

LAPORAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT



RUMAH TANPA ASAP ROKOK

OLEH :

Dr. Herlina Jusuf, Dra., M. Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

JURUSAN KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2019

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT FOK TAHUN 2019**

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Judul Kegiatan | : RUMAH TANPA ASAP ROKOK |
| 2. Lokasi | : BRI CABANG GORONTALO |
| 3. Ketua Tim Pelaksana | |
| a. Nama | : DR. Herlina Jusuf, M.KES |
| b. NIP | : 196310011988032002 |
| c. Jabatan/Golongan | : Lektor Kepala / 4 c |
| d. Program Studi/Jurusan | : S1 Kesehatan Masyarakat / Kesehatan Masyarakat |
| e. Bidang Keahlian | : |
| f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail | : 085240721700 |
| g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail | : - |
| 4. Anggota Tim Pelaksana | |
| a. Jumlah Anggota | : - |
| b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian | : - |
| c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian | : - |
| d. Mahasiswa yang terlibat | : - |
| 5. Lembaga/Institusi Mitra | |
| a. Nama Lembaga / Mitra | : BRI CABANG GORONTALO |
| b. Penanggung Jawab | : KEPALA CABANG |
| c. Alamat/Telp./Fax/Surel | : - |
| d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) | : 5 |
| e. Bidang Kerja/Usaha | : Kesehatan Masyarakat |
| 6. Jangka Waktu Pelaksanaan | : 3 bulan |
| 7. Sumber Dana | : PNPB 2019 |
| 8. Total Biaya | : Rp. 2.000.000,- |

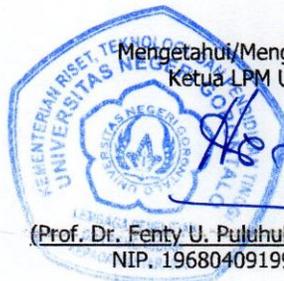


Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

(Dr. Untie Boekoesoe, M.Kes)
NIP. 195901101986032003

Gorontalo, 7 Oktober 2019
Ketua

(DR. Herlina Jusuf, M.KES)
NIP. 196310011988032002



Mengetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG

(Prof. Dr. Fenty U. Puluhulawa, SH, M.Hum)
NIP. 196804091993032001

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul : *Rumah Tanpa Asap Rokok*

1. Analisis Situasi

Merokok merupakan salah satu gaya hidup yang tidak sehat akan tetapi merokok dikalangan masyarakat adalah sebuah hal yang biasa, masyarakat menganggap merokok sebuah perilaku yang bisa membuat dirinya senang, sebagian orang merasa mendapatkan kesenangan dari merokok, tapi jangan biarkan kesenangan tersebut justru membahayakan keluarga tercinta di rumah yang terpapar asap rokok. Bahaya rokok tidak hanya dirasakan bagi yang mengonsumsi, namun juga mereka yang berada di sekitarnya. Apabila anggota keluarga merokok, tentu tak menutup kemungkinan Anda bisa terserang penyakit karena asapnya. Asap rokok yang terpapar kepada perokok pasif lebih berbahaya daripada yang diisap oleh perokok aktif. Apalagi anak-anak dan bayi, mereka adalah golongan yang paling rentan jika terpapar asap rokok.

Paparan asap rokok bisa meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan dan penyakit. Bayi dan anak-anak yang terpapar asap rokok berisiko tinggi mengalami iritasi mata, infeksi telinga, alergi, asma, bronkitis, pneumonia, meningitis, dan sindrom kematian bayi mendadak. Rokok memiliki efektivitas yang sangat tinggi dalam menyebarkan bahan kimia beracun. Jika diisap di dalam rumah, maka seluruh rumah Anda akan penuh dengan zat beracun, seperti nikotin, karbon monoksida, dan

zat pemicu kanker (karsinogen). Parahnya, semua zat tersebut tidak hanya ada di lokasi Anda merokok. Seluruh ruangan di dalam rumah, termasuk kamar anak dan bayi, berisiko tercemar oleh berbagai zat yang berbahaya bagi tubuh. Selain jangkauan yang luas dan penyebarannya yang cepat, asap rokok juga dapat bertahan di udara dalam waktu yang lama. Asap rokok bisa bertahan di udara hingga 2 - 3 jam, bahkan saat ventilasi rumah atau jendela terbuka. Alangkah baiknya setiap rumah membuat kesepakatan rumah bebas asap rokok yaitu dengan tidak merokok di dalam rumah, memasang stiker rumah bebas asap rokok di depan pintu masuk dan tidak menyediakan asbak.

Permasalahan yang dihadapi saat ini adalah kesadaran masyarakat untuk tidak merokok, walaupun ditempat yang sudah ditentukan tidak boleh merokok/ kawasan tanpa rokok. Kesadaran masyarakat saat ini sangat rendah untuk mewujudkan kawasan tanpa rokok. Masyarakat cenderung tidak mengindahkan aturan yang sudah dibuat, masyarakat tetap merokok dilingkungan yang sudah dinyatakan tidak boleh merokok, padahal berbagai peringatan dibuat oleh pemerintah yang terdapat pada peraturan menteri kesehatan dan menteri dalam negeri No. 188/MENKES/PB/2011 No. 7 Tahun 2011 tentang pedoman kawasan tanpa rokok. Rendahnya kesadaran masyarakat menjadi alasan sulitnya untuk mewujudkan kawasan tanpa rokok yang dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang merokok di kawasan tanpa rokok.

