

## **PENYULUHAN BAHAYA ROKOK DI SMA BAYANGKARA MEDAN**

### *COUNCIL HAZARD COUNSELING AT BAYANGKARA MEDAN HIGH SCHOOL*

<sup>1)</sup> **Evalatifah Nurhayati,** <sup>2)</sup> **IdamanBu'ulolo,** <sup>3)</sup> **Sipendi Ndruru**

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi DIII keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email : evalatifahnurhayati@unprimdn.ac.id

### **ABSTRAK**

Ketika rokok atau sigaret dinyalakan, tembakau terbakar dan mengeluarkan asap. Telah diidentifikasi bahwa dalam asap rokok atau sigaret terdapat lebih dari 8.000 bahan kimia atau "komponen asap). Lembaga kesehatan masyarakat telah menggolongkan sekitar 100 dari bahan kimia tersebut sebagai penyebab atau penyebab potensial berbagai penyakit yang berhubungan dengan merokok seperti kanker paru-paru, penyakit pembuluh kardiovaskuler, dan emfisema. Komponen-komponen ini antara lain arsenik, benzena, benzo[a]pirena, karbon monoksida, logam berat (timbel, kadmium), hidrogen sianida, dan nitrosamina khusus tembakau. Apakah semua rokok atau sigaret berbahaya dan menimbulkan kecanduan? Ya, semua rokok atau sigaret berbahaya dan menimbulkan kecanduan. Meskipun terdapat berbagai merek rokok atau sigaret yang tersedia di pasaran dengan fitur-fitur yang berbeda (misalnya, jenis racikan tembakau, diameter, panjang, serta kadar tar, nikotin, atau karbon monoksida), perokok tidak boleh mengasumsikan bahwa dengan adanya fitur-fitur tersebut berarti satu rokok kurang berbahaya atau kurang menimbulkan kecanduan dibandingkan rokok lainnya. Kendati sangat sulit untuk berhenti merokok, jutaan orang telah berhasil melakukannya. Kadar Tar, Nikotin, dan Karbon Monoksida Tar, Tar merupakan residu dari partikel-partikel yang terkandung dalam asap rokok atau sigaret. Partikel-partikel ini tidak hanya terdiri dari satu bahan kimia, melainkan campuran dari beberapa ribu komponen asap. Tar diukur di bawah kondisi laboratorium dengan menjebak partikel-partikel pada filter kemudian mengurangkan air dan nikotin. Nikotin Nikotin adalah zat kimia yang terkandung secara alami dalam tanaman tembakau. Ketika tembakau dibakar, nikotin berpindah ke dalam asap. Nikotin, kendati menimbulkan kecanduan, bukan penyebab utama dari penyakit yang berhubungan dengan merokok. Karbon Monoksida Karbon monoksida adalah gas yang terbentuk dalam asap rokok atau sigaret. Karbon monoksida dikenal sebagai penyebab utama penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung) pada perokok.

Kata Kunci: Penyuluhan, Bahaya, Rokok.

## ABSTRACT

*When a cigarette or cigarette is lit, the tobacco burns and gives off smoke. It has been identified that in cigarette or cigarette smoke there are more than 8,000 chemicals or "smoke components). Public health agencies have classified about 100 of these chemicals as a cause or potential cause of various smoking-related diseases such as lung cancer, vessel disease Cardiovascular and emphysema These components include arsenic, benzene, benzene [a] pyrene, carbon monoxide, heavy metals (lead, cadmium), hydrogen cyanide, and tobacco-specific nitrosamines Are all cigarettes or cigarettes dangerous and addictive? Yes, all cigarettes or cigarettes are dangerous and addictive. Although there are many different cigarette or cigarette brands available on the market with different features (for example, type of tobacco blend, diameter, length and tar, nicotine or carbon monoxide content), smokers should not assume that the presence of these features means one cigarette is less dangerous or less addictive than other cigarettes. Although it is very difficult to quit smoking, millions of people have succeeded in doing it. Tar, Nicotine, and Carbon Monoxide Content Tar Tar is the residue of the particles contained in cigarette or cigarette smoke. These particles are not just one chemical, but rather a mixture of several thousand smoke components. Tar is measured under laboratory conditions by trapping the particles in a filter and then reducing the water and nicotine. Nicotine Nicotine is a chemical found naturally in the tobacco plant. When tobacco is burned, nicotine passes into the smoke. Nicotine, although addictive, is not the main cause of smoking-related illnesses. Carbon Monoxide Carbon monoxide is a gas that is formed in cigarette or cigarette smoke. Carbon monoxide is known to be the leading cause of cardiovascular disease (heart disease) in smokers.*

