

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**HIDUP SEHAT TANPA ROKOK
DI SMP NEGERI 7 GORONTALO**

OLEH

ZUL FIKAR AHMAD, S.Kep., M.Kes

NIP. 19920701 201903 1 017

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2019

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MANDIRI SEMESTER GANJIL 2019**

1. Judul Kegiatan : Hidup Sehat Tanpa Rokok Di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo
2. Lokasi : Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kota Gorontalo
3. Ketua Tim Pelaksana
 - a. Nama : Zul Fikar Ahmad
 - b. NIP : 199207012019031017
 - c. Jabatan/Golongan : Tenaga Pengajar / 3 b
 - d. Program Studi/Jurusan : S1 Kesehatan Masyarakat / Kesehatan Masyarakat
 - e. Bidang Keahlian :
 - f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : 085399892292 / takdul.zul@gmail.com
 - 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 : SMP Negeri 7 Kota Gorontalo
 - b. Penanggung Jawab : Lukman Suleman, S.Pd
 - c. Alamat/Telp./Fax/Surel : Jl. Ahmad Nadjamudin, Limba U Dua, Kec. Kota Selatan, Kota Gorontalo Prov. Gorontalo
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 2
 - e. Bidang Kerja/Usaha : -
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan
7. Sumber Dana : Biaya Sendiri
8. Total Biaya : Rp. 1.000.000,-

Mendetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



(Dr. Hj. Nerina Jusuf, Dra., M.Kes)
NIP. 196310011988032002

Gorontalo, 19 Desember 2019
Ketua



(Zul Fikar Ahmad)
NIP. 199207012019031017

Mendetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG



(Prof. Dr. Ishak Isa, M.Si)
NIP. 196105261987031005

ABSTRAK

Merokok adalah salah satu faktor risiko sebagian besar penyakit paling mematikan di dunia. World Health Organization melaporkan bahwa epidemi merokok telah membunuh sekitar enam juta orang setiap tahun. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya asap rokok dan manfaat hidup sehat tanpa asap rokok. Pengabdian dilaksanakan pada hari Rabu 13 November 2019 di Ruang Kelas VII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Pengabdian dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan metode pengabdian menggunakan ceramah dengan bantuan Power Point dan diskusi dengan peserta. Peserta kegiatan merupakan seluruh siswa kelas VII sebanyak 25 Orang. Pelaksanaan kegiatan dibiayai sendiri oleh pelaksana. Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan pelaksana. Kedepannya kegiatan pengabdian selanjutnya dapat dilaksanakan secara berkelanjutan baik di tempat yang sama maupun ditempat lainnya.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Abtrak.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Lampiran.....	v
Bab I Pendahuluan.....	1
1.1 Dasar Pelaksanaan Kegiatan.....	1
1.2 Tujuan.....	2
1.3 Manfaat.....	2
Bab II Target dan Sasaran Khalayak.....	3
2.1 Target Kegiatan.....	3
2.2 Khalayak Sasaran.....	3
Bab III Metode Pelaksanaan.....	4
3.1 Judul Kegiatan.....	4
3.2 Waktu dan Tempat Kegiatan.....	4
3.3 Metode Kegiatan.....	4
3.4 Peserta Kegiatan.....	4
3.5 Materi Kegiatan.....	4
Bab IV Biaya.....	5
Bab V Hasil Pengabdian.....	6
5.1 Hasil.....	6
5. 2 Output.....	7
5.3 Rekomendasi Tindak Lanjut.....	7
Bab VI Penutup.....	8
6.1 Kesimpulan.....	8
6. 2 Saran.....	8
Daftar Pustaka.....	9
Lampiran - lampiran	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Draft Agenda Kegiatan Pengabdian
- Lampiran 2 Rincian Biaya Pelaksanaan
- Lampiran 3 Surat Tugas
- Lampiran 4 Surat Keterangan Pengabdian
- Lampiran 5 Absen Peserta
- Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 7 Materi Pengabdian
- Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Merokok adalah salah satu faktor risiko sebagian besar penyakit paling mematikan di dunia. World Health Organization melaporkan bahwa epidemi merokok telah membunuh sekitar enam juta orang setiap tahun (WHO, 2016). Kementerian Kesehatan mengungkapkan dampak buruk akibat merokok pada kesehatan masyarakat di Indonesia tampak jelas pada hasil kajian Badan Litbangkes (Penelitian dan Pengembangan Kesehatan) tahun 2013. Hasil kajian menunjukkan telah terjadi kenaikan kematian prematur akibat penyakit terkait rokok dari 190.260 kematian (2010) menjadi 240.618 kematian (2013), serta kenaikan penderita penyakit akibat konsumsi rokok dari 384.058 orang (2010) menjadi 962.403 orang (2013) (Kemenkes, 2014).

Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi penduduk umur ≥ 15 tahun yang merokok cenderung meningkat, yaitu di tahun 2007 sebesar 34,2%, meningkat menjadi 34,7% pada tahun 2010, dan menjadi 36,3% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Laporan Riskesdas (2010), juga menyebutkan bahwa sebagian besar perokok mulai merokok pada umur ≤ 19 tahun, yaitu 45,2% pada tahun 2007, meningkat hampir 50% menjadi 62,5% pada tahun 2010.

Masyarakat dunia telah bersepakat membuat Perjanjian Internasional dalam pengendalian dampak merokok, yang diprakarsai oleh WHO, hingga tercetus Framework Convention on Tobacco Control (FCTC) pada tahun 2003 sebagai hukum internasional. Namun, komitmen ini dianggap sangat lemah karena walaupun turut aktif memberikan sumbangan pikiran dalam perundingan dan perumusan, hingga sekarang Indonesia adalah satu-satunya negara di

Asia yang belum meratifikasi FCTC. Akibatnya, regulasi terkait pengendalian dampak merokok di Indonesia belum diterapkan dengan serius sehingga belum cukup mampu menurunkan jumlah perokok pada anak dan remaja secara signifikan. Centers for Disease Control and Prevention menyebutkan

bahwa orang dewasa muda usia di bawah 30 tahun yang mulai merokok di usia remaja dan awal dua puluhan dapat dengan segera mengalami masalah kesehatan terkait rokok, seperti penyakit kardiovaskular dini, memiliki paru-paru lebih kecil yang tidak berfungsi secara normal, desah napas berbunyi yang merupakan diagnosis asma, dan dapat menyebabkan kanker hampir di seluruh bagian tubuh.

Rata-rata orang yang merokok setiap hari akan sakit dan mati lebih muda dibanding bukan perokok. Perokok meninggal rata-rata 13 tahun lebih cepat dibanding bukan perokok (CDC, 2012).

Berdasarkan uraian diatas sehingga dianggap penting untuk melaksanakan kegiatan pengabdian untuk meingkatkan pengetahuan remaja tentang tentang bahaya merokok dan manfaat yang diperoleh jika menghindari rokok.

I.2 Dasar Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan **Surat Tugas Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor 1816/UN47.B7/RT.01.00/2019 Tanggal 12 Oktober 2019** yang diberikan kepada pelaksana kegiatan.

I.4 Tujuan Pelaksanaan Kegiatan

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

- a. Meningkatkan kesadaran siswa sekolah menengah pertama akan bahaya paparan asap rokok.
- b. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang manfaat yang diperoleh jika hidup sehat tanpa asap rokok.

I.5 Manfaat

Manfaat jangka pendek yang diharapkan adalah meningkatnya kesadaran siswa sehingga tidak merokok lagi, dan dalam jangka panjang diharapkan terjadi penurunan jumlah perokok khususnya di kalangan pelajar di Kota Gorontalo.