Untuk mengatasi hal ini maka setiap keluarga dibekali dengan pengetahuan tentang rumah tanpa asap rokok, karena rokok merupakan salah satu yang membuat lingkungan sekitar kita menjadi tidak sehat, karena asap yang dihasilkannya mengandung banyak zat berbahaya yang dapat mengakibatkan tercemarnya lingkungan serta mengganggu kesehatan penikmatnya maupun orang disekitarnya. Sebagian besar orang bisa meninggal dikarenakan mengonsumsi rokok dengan berlebih. Awalnya memang tidak terasa sakit, tetapi semakin lama seseorang mengonsumsi rokok, maka akan banyak timbul berbagai penyakit dalam tubuhnya.

Peserta yang diikutkan dalam penyuluhan ini adalah keluarga besar Bank Rakyat Indonesia terutama ibu-ibu yang tergabung dalam ikatan Wanita Bank Rakyat Indonesia (IWABRI) Tingkat Cabang Gorontalo dengan harapan agar keluarga besar Bank Rakyat Indonesia terutama ibu-ibu IWABRI bisa memberdayakan keluarganya dalam menjaga rumah dan lingkungan dari paparan asap rokok.

2. Perumusan masalah

Bertitik tolak dari analisis situasi di atas maka secara umum permasalahan adalah : “ Bagaimana usaha keluarga dalam mengupayakan rumah tanpa asap rokok “

Masalah di atas dapat diuraikan lebih khusus menjadi :

1. Apa dampak dari merokok di lingkungan rumah ?
2. Zat apa yang terkandung di dalam rokok dan dampak negative dari rokok.
3. Bagaimana jalan keluar atau usaha yang dapat dilakukan untuk menghindari kebiasaan merokok

3. Tinjauan Pustaka

A. Dampak Merokok di lingkungan Rumah

Rokok dan merokok merupakan bagian yang tidak terpisahkan mungkin bagi sebagian masyarakat tanah air. Merokok sudah menjadi aktifitas yang mendarah daging dan tidak bisa ditawar lagi dengan aktifitas menarik lainnya. Ibarat candu, rokok sudah bagian yang tidak terpisahkan, jika tidak merokok maka dunia seakan kiamat. Bahkan bagi sebagian orang, otak tidak akan bisa berpikir jikalau tidak didahului dengan menghisap sebatang rokok. Aroma dari hisapan sebatang rokok bagi sebagian orang mampu membuka cakrawala berpikirnya, pun bagi yang punya aktivitas bekerja dengan otot, rokok diyakini mampu menambah tenaga mereka bahkan sebahagian orang, lebih baik tidak makan daripada tidak merokok. Mengapa demikian ? entahlah, tetapi yang pasti keyakinan turun temurun serta kebiasaan di dalam keluarga yang diturunkan dari orang tua ke anak menjadi penyebab jumlah perokok bertambah, bukannya berkurang.

Asap rokok yang dihembuskan oleh perokok membahayakan kesehatan isteri, anak-anak dan anggota keluarga lain yang tidak merokok. Untuk itu pengendalian para perokok yang menghasilkan asap rokok yang sangat berbahaya bagi kesehatan perokok aktif maupun perokok pasif merupakan salah satu solusi menghirup udara bersih tanpa paparan asap rokok atau biasa disebut penetapan kawasan rumah tanpa rokok. Kawasan rumah tanpa rokok adalah ruangan atau area yang dinyatakan dilarang, untuk kegiatan merokok atau kegiatan memproduksi menjual,

mengiklankan, dan/atau mempromosikan produk tembakau. Penerapan kawasan rumah tanpa rokok merupakan upaya perlindungan untuk masyarakat terhadap resiko ancaman gangguan kesehatan karena lingkungan tercemar asap rokok.

Pengendalian para perokok yang menghasilkan asap rokok yang sangat berbahaya bagi kesehatan perokok aktif maupun perokok pasif merupakan salah satu solusi menghirup udara bersih tanpa paparan asap rokok atau biasa disebut penetapan Kawasan rumah tanpa rokok. Dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mengamanatkan dalam upaya menciptakan lingkungan yang sehat, maka setiap orang berkewajiban menghormati hak orang lain dalam memperoleh lingkungan yang sehat, baik fisik, biologi, maupun sosial dan setiap orang berkewajiban untuk berperilaku hidup sehat dalam mewujudkan, mempertahankan, serta memajukan kesehatan yang setinggi-tingginya. Lingkungan yang sehat dapat terwujud antara lain dengan menerapkan kawasan rumah tanpa rokok.

B. Zat Berbahaya Dalam Kandungan Rokok Dan Dampak Negatif Rokok

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), rokok adalah gulungan tembakau yang dibalut dengan daun nipah, sedangkan merokok adalah menghisap gulungan tembakau yang dibungkus dengan kertas. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 tahun 2003 Pasal 1 Ayat (3) tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau bagi Kesehatan, rokok adalah hasil olahan tembakau dibungkus termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*,

dan spesies lainnya atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

Bahaya yang ditimbulkan oleh rokok bukan hanya untuk para perokok yang aktif, tetapi juga sangat berbahaya bagi perokok pasif. Perokok pasif adalah setiap orang yang secara tidak langsung atau terpaksa menghisap asap rokok dari perokok aktif. Atau secara umum perokok pasif adalah setiap orang yang tidak merokok tetapi menghisap *Environmental Tobacco Smoke* (ETS) yaitu asap rokok utama dan asap rokok sampingan yang dihembuskan kembali oleh perokok. Rokok mengandung 4000 bahan kimia, 200 diantaranya beracun dan 43 penyebab kanker. Racun utama pada rokok adalah Nikotin, Tar dan Karbon Monoksida (CO). Nikotin adalah zat adiktif (menimbulkan kecambuhan) yang mempengaruhi syaraf dan peredaran darah. Zat ini mampu memicu kanker paru-paru yang mematikan. Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru. Karbon monoksida adalah zat yang mengikat hemoglobin dalam darah, membuat darah tidak mampu mengikat oksigen.