*Keyword: Counseling, Council, Hazard.*

## PENDAHULUAN

Ketika rokok atau sigaret dinyalakan, tembakau terbakar dan mengeluarkan asap. Telah diidentifikasi bahwa dalam asap rokok atau sigaret terdapat lebih dari 8.000 bahan kimia atau "komponen asap). Lembaga kesehatan masyarakat telah menggolongkan sekitar 100 dari bahan kimia tersebut sebagai penyebab atau penyebab potensial berbagai penyakit yang berhubungan dengan merokok seperti kanker paru-paru, penyakit pembuluh kardiovaskuler, dan emfisema. Komponen-komponen ini antara lain arsenik, benzena,

benzo[a]pirena, karbon monoksida, logam berat (timbel, kadmium), hidrogen sianida, dan nitrosamina khusus tembakau. Apakah semua rokok atau sigaret berbahaya dan menimbulkan kecanduan? Ya, semua rokok atau sigaret berbahaya dan menimbulkan kecanduan. Meskipun terdapat berbagai merek rokok atau sigaret yang tersedia di pasaran dengan fitur-fitur yang berbeda (misalnya, jenis racikan tembakau, diameter, panjang, serta kadar tar, nikotin, atau karbon monoksida), perokok tidak boleh mengasumsikan bahwa dengan adanya fitur-fitur tersebut

berarti satu rokok kurang berbahaya atau kurang menimbulkan kecanduan dibandingkan rokok lainnya. Kendati sangat sulit untuk berhenti merokok, jutaan orang telah berhasil melakukannya. Kadar Tar, Nikotin, dan Karbon Monoksida Tar Tar merupakan residu dari partikel-partikel yang terkandung dalam asap rokok atau sigaret. Partikel-partikel ini tidak hanya terdiri dari satu bahan kimia, melainkan campuran dari beberapa ribu komponen asap. Tar diukur di bawah kondisi laboratorium dengan menjebak partikel-partikel pada filter kemudian mengurangkan air dan nikotin. Nikotin Nikotin adalah zat kimia yang terkandung secara alami dalam tanaman tembakau. Ketika tembakau dibakar, nikotin berpindah ke dalam asap. Nikotin, kendati menimbulkan kecanduan, bukan penyebab utama dari penyakit yang berhubungan dengan merokok. Karbon Monoksida Karbon monoksida adalah gas yang terbentuk dalam asap rokok atau sigaret. Karbon monoksida dikenal sebagai penyebab utama penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung) pada perokok. Asap Rokok Pasif Asap rokok pasif yang juga dikenal sebagai asap tembakau lingkungan (environmental tobacco smoke [ETS]) adalah kombinasi asap yang keluar dari ujung rokok yang menyala serta asap yang dikeluarkan perokok. Lembaga kesehatan masyarakat, termasuk WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyimpulkan bahwa asap rokok pasif menyebabkan penyakit, termasuk kanker paru-paru dan penyakit jantung, baik itu pada orang dewasa yang bukan perokok, namun juga anak-anak yang memiliki penyakit seperti asma, infeksi saluran pernapasan, batuk, mengi (nafas berbunyi), otitis media (infeksi

telinga tengah), dan sindrom kematian bayi mendadak. Selain itu, petugas kesehatan masyarakat menyimpulkan bahwa asap rokok pasif dapat memperparah asma dan menyebabkan iritasi mata, tenggorokan, dan hidung. Masyarakat harus diberi tahu mengenai kesimpulan ini dan menggunakannya sebagai panduan untuk menentukan untuk berada di tempat-tempat di mana terdapat asap rokok pasif, atau jika mereka perokok, kapan dan di mana mereka boleh merokok di sekitar orang lain. Perokok tidak boleh merokok di sekitar anak-anak atau wanita hamil. Beberapa rokok atau sigaret yang tersedia di pasaran mengandung fitur yang berhubungan dengan asap, seperti mengurangi bau asap atau mengurangi asap. Adanya fitur-fitur ini tidak berarti bahwa rokok tersebut tidak lebih berbahaya dibanding rokok lainnya bagi perokok atau seseorang yang tidak merokok. Merokok dan Kehamilan Wanita hamil tidak boleh merokok dan tidak boleh menggunakan produk-produk nikotin lainnya. Menurut lembaga kesehatan masyarakat, wanita yang merokok sebelum atau selama kehamilan akan mengalami peningkatan risiko: kelahiran prematur, komplikasi kehamilan, dan bayi yang lahir mati memiliki bayi dengan berat lahir rendah. Bayi dengan berat lahir rendah berisiko tinggi menderita penyakit anak-anak dan dewasa, dan bahkan kematian. bayi mengalami sindrom kematian bayi mendadak bayi mengalami penurunan fungsi paru Jika sedang hamil atau mungkin akan hamil, jangan merokok.

## **METODE**

Pendidikan kesehatan mengenai Bahayarokok.

