normal yang diperlukan agar jantung dapat berfungsi dengan baik. Keadaan ini dapat memberatkan tugas otot jantung. Merokok juga dapat menyebabkan dinding pembuluh darah menebal secara bertahap yang menyulitkan jantung untuk memompa darah.

2. Trombosis coroner

Trombosis koroner atau serangan jantung terjadi bila bekuan darah menutup salah satu pembuluh darah utama yang memasok jantung mengakibatkan jantung kekurangan darah dan kadang-kadang menghentikannya sama sekali. Merokok membuat darah menjadi lebih kental dan lebih mudah membeku. Nikotin dapat mengganggu irama jantung yang normal dan teratur sehingga kematian secara tiba-tiba akibat serangan

jantung tanpa peringatan terlebih dahulu dan lebih sering terjadi pada orang yang merokok daripada yang tidak merokok.

### 3. Kanker

Kanker adalah penyakit yang terjadi di beberapa bagian tubuh akibat sel-sel tumbuh mengganda secara tiba-tiba dan tidak berhenti, kadang-kadang gumpalan sel hancur dan terbawa dalam aliran darah ke bagian tubuh lain kemudian hal yang sama berulang kembali. Pertumbuhan sel secara tiba-tiba dapat terjadi jika sel-sel di bagian tubuh terangsang oleh substansi tertentu selama jangka waktu yang lama. Substansi ini bersifat karsinogenik yang berarti menghasilkan kanker. Dalam tar tembakau terdapat sejumlah bahan kimia yang bersifat karsinogenik. Selain itu terdapat juga sejumlah bahan kimia yang bersifat ko-karsinogenik yang tidak menimbulkan kanker bila berdiri sendiri tetapi bereaksi dengan bahan kimia lain dan merangsang pertumbuhan sel kanker. Penyimpanan tar tembakau sebagian besar terjadi di paru-paru sehingga kanker paru adalah jenis kanker yang paling umum terjadi. Tar tembakau dapat menyebabkan kanker bila merangsang tubuh untuk waktu yang cukup lama, biasanya di daerah mulut dan tenggorokan.

### 4. Bronkitis atau radang cabang tenggorok

Batuk yang di derita perokok dikenal dengan nama batuk perokok yang merupakan tanda awal adanya bronkhitis yang terjadi karena paru-paru tidak mampu melepaskan mukus yang terdapat di dalam bronkus dengan cara normal. Mukus adalah cairan lengket yang terdapat di dalam tabung halus yaitu tabung bronchial yang terletak dalam paru-paru. Batuk ini terjadi karena mucus menangkap serpihan bubuk hitam dan debu dari udara yang di hirup dan mencegahnya agar tidak menyumbat paru-paru. Mukus beserta semua kotoran bergerak melalui tabung bronchial dengan bantuan rambut halus yang disebut silia. Silia terus bergerak bergelombang seperti tentakel yang membawa mucus keluar dari paru-paru menuju tenggorokan. Asap rokok dapat memperlambat gerakan silia dan setelah jangka waktu tertentu akan merusaknya sama sekali dan menyebabkan perokok harus lebih banyak batuk untuk mengeluarkan mucus. Karena sistem pernafasan tidak bekerja sempurna, maka perokok lebih mudah menderita radang paru-paru yang disebut bronchitis. Penyakit paru-paru lain yang diderita oleh penderita bronchitis disebut emfisema atau penyakit sulit bernafas dimana sebagian dinding paru-

paru rusak. Rusaknya dinding paru- paru mengakibatkan darah lebih sulit mengambil oksigen.

Penyebab utama penyakit emfisema adalah bernafas dalam udara yang tercemar. Asap rokok merupakan udara tercemar yang terhisap setiap hari sehingga selain perokok juga dapat menderita penyakit ini. Perokok pasif yang tinggal serumah dengan perokok, dua kali akan lebih mudah terkena kanker paru-paru dibandingkan mereka yang tinggal di lingkungan bebas asap rokok. Asap yang dihembuskan pada saat merokok dapat dibedakan atas dua, yaitu asap utama dan asap samping. Asap utama merupakan bagian asap tembakau yang dihirup langsung oleh perokok, sedangkan asap samping merupakan asap tembakau yang disebarkan ke udara bebas dan dapat dihirup oleh orang lain yang berada diruangan yang sama dan dikenal sebagai perokok pasif.

Dari ribuan jenis bahan kimia yang terdapat dalam rokok, 40 jenis diantaranya bersifat karsinogenik dan telah diidentifikasi antara lain: benzo(a)pyrene, cadmium, nikel, zink, karbon monoksida, cairan pembersih lantai, dan nitrogen oksida, dimana bahan toksis ini banyak terdapat pada asap samping. Karbon monoksida lima kali lipat lebih banyak terdapat pada asap samping, benzo(a)pyrene tiga kali lipat, dan ammonia lima puluh kali lipat jumlahnya dalam asap samping. Bahan-bahan tersebut dapat bertahan lama beberapa jam dalam ruangan setelah kegiatan merokok dihentikan. Oleh karena itu, asap rokok yang terdapat di udara dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung. Bahan toksis yang terkandung dalam asap rokok kemudian dihirup oleh perokok dan dikeluarkan dari ujung rokok yang terbakar atau dihembuskan perokok mempunyai pengaruh terhadap kesehatan manusia walaupun kadar toksisnya lebih rendah karena pengenceran (dilusi) di udara sehingga kanker paru di kalangan orang sehat yang tidak merokok merupakan akibat yang paling serius.