C. Upaya Menghindari Kebiasaan Merokok

Bak pepatah klasik kesehatan mencegah lebih baik dari pada pengobatan. Begitu pula dengan merokok, dampak negatifnya ada yang cepat dan ada jangka panjang. Keuntungan berhenti merokok dapat segera dirasakan jika anda sudah tidak merokok selama 6 Jam, denyut nadi dan tekanan darah kembali normal. 12 Jam setelah berhenti merokok, Karbonmonoksida (CO), meninggalkan sistem Peredaran

darah dan pernapasan. 1 Hari setelah berhenti merokok, tekanan darah lebih rendah dan kegiatan jantung lebih kuat. 5-15 Tahun setelah berhenti merokok, resiko serangan jantung menurun sampai setengah dibandingkan dengan perokok pasif. 10 tahun setelah berhenti merokok, resiko stroke menurun sampai setengah dibandingkan dengan perokok aktif. 15 Tahun setelah berhenti merokok, resiko kanker paru menurun sampai tingkat bukan perokok jika berhenti sebelum timbul penyakit.

Adapun tips berhenti merokok adalah :

- Mengurangi jumlah batang rokok yang dihisap tiap hari
- Jauhi tempat dimana banyak perokok
- Gantilah kebiasaan pegang rokok dengan giat berolah raga
- Kurangi tidur larut malam
- Minum Sari jeruk
- Kuatkan niat untuk berhenti merokok dan tetapkan tanggal kapan akan berhenti.

Jadi bagi orang yang merokok segeralah berhenti merokok agar tidak merugikan banyak orang dan tanpa rokok hidup lebih sehat.

4. Materi Pengabdian.

Dalam kegiatan pengabdian ini diberikan beberapa materi yaitu :

1. Rumah tanpa asap rokok
2. Zat berbahaya dalam kandungan rokok dan dampaknya bagi manusia

3. Upaya menghindari kebiasaan merokok

Materi selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

5. Tujuan Kegiatan

Hal yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah merupakan salah satu bentuk pembinaan bagi masyarakat terutama keluarga dalam memberikan bekal pengetahuan tentang pentingnya rumah tanpa/bebas asap rokok serta wawasan mereka tentang bahaya yang ditimbulkan oleh rokok bukan hanya untuk para perokok yang aktif, tetapi juga sangat berbahaya bagi perokok pasif.

6. Manfaat kegiatan

Manfaat yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah keluarga Ikatan Wanita Bank Rakyat Indonesia dapat :

1. Mengetahui kawasan tanpa asap rokok.
2. Dapat mengetahui dampak yang ditimbulkan oleh rokok, baik perokok aktif maupun perokok negative.
3. Mengupayakan mengurangi kebiasaan merokok pada keluarga

7. Khalayak Sasaran Kegiatan.

Sasaran dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah keluarga besar Bank Rakyat Indonesia khususnya ibu-ibu yang tergabung dalam Ikatan Wanita Bank Rakyat Indonesia (IWABRI) Cabang Gorontalo.

8. Metode Kegiatan

Metode kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan (ceramah) kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab tentang materi rumah tanpa paparan asap rokok.

9. Hasil Yang Dicapai

Adapun hasil yang ingin dicapai ada kegiatan ini yaitu keluarga keluarga besar Bank Rakyat Indonesia (IWABRI) khususnya ibu-ibu memperoleh pengetahuan tentang bahaya rokok sehingga menjadikan suasana rumah tanpa paparan asap rokok.

10. Rancangan Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada awal dengan kegiatan tanya jawab kepada ibu-ibu IWABRI sejauh mana pemahaman mereka tentang upaya meminimalisir asap rokok dalam rumah mereka. Pada akhir kegiatan akan dilihat sejauh mana pemahaman Ibu-ibu/keluarga tentang cara mengurangi kebiasaan merokok padai keluarga. Adapun indikator evaluasi atau penilaian adalah dilihat dari kemampuan ibu-ibu keluarga besar Bank rakyat Indonesia (IWABRI) dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan seputar materi yang diberikan.

11. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan :

a. Waktu Pelaksanaan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Sabtu, 10 Agustus 2019 (selama 1 hari)

b. Tempat Pelaksanaan : Sekertariat Iwabri Tingkat Cabang Gorontalo

Jln A. Yani No 22 Kota Gorontalo

12. Penutup

Demikian laporan kegiatan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini disampaikan semoga kegiatan yang sama seperti ini dapat berlangsung setiap saat bukan saja di lingkungan keluarga besar Bank Rakyat Indonesia Cabang Gorontalo, tetapi pada seluruh lapisan masyarakat. Semoga apa yang dapat disampaikan dapat dijadikan suatu rujukan dalam pelaksanaan selajutnya.

PELAKSANA :

Identitas :

1. Nama Lengkap dan Gelar : Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
2. Tempat/ Tanggal lahir : Gorontalo, 1 Oktober 1963
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda / IV C
5. NIP : 19631001 198803 2002
6. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
7. Fakultas/ Jurusan : FOK/ Kesehatan Masyarakat

Gorontalo, 15 Agustus 2019



Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes

MATERI PENYULUHAN

A. Rumah tanpa Asap rokok



Rokok dan merokok merupakan bagian yang tidak terpisahkan mungkin bagi sebagian masyarakat tanah air. Merokok sudah menjadi aktifitas yang mendarah daging dan tidak bisa ditawar lagi dengan aktifitas menarik lainnya. Ibarat candu, rokok sudah bagian yang tidak terpisahkan, jika tidak merokok maka dunia seakan kiamat. Bahkan bagi sebagian orang, otak tidak akan bisa berpikir jikalau tidak didahului dengan menghisap sebatang rokok. Aroma dari hisapan sebatang rokok bagi sebagian orang mampu membuka cakrawala berpikirnya, pun bagi yang punya aktivitas bekerja dengan otot, rokok diyakini mampu menambah tenaga mereka bahkan sebahagian orang, lebih baik tidak makan daripada tidak merokok. Mengapa demikian ? entahlah, tetapi yang pasti keyakinan turun temurun serta kebiasaan di

dalam keluarga yang diturunkan dari orang tua ke anak menjadi penyebab jumlah perokok bertambah, bukannya berkurang.