Pemberian reward bagi peserta penyuluhan Door prize usai kegiatan penyuluhan Pemberian reward bagi kader

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, diharapkan Bapak/Ibu Perokok dapat mengerti tentang bahaya kebiasaan merokok. Tempat: Sma Bayangkara Medan Waktu: Pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB Tanggal: 8 Maret 2018

Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung / dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya. Rokok merupakan pabrik bahan kimia berbahaya. Hanya dengan membakar dan menghisap sebatang rokok saja, dapat diproduksi lebih dari 4000 jenis bahan kimia. 400 diantaranya beracun dan 40 diantaranya bisa berakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan kanker.

Rokok juga termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan adiksi (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan) bagi orang yang menghisapnya. Dengan kata lain, rokok termasuk golongan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, Alkohol, dan Zat Adiktif).

Bahan-Bahan Rokok yang Berbahaya Bagi Kesehatan

Setiap batang rokok mengandung lebih dari 4000 jenis bahan kimia berbahaya bagi tubuh. Empat ratus diantaranya bisa berefek racun, sedangkan 40 diantaranya bisa mengakibatkan kanker. Ini adalah sebagian dari contoh-contohnya :

### **Nikotin**

Nikotin merupakan zat yang menyebabkan adiksi (ketagihan) dengan toleransi tinggi, yaitu semakin lama dikonsumsi semakin bertambah. Gejala-gejala ketagihan juga terjadi pada seseorang yang mulai berhenti merokok. Memang pada awalnya nikotin dapat merangsang kerja otak, sehingga si perokok menjadi cerdas. Namun, apabila hal ini terjadi secara terus-menerus, maka justru akan melemahkan kecerdasan otak itu sendiri. Hal ini diakibatkan oleh nikotin yang memacu produksi hormon adrenalin. Terpacunya produksi hormon ini akan menyebabkan denyut jantung lebih cepat dan jantung bekerja lebih kuat. Jantung akan memerlukan lebih banyak oksigen dari biasanya. Otomatis, risiko terjadinya serangan jantung koroner akan lebih tinggi.

### **Karbon monoksida (CO)**

Gas berbahaya ini seharusnya hanya ada dalam pembuangan asap kendaraan. Namun, dengan adanya sumbangan dari para perokok, gas yang juga dapat berikatan kuat dengan *haemoglobin* darah ini menjadi lebih banyak di udara dan di dalam tubuh manusia. Dengan adanya karbon monoksida (CO) yang berikatan dengan *haemoglobin* darah, maka jantung seorang perokok yang memerlukan lebih

banyak oksigen ternyata mendapat oksigen lebih sedikit. Ini akan menyebabkan bertambahnya risiko penyakit jantung dan paru-paru, serta penyakit saluran nafas. Selain sesak nafas, batuk terus-menerus, stamina serta daya tahan tubuh si perokok juga berangsur-angsur akan menurun. Terganggunya sistem peredaran darah normal, yaitu dengan adanya gas karbon monoksida pada darah, juga akan mengakibatkan rusaknya pembuluh darah sebagai distributor aliran darah. Akan terdapat endapan-endapan lemak sehingga pembuluh darah akan tersumbat. Hal ini meningkatkan lagi risiko terkena serangan jantung ataupun mati mendadak.

#### Tar

Tar biasanya digunakan untuk mengaspal jalan raya. Apabila terdapat pada tubuh melalui menghisap rokok, maka secara berangsur-angsur dan pasti, akan menyebabkan kanker. Beberapa contohnya adalah benzoa pyrene, nitrosamine, B-naphthylamine, dan nikel.

DDT (Dikloro Difenil  
Trikloroetana)

DDT merupakan racun serangga, yang biasanya digunakan untuk membunuh nyamuk, semut, atau kecoa.

#### Aseton

Aseton adalah zat yang digunakan untuk melunturkan cat. Bisa dibayangkan bahayanya, apabila zat ini berada dalam tubuh kita.

#### Formaldehid

Formaldehid atau lebih sering kita kenal sebagai zat formalin, digunakan untuk mengawetkan mayat.

#### Kadmium

Kadmium adalah bahan kimia yang biasanya terdapat pada *accu* atau aki kendaraan bermotor.

### DAFTAR PUSTAKA

Agus, J Sunggoro. 2006. Pengaruh Paparan Iklan Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Sma Di Kota Yogyakarta. (skripsi). Yogyakarta: Fakultas kedokteran UGM.

Anggraini Okta. 2009. Pengaruh Stimulus Iklan Rokok Terhadap Persepsi Organism Dan Perilaku Merokok Usia Remaja Awal Di Kabupaten Banyuwangi. [Skripsi]. Surabaya : Fakultas Kesehatan Masyarakat  
at UNAIR. Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka cipta

Saiffudin AB, dkk/editor. (2011). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono  
Suradi, R., 2008. Penggunaan Air Susu Ibu dan Rawat Gabung, In: Prawihardjo, S., Ilmu Kebidanan. Jakarta : PT Bina Pustaka, 375-380 Sutanto, M. (2008) Bayi Sering Menangis Apakah Ini Tandanya Asi Tidak Cukup.