Penyakit lain yang disebabkan oleh asap rokok adalah peningkatan infeksi saluran pernafasan, gejala alergi, sakit dada, sakit kepala, mual, radang mata, dan hidung. Pemaparan secara tidak sengaja terhadap bahan-bahan yang terdapat dalam asap rokok dapat mempengaruhi perkembangan janin wanita hamil yang merokok serta bayi ibu menyusui yang merokok. Banyak dari bahan tersebut yang dapat menembus plasenta dan mencapai fetus, juga dapat mempengaruhi air susu ibu. Akibat yang ditimbulkan

oleh pemaparan ini antara lain: anak lahir mati, keguguran, kelahiran bayi secara prematur, berat bayi lahir rendah, dan pertumbuhan anak terganggu. (Rahmah, 2015)

## F. Cara mengurangi efek buruk dari rokok

### 1. Minum banyak air

Agar tetap sehat, setiap orang harus minum setidaknya 1,8 – 2,0 liter air per hari. Namun, nikotin dapat dibersihkan dari tubuh lebih cepat jika Anda minum setidaknya 2,3 liter air selama beberapa hari. Perlu juga menjadi perhatian, hati-hati jika mengkonsumsi air dalam jumlah berlebihan dapat membuat gangguan keseimbangan mineral dalam tubuh yang justru menimbulkan penyakit lain.

### 2. Olahraga

Selain banyak minum air, berolahraga adalah cara yang bagus untuk membersihkan tubuh dari kotoran melalui keringat, termasuk nikotin. Jalan, jogging, atau olahraga lain (seperti tenis) baik untuk membersihkan nikotin dari tubuh. Olahraga setidaknya perlu dilakukan 30 menit setiap sesi dengan frekuensi hingga 5 kali perminggu. Jangan berlebihan melakukan olahraga karena justru bisa berakibat buruk bagi paru-paru dan jantung.

### 3. Perbanyak buah dan kurangi fast food

Tingkat keasaman dan vitamin dalam buah-buahan seperti jeruk dan apel dapat bekerja untuk membersihkan tubuh dari nikotin. Selain itu, kurangi makanan cepat saji dan makanan berat untuk setidaknya beberapa hari. Makanan berat bisa diganti dengan biskuit, buah, sayuran, dan makanan rendah kalori.

### 4. Hindari alkohol

Hindari alkohol, gula, dan kopi setidaknya untuk beberapa hari selama periode upaya pembersihan nikotin. Alkohol bisa memperlambat nikotin keluar dari tubuh dan memicu keinginan untuk merokok kembali.

#### G. Kiat-kiat berhenti 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. Cara mencegah rokok

5. Tidak membeli rokok
6. Melakukan hobi yang menyenangkan setiap kali teringat atau merokok
7. Meminta keluarga atau teman yang tidak merokok untuk mengingatkan agar tidak merokok setiap kali kita akan mulai merokok
8. 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.

# Stop Merokok! Ingat Bahayanya

## Tahukah Kamu?

Banyak zat atau kandungan yang berbahaya pada rokok

### Nikotin:

Jantung berdebar, tekanan darah meningkat

**Tar:** Menyebabkan batuk dan sesak napas

### Karbon Monoksida (CO):

Berpengaruh negatif terhadap pernapasan dan pembuluh darah

Selain menyebabkan penyakit yang berbahaya, merokok juga merugikan secara keuangan

## Bagaimana cara supaya berhenti?



Mintalah dukungan dari keluarga dan kerabat



Bulatkan tekad dan membiasakan berhenti merokok



Berolahraga secara teratur



Konsultasi dengan dokter



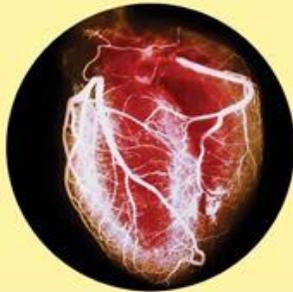


# FAKTA TENTANG **BAHAYA MEROKOK**



## **Kanker Paru-paru**

Lebih dari 40 zat kimia yang terkandung dalam rokok tembakau telah teruji dapat menyebabkan kanker. Perokok aktif 20 kali lebih beresiko terkena kanker paru-paru dibandingkan dengan yang tidak merokok.



## **Penyakit Jantung**

Merokok adalah salah satu faktor resiko terbesar dari penyakit jantung. Penyakit ini membunuh lebih dari 600.000 jiwa setiap tahunnya di negara berkembang seperti Indonesia.



## **Gangguan Kehamilan**

Selain dapat menyebabkan kanker, merokok saat kehamilan terbukti menjadi faktor resiko gangguan kehamilan. Merokok juga menyebabkan berat bayi terlalu ringan dan gangguan kesehatan bayi di masa depan, serta menyebabkan menopause dini.



## **Impotensi**

Merokok menurunkan aliran darah pada penis dan jumlah produksi sperma. Selain itu, merokok merusak sperma sehingga meningkatkan resiko anak terkena kanker di masa kecilnya.



## **Penyakit Pembuluh Darah**

Merokok menyebabkan peradangan pembuluh darah dan saraf sehingga terjadi penyumbatan aliran darah. Tanpa perawatan, penyakit ini akan menyebabkan membusuknya bagian tubuh yang tersumbat, dan harus segera di amputasi.

**STOP MEROKOK!  
SEKARANG JUGA!**