Embrio-embrio calon perokok ini berasal dari anak-anak remaja yang mencoba mencari jati dirinya dengan menggunakan rokok. Kenapa bisa anak-anak remaja yang duduk di bangku sekolah SMP dan SMA ini menjadi perokok pemula? Banyak alasan, misalnya dari hal-hal yang sepele. Anak beralasan merokok karena melihat orangtuanya merokok dan rokok itu diletakkan disembarang tempat, sehingga anak mengambil satu batang, ketagihan sehingga menjadi kebiasaan. Nah, kebiasaan ini dia tularkan ke teman-temannya di sekolah atau di luar rumah. Dimana ketika ada waktu bertemu, mereka ngobrol sambil merokok.

Asap rokok yang dihembuskan oleh perokok membahayakan kesehatan isteri, anak-anak dan anggota keluarga lain yang tidak merokok. Untuk itu pengendalian para perokok yang menghasilkan asap rokok yang sangat berbahaya bagi kesehatan perokok aktif maupun perokok pasif merupakan salah satu solusi menghirup udara bersih tanpa paparan asap rokok atau biasa disebut penetapan kawasan rumah tanpa rokok.

Kawasan rumah tanpa rokok adalah ruangan atau area yang dinyatakan dilarang, untuk kegiatan merokok atau kegiatan memproduksi, menjual, mengiklankan, dan/atau mempromosikan produk tembakau. Penerapan kawasan rumah tanpa rokok merupakan upaya perlindungan untuk masyarakat terhadap resiko ancaman gangguan kesehatan karena lingkungan tercemar asap rokok. Kawasan

rumah tanpa rokok harus menjadi norma, terdapat empat alasan kuat untuk mengembangkan kawasan tanpa rokok, yaitu untuk melindungi anak-anak dan bukan perokok dari resiko terhadap kesehatan, mencegah rasa tidak nyaman, bau dan kotoran dari ruang rokok, untuk mengembangkan opini bahwa tidak merokok adalah perilaku yang lebih normal, dan kawasan rumah tanpa rokok secara bermakna konsumsi rokok dengan menciptakan lingkungan yang mendorong perokok untuk berhenti atau yang terus merokok untuk mengurangi konsumsinya. Penerapan kawasan rumah tanpa rokok merupakan upaya perlindungan untuk masyarakat terhadap resiko ancaman gangguan kesehatan karena lingkungan tercemar asap rokok.



Kawasan rumah tanpa rokok harus menjadi norma, terdapat empat alasan kuat untuk mengembangkan kawasan tanpa rokok, yaitu untuk melindungi anak-anak dan bukan perokok dari resiko terhadap kesehatan, mencegah rasa tidak nyaman, bau dan kotoran dari ruang rokok, untuk mengembangkan opini bahwa tidak merokok adalah perilaku yang lebih normal, dan kawasan rumah tanpa rokok secara bermakna konsumsi rokok dengan menciptakan lingkungan yang mendorong perokok untuk

berhenti atau yang terus merokok untuk mengurangi konsumsi rokoknya.



Dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mengamanatkan dalam upaya menciptakan lingkungan yang sehat, maka setiap orang berkewajiban menghormati hak orang lain dalam memperoleh lingkungan yang sehat, baik fisik, biologi, maupun sosial dan setiap orang berkewajiban untuk berperilaku hidup sehat dalam mewujudkan, mempertahankan, serta memajukan kesehatan yang setinggi-tingginya. Lingkungan yang sehat dapat terwujud antara lain dengan menerapkan Kawasan rumah tanpa rokok dan membuat kesepakatan rumah bebas asap rokok yaitu dengan tidak merokok di dalam rumah, memasang stiker rumah bebas asap rokok di depan pintu masuk dan tidak menyediakan asbak.

B. Zat yang berbahaya dalam kandungan rokok



Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), rokok adalah gulungan tembakau yang dibalut dengan daun nipah, sedangkan merokok adalah menghisap gulungan tembakau yang dibungkus dengan kertas. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 tahun 2003 Pasal 1 Ayat (3) tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau bagi Kesehatan, rokok adalah hasil olahan tembakau dibungkus termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

Racun rokok terbesar dihasilkan oleh asap yang mengepul dari ujung rokok yang sedang tidak dihisap sebab asap yang dihasilkan berasal dari pembakaran tembakau yang tidak sempurna. Didalam rokok terdapat tembakau sebagai faktor penyebab utama munculnya penyakit. Menurut Jaya dalam bukunya Pembunuh Berbahaya itu Bernama Rokok menyatakan setiap jenis dan merk rokok memiliki

kadar kandungan zat kimia yang berbeda-beda. Namun yang paling dominan adalah nikotin, tar dan karbon monoksida.

Bahaya yang ditimbulkan oleh rokok bukan hanya untuk para perokok yang aktif, tetapi juga sangat berbahaya bagi perokok pasif. Perokok pasif adalah setiap orang yang secara tidak langsung atau terpaksa menghisap asap rokok dari perokok aktif. Atau secara umum perokok pasif adalah setiap orang yang tidak meroko tetapi menghisap *Environmental Tobacco Smoke* (ETS) yaitu asap rokok utama dan asap rokok sampingan yang dihembuskan kembali oleh perokok. Rokok mengandung 4000 bahan kimia, 200 diantaranya beracun dan 43 penyebab kanker. Racun utama pada rokok adalah Nikotin, Tar dan Karbon Monoksida (CO). Nikotin adalah zat adiktif (menimbulkan kecambuhan) yang mempengaruhi syaraf dan peredaran darah. Zat ini mampu memicu kanker paru-paru yang mematikan. Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru. Karbon monoksida adalah zat yang mengikat hemoglobin dalam darah, membuat darah tidak mampu mengikat oksigen.

Untuk mengetahui seberapa bahaya kandungan rokok, bisa dilihat dari banyaknya senyawa yang ada di dalam asap rokok. Terdapat sekitar 5000 senyawa berbeda dan sebagian bersifat racun bagi tubuh, hanya dari asap rokok saja. Kandungan rokok yang bersifat racun tersebut berpotensi merusak sel-sel tubuh. Selain itu, senyawa dalam asap rokok juga bersifat karsinogenik alias memicu kanker. Di dalam rokok, terdapat 250 jenis zat beracun dan 70 jenis zat yang diketahui bersifat karsinogenik.

Kenapa Tembakau?

1. Setiap tahun, lebih dari 217.400 orang meninggal dunia akibat penyakit yang disebabkan oleh tembakau.
2. Lebih dari 2.677.000 anak-anak dan lebih dari 53.767.000 orang dewasa di Indonesia terus menggunakan tembakau setiap hari.

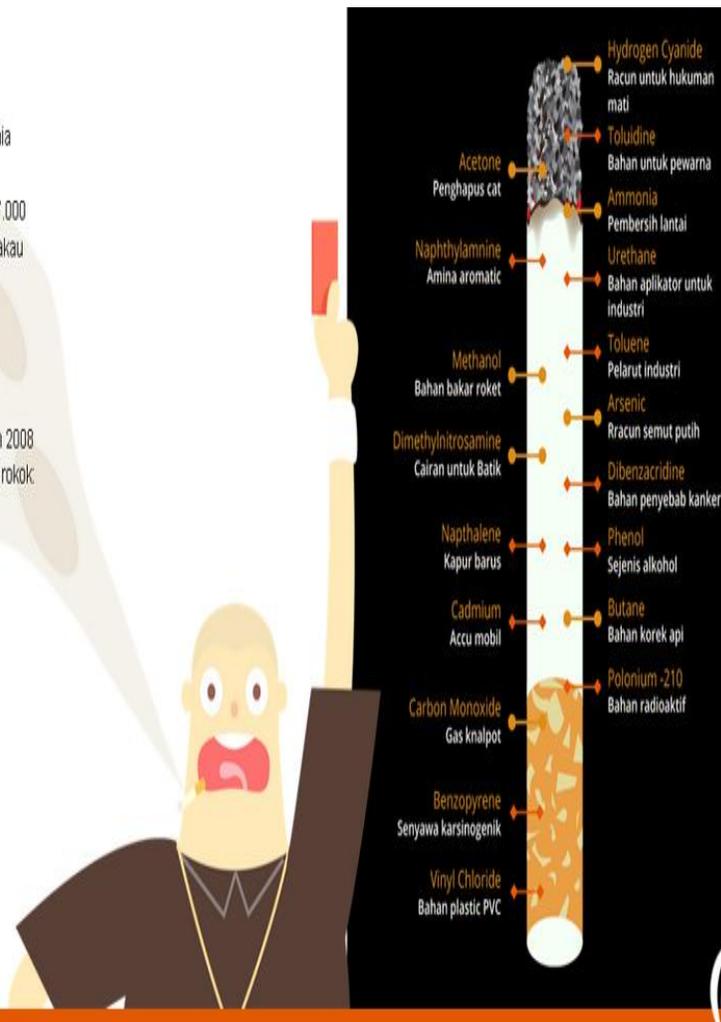
Siapakah Perokok Pasif?

Berdasarkan survei Global Adult Tobacco di Indonesia tahun 2008 - 2013, tingkat kecenderungan perokok pasif terpapar asap rokok

1. 45% di tempat kerja
2. 85% di restoran
3. 80% di rumah

Efek buruk menjadi perokok pasif

1. Bronktis
2. Asma
3. Kanker Paru-Paru
4. Kanker Laring



Kandungan tersebut berasal dari bahan baku utama rokok, yaitu tembakau. Selain itu, bahan pewarna yang biasa dipakai untuk membuat tampilan rokok lebih menarik, dapat memperbesar potensi racun dari rokok. Sifatnya memberikan efek adiktif atau kecanduan, juga tidak boleh dilupakan. Hal lain yang patut diperhatikan adalah kemampuan beberapa bahan kandungan rokok yang bisa mengubah sifat fisik dari asap rokok, sehingga kadar racun dan nikotin di dalam tubuh seorang perokok menjadi lebih tinggi. Asap rokok yang terpapar kepada perokok pasif lebih berbahaya

daripada yang diisap oleh perokok aktif. Apalagi anak-anak dan bayi, mereka adalah golongan yang paling rentan jika terpapar asap rokok. Paparan asap rokok bisa meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan dan penyakit. Bayi dan anak-anak bisa mengalami iritasi mata, infeksi telinga, alergi, asma, bronkitis, pneumonia, meningitis dan sindrom kematian bayi mendadak.

Rokok memiliki efektivitas yang sangat tinggi dalam menyebarkan bahan kimia beracun. Jika diisap di dalam rumah, maka seluruh rumah Anda akan penuh dengan zat beracun, seperti nikotin, karbon monoksida dan zat pemicu kanker (karsinogen). Parahnya, semua zat tersebut tidak hanya ada di lokasi Anda merokok. Seluruh ruangan di dalam rumah, termasuk kamar anak dan bayi, berisiko tercemar oleh berbagai zat yang berbahaya bagi tubuh. Selain jangkauan yang luas dan penyebarannya yang cepat, asap rokok juga dapat bertahan di udara dalam waktu yang lama. Asap rokok bisa bertahan di udara hingga 2 - 3 jam, bahkan saat ventilasi rumah atau jendela terbuka.

Lalu bagaimana cara terbaik agar buah hati kita terhindar dari asap rokok? Jangan pernah biarkan ada perokok di rumah, bahkan di luar ruangan sekalipun. Karena di mana pun Anda merokok, asapnya berisiko menjangkau anak-anak dan bayi. Asap rokok juga bisa mengendap di lantai dan benda-benda yang ada di sekitar tempat Anda merokok. Hal ini tentu membahayakan buah hati kita, mengingat mereka sering bermain di lantai dan menyentuh benda-benda di sekitarnya. Racun yang berasal dari asap rokok juga dapat menempel di badan, baju, rambut, dan tangan

Anda. Agar aman, jangan pernah langsung bersentuhan dengan anak-anak atau bayi Anda setelah merokok. Sebaiknya cuci tangan dan muka, serta ganti pakaian dulu, agar anak-anak aman dari racun rokok.

Kandungan Rokok yang Bersifat Merusak



Sebagaimana disebutkan di atas, kandungan rokok yang bersifat merusak tubuh amat banyak. Beberapa senyawa yang terkandung dalam rokok di bawah ini adalah contohnya:

1. Karbon monoksida

Salah satu kandungan rokok yang merupakan gas beracun adalah karbon monoksida. Senyawa yang satu ini merupakan gas yang tidak memiliki rasa dan bau.

Jika terhirup terlalu banyak, sel-sel darah merah akan lebih banyak berikatan dengan karbon monoksida dibanding dengan oksigen. Akibatnya fungsi otot dan jantung akan menurun. Hal ini akan menyebabkan kelelahan, lemas, dan pusing. Dalam skala besar, seseorang yang menghirupnya bisa mengalami koma atau bahkan kematian. Janin, penderita gangguan jantung dan penderita penyakit paru-paru merupakan kelompok yang paling rentan terhadap racun ini.

2. Nikotin

Kandungan rokok yang paling sering disinggung-singgung adalah nikotin. Nikotin memiliki efek candu seperti opium dan morfin. Nikotin berfungsi sebagai perantara dalam sistem saraf otak yang menyebabkan berbagai reaksi biokimia, termasuk efek menyenangkan dan menenangkan. Nikotin yang dihisap perokok akan terserap masuk ke aliran darah, kemudian merangsang tubuh untuk memproduksi lebih banyak hormon adrenalin, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan. Efek yang mungkin muncul akibat paparan nikotin adalah muntah, kejang, dan penekanan pada sistem saraf pusat.

3. Tar

Kandungan rokok lainnya yang bersifat karsinogenik adalah tar. Tar yang terhirup oleh perokok akan mengendap di paru-paru. Timbunan tar ini berisiko tinggi menyebabkan penyakit pada paru-paru, seperti kanker paru-paru dan emfisema. Tidak hanya itu, tar akan masuk ke peredaran darah dan meningkatkan risiko terjadinya diabetes, penyakit jantung, hingga gangguan kesuburan. Tar dapat terlihat

melalui noda kuning yang tertinggal di gigi dan jari. Karena tar masuk secara langsung ke mulut, juga dapat mengakibatkan masalah gusi dan kanker mulut.

4. Hidrogen Sianida

Senyawa racun lainnya yang menjadi bahan penyusun rokok adalah hidrogen sianida. Beberapa negara pernah memakai senyawa ini untuk menghukum mati narapidana. Saat ini, hidrogen sianida juga digunakan dalam industri tekstil, plastik, kertas, sering dipakai sebagai bahan pembuat asap pembasmi hama. Efek senyawa ini dapat melemahkan paru-paru, menyebabkan kelelahan, sakit kepala, dan mual.

5. Benzena

Benzena merupakan residu dari pembakaran rokok. Paparan benzena jangka panjang (setahun atau lebih), dapat menurunkan jumlah sel darah merah dan merusak sumsum tulang, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia dan perdarahan. Selain itu, benzena juga merusak sel darah putih sehingga menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko leukimia.

6. Formaldehida

Formaldehida merupakan residu dari pembakaran rokok. Dalam jangka pendek, formaldehida mengakibatkan iritasi pada mata, hidung, dan tenggorokan. Dalam jangka panjang, formaldehida dapat meningkatkan risiko kanker nasofaring.

7. Arsenik

Arsenik merupakan golongan pertama karsinogen. Paparan terhadap arsenik tingkat tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker kulit, kanker paru-paru,

kanker saluran kemih, kanker ginjal dan kanker hati. Arsenik terdapat dalam rokok melalui pestisida yang digunakan dalam pertanian tembakau.

8. Kadmium

Sekitar 40-60 persen dari kadmium yang terdapat dalam asap rokok, terserap masuk ke paru-paru saat merokok. Kadar kadmium yang tinggi dalam tubuh dapat menimbulkan gangguan sensorik, muntah, diare, kejang, kram otot, gagal ginjal dan meningkatkan risiko kanker.

9. Amonia

Amonia merupakan gas beracun, tidak berwarna, namun berbau tajam. Pada industri rokok, amonia digunakan untuk meningkatkan dampak candu nikotin. Dalam jangka pendek, menghirup dan terpapar amonia dapat mengakibatkan napas pendek, sesak napas, iritasi mata, dan sakit tenggorokan. Sedangkan dampak jangka panjangnya yaitu pneumonia dan kanker tenggorokan.

Melihat bahaya kandungan rokok yang bersifat racun dan karsinogenik di atas, sudah seleyaknya kebiasaan merokok dihentikan. Mulai sekarang, cobalah melakukan upaya untuk berhenti merokok guna mencegah bertambah parahnya kerusakan yang terjadi di dalam tubuh.

Bahaya rokok tidak hanya dirasakan bagi yang mengonsumsi, namun juga mereka yang berada di sekitarnya. Apabila anggota keluarga merokok, tentu tak menutup kemungkinan Anda bisa terserang penyakit karena asapnya. Sebagian orang

merasa mendapatkan kesenangan dari merokok, tapi jangan biarkan kesenangan tersebut justru membahayakan keluarga tercinta di rumah yang terpapar asap rokok.

C. Upaya Menghindari Kebiasaan Merokok

Bak pepatah klasik kesehatan mencegah lebih baik dari pada pengobatan. Begitu pula dengan merokok, dampak negatifnya ada yang cepat dan ada jangka panjang. Demi memiliki tubuh yang sehat nan bugar, maka kamu pun bertekad untuk menghentikan kebiasaan merokok. Sebabnya sudah jelas bahwa merokok tak memberikan manfaat apapun untuk kesehatan tubuhmu.

Merokok setiap hari akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, menyebabkan infeksi saluran pernapasan, kerusakan paru-paru, hingga kanker. Lalu, apa yang terjadi pada tubuhmu saat kamu berhenti merokok? Menurut penelitian yang dilansir dari boldsky.com, ternyata tubuh memiliki cara atau mekanisme tersendiri untuk menyembuhkan setiap organ yang terkena racun nikotin.

Berikut penjelasannya.

- Merokok akan menyempitkan pembuluh darah sehingga membuat aliran darah jadi tak lancar. Saat kamu berhenti merokok, sirkulasi darah akan membaik.
- Perokok berat memiliki denyut nadi yang tidak teratur. Namun ketika seseorang berhenti merokok, maka denyut jantungnya akan kembali normal.
- Berhenti merokok akan membuat tubuh mendapatkan lebih banyak oksigen.
- Penelitian mencatat bahwa orang yang berhenti merokok berisiko lebih rendah untuk terkena serangan jantung.

- Setelah beberapa hari berhenti merokok maka indera penciuman dan indera perasa akan sensitif lagi. Sebab selama ini tingkat sensitivitas dari indera tersebut terhalang oleh nikotin dari rokok.
- Merokok akan menurunkan fungsi silia. Sementara ketika kamu berhenti merokok, maka fungsi silia meningkat dan membuat kesehatan paru-paru juga meningkat.
- Terakhir, setelah 3 bulan kamu berhenti merokok maka fungsi paru-paru akan meningkat sebesar 39%.

Berikut ini adalah enam cara menghindari dampak buruk rokok.

1. Hindari berkumpul dengan teman-teman perokok, karena teman perokok itu dapat mempengaruhi teman atau bisa pula terpengaruh.
2. Yakinkanlah, bahwa rokok bukan sarana pergaulan. Dengan tidak merokok juga bisa banyak teman.
3. Jangan malu mengatakan bahwa diri kita bukan perokok.
4. Perbanyak mencari informasi tentang bahaya rokok. Dengan banyak mendapatkan informasi bahaya rokok dapat meningkatkan kesadaran untuk tidak merokok.
5. Hindari sesuatu yang terkait tentang rokok baik itu sponsor, iklan, poster atau rokok gratis.
6. Lakukan hal-hak positif lainnya seperti olahraga, membaca, atau hobi lain yang menyenangkan.

Berikut cara berhenti merokok dengan menggunakan produk pengganti rokok yang bisa dipilih.

- Permen karet nikotin
- Tablet isap yang dikonsumsi dengan meletakkannya di bagian dalam pipi
- Tablet sublingual yang dikonsumsi dengan meletakkannya di bawah lidah
- Inhaler pengganti nikotin
- Transdermal atau 'koyo' nikotin ditempel di punggung atau tubuh bagian atas
- obat semprot hidung atau mulut

Cara berhenti merokok dengan alami

1. Cari hobi baru yang sesuai dengan *passion* Anda. Hal ini akan membantu mengalihkan pikiran Anda agar tak tergoda rokok
2. Cari kata-kata yang bisa jadi "sugesti otomatis" ketika Anda akan tergoda rokok. Misalnya "kalau aku tergoda, kapan aku berhenti?" atau sesederhana, "aku tidak merokok".
3. Kurangi asupan kafein, seperti dari kopi. Peralnya kafein akan dua kali lebih efektif ketika nikotin berkurang. Nah, efek kafein yang membuat Anda terjaga akan menggoda Anda untuk merokok.
4. Hindari orang-orang yang merokok dan dengarkan nasihat orang-orang yang kontra untuk Anda merokok
5. Mencari bantuan profesional seperti psikiater, karena kecanduan rokok biasanya adalah kecanduan psikologis. Ini adalah kecanduan mana Anda telah terbiasa dengan perilaku merokoknya, lebih dari sekedar kecanduan nikotin namun

kebiasaan sehari-hari yang ada rokok di dalamnya. Hal ini harus ditangani secara profesional untuk tahu pemicu dan dorongan Anda untuk merokok.

Cara berhenti merokok secara bertahap

Untuk berhenti merokok, ada dua metode yang bisa digunakan yakni cara berhenti merokok mendadak atau dalam budaya barat disebut "*Cold Turkey*," serta cara berhenti merokok secara bertahap. Berikut tips dan cara berhenti merokok secara bertahap.

1. Tentukan berapa lama Anda akan melakukan metode bertahap ini, dan berkomitmen dengan keputusan Anda. Misal Anda ingin secara bertahap berhenti dalam 3 minggu, maka tandai kalender Anda dan jangan sampai di tanggal di mana Anda seharusnya telah berhenti, namun Anda masih menyentuh rokok.
2. Mulailah di hari yang tidak terlalu sibuk, tidak berpotensi stres, atau ketika libur. Jika Anda mulai secara bertahap untuk berhenti merokok di hari Senin yang penuh tumpukan deadline, Anda akan tergoda lagi untuk merokok.
3. Tentukan secara spesifik berapa banyak rokok yang Anda kurangi. Penentuan ini cukup sederhana. Misalnya satu batang rokok dalam satu hari, atau satu batang dua hari. Jumlah rokok tentu harus berkurang dari waktu ke waktu, di mana di akhir deadline berhenti merokok, Anda harus benar-benar berhenti. Contoh, minggu pertama 7 batang seminggu, minggu kedua 3 batang, minggu ketiga 1 batang, minggu berikutnya berhenti total.

4. Kombinasikan cara berhenti merokok bertahap dengan konseling ke psikiater profesional, atau ke teman dekat yang kontra dengan kebiasaan merokok Anda. Hal ini akan memberi dorongan lebih pada Anda untuk makin semangat berhenti.

Cara berhenti merokok dengan permanen: MOTIVASI

Seperti yang sudah jadi rahasia umum, berhenti merokok bukanlah perkara mudah. Cara berhenti merokok memang banyak, namun bukan berarti hal ini mudah dilakukan. Tak bisa dipungkiri, untuk menempuh cara berhenti merokok yang alami dan juga cepat, hanya satu kuncinya, yakni motivasi.

Motivasi berhenti merokok harus ada jauh sebelum Anda benar-benar berhenti. Pasalnya alasan inilah yang nanti akan mencegah Anda untuk kembali mengonsumsi rokok. Tentu alasan untuk berhenti merokok sangatlah banyak, terutama soal kesehatan. Namun yang harus lebih Anda pikirkan adalah soal bagaimana kesehatan orang-orang yang dekat dengan Anda dan Anda cintai, yang tentunya terpapar efek buruk rokok secara pasif.

Akan sangat menyakitkan jika orang yang Anda cintai mengidap penyakit tertentu karena ulah Anda. Selain itu, merokok sendiri mempunyai efek buruk di jangka panjang. Berhenti merokok akan baik di masa depan, karena siapa tahu Anda akan jadi tulang punggung keluarga dan akan sangat merugikan bagi keluarga jika Anda sakit karena rokok. Jadi buatlah daftar alasan yang bisa mengubah hidup Anda ketika Anda mencoba untuk berhenti. Buatlah alasan spesifik ataupun sederhana seperti "aku ingin berhenti merokok agar tak capek ketika main futsal sama anak-

anak", atau "aku ingin berhenti merokok agar tidak ngos-ngosan menemani istriku yang hobi naik gunung," dan banyak alasan lain. Jadi tentukan motivasi berhenti merokok Anda yang paling kuat dan berpotensi mengubah hidup Anda.

Cara berhenti merokok dengan vape

Vape, atau dalam istilah yang benar adalah Vaporizer, merupakan salah satu bentuk rokok elektrik yang muncul sebagai salah satu metode untuk berhenti merokok. Rokok elektrik ini menggunakan cairan beraroma yang nantinya akan menjadi uap yang menyerupai asap yang dihasilkan rokok konvensional. Pada awalnya, vapor merupakan alternatif menarik untuk berhenti merokok. Namun lama kelamaan, terungkap kalau *nge-vape* ternyata memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Kesehatan paru-paru, jantung, dan juga kanker ternyata juga berisiko diidap para pengguna vapor. Terlebih lagi *nge-vape* juga membuat kecanduan seperti rokok.

Cara berhenti merokok menggunakan vape sebenarnya tak terlalu efektif. Apabila Anda tetap ingin menempuh cara berhenti merokok dengan vape, sepertinya Anda hanya harus menggunakannya saat terpaksa, di mana Anda sangat butuh rokok. Itu pun hanya untuk menggantikan sensasi asap rokok. Selebihnya, tetap jalani cara berhenti rokok secara alami yakni berhenti total atau mengurangi secara bertahap.

Lebih detil, karbon monoksida yang terkandung dalam asap rokok dapat menghambat aliran oksigen dan asupan nutrisi pada janin. Keterbatasan oksigen ini tentu memperlambat napas bayi dan memacu jantung berdenyut jauh lebih cepat dari seharusnya. Jadi, tak perlu menempuh cara berhenti merokok yang berbelit-belit,

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, J. S (2006). Pengaruh Paparan Iklan Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Sma Di Kota Yogyakarta (*skripsi*). Yogyakarta: Fakultas kedokteran UGM.
- Alimul, A (2011). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Ardini dan Hendriani (2012). Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri pada Mantan Pecandu Rokok dalam Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 1 No. 02 .
- Anggraini O (2009). Pengaruh Stimulus Iklan Rokok Terhadap Persepsi Organism Dan Perilaku Merokok Usia Remaja Awal Di Kabupaten Banyuwangi [*Skripsi*]. Surabaya Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR.
- Aula ,L.E. (2010). *Stop Merokok*. Jogjakarta: Garailmu
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013). *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2014, Oktober 17). Semangat Generasi Muda DIY Berperan Serta Dalam Cegah Tangkal Bahaya Merokok “*Sehat Tanpa Asap Rokok*”. Yogyakarta : DIY
- Crofton, J (2009). *Tembakau: Ancaman global*. Jakarta: Kompas gramedia.
- Fatimah N (2010). Hubungan Terpaan Iklan Produk Rokok Di Televisi Dan Tingkat Konformitas Kelompok Sebaya Terhadap Kecenderungan Perilaku Merokok. [*Skripsi*]. Semarang: Fakultas Ilmu Komunikasi UNDIP
- Firdausi F (2007). Analisis Pengaruh Iklan Terhadap Sikap Dan Niat Konsumen Dalam Memutuskan Untuk Membeli Suatu Produk. [*Skripsi*]. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Kemenkes (2011). *Pedoman Pengembangan Kawasan Tanpa Rokok*. Jakarta: Pusat promosi Kesehatan
- Satiti, A. (2009). *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Yogyakarta: Data Media