BAB II

TARGET DAN SASARAN KHALAYAK

2.1 Target Kegiatan

Target pengabdian ini yaitu pelajar kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Pelajar di pilih karena merupakan masa-masa tersebut merupakan usia rentan untuk mencoba hal baru dan gampang dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk mencoba merokok. Hasil riset juga menunjukkan bahwa sebanyak 21% para pelajar mulai menghisap rokok sejak 1 bulan terakhir. Sehingga pelajar merupakan target yang tepat untuk pengabdian ini.

2.2 Sasaran Khalayak

Khalayak yang menjadi sasaran strategis dalam pengabdian ini adalah seluruh pelajar yang ada di seluruh Sekolah Menengah Pertama di Kota Gorontalo.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Bentuk dan Tema Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema kegiatan “*Hidup Sehat Tanpa Rokok*”.

3.2 Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 13 November 2019 di Ruang Kelas VII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Sekolah tersebut terletak di Jalan Ahmad Nadjamudin, Kelurahan Limba U Dua, Kecamatan Kota Selatan, Kota Gorontalo.

3.3 Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan Metode Ceramah dan Diskusi. Pemateri memberikan materi dalam bentuk ceramah dengan bantuan Power Point yang berisi materi. Selanjutnya dilakukan diskusi dengan peserta terkait materi yang diberikan.

3.4 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan merupakan seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

3.5 Materi Kegiatan

Materi pengabdian berisi tentang jenis-jenis rokok, kandungan rokok, dampak rokok, cara berhenti merokok. Adapun materi presentasi yang disampaikan dalam pengabdian tersebut terlampir.

BAB IV
BIAYA PENGABDIAN

4.1 Biaya

Biaya pengabdian menggunakan anggaran pribadi pelaksana kegiatan, sebesar Rp. 1.000.000, dengan ringkasan sebagai berikut. Adapun rincian anggaran pelaksanaan kegiatan pengabdian terlampir.

Tabel 4.1
Ringkasan Biaya Pengabdian

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang diusulkan (Rp)
1	Bahan habis pakai dan peralatan	350.000
2	Perjalanan	200.000
3	Konsumsi	300.000
4	Hadiah	150.000
	Jumlah	1.000.000

BAB V

HASIL PENGABDIAN

5.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “*Hidup Sehat Tanpa Rokok*” di SMP Negeri 7 Gorontalo pada tanggal 13 November 2019, Alhamdulillah dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian diikuti sebanyak 25 orang siswa SMP kelas VII.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Pengabdian
 - a. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan ke SMP Negeri 7 Gorontalo
 - b. Permohonan Izin kegiatan secara tertulis maupun tidak tertulis kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 7 Gorontalo
 - c. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian.
2. Pelaksanaan Pengabdian
 - a. Pembukaan
Pengabdian diawali dengan acara pembukaan oleh Wali kelas.
 - b. Penyampaian materi
Materi penyuluhan disampaikan kepada siswa SMP sebagai peserta kegiatan. Materi disampaikan ± 45 Menit.
 - c. Diskusi/Tanya Jawab
Setelah materi disampaikan, kemudian diberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan. Terdapat 1 orang peserta yang bertanya, dengan ringkasan pertanyaan sebagai berikut:
 - ❖ Peserta 1 : Bertanya tentang bagaimana cara menghindari apabila ada teman yang mengajak merokok.

Selanjutnya pemateri kembali bertanya kepada peserta, jika peserta berhadil menjawab pertanyaan pemateri makan akan diberikan hadiah. Pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan rokok dan materi yang telah disampaikan sebelumnya. Pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan \pm 15 menit.

3. Penutup dan Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian ditutup dengan foto bersama dengan peserta.

5.2 Output

Output yang diperoleh dari kegiatan ini adalah siswa SMP yang menjadi peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bahaya rokok dan manfaat kesehatan yang diperoleh jika menghindari rokok. Penilaian tersebut didasarkan atas respon dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan. Termasuk respon positif dimana siswa berlomba-lomba dalam menjawab pertanyaan secara benar ketika diberikan pertanyaan oleh pemateri.

5.3 Rekomendasi Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang tentang bahaya rokok dan manfaat kesehatan yang diperoleh jika menghindari rokok.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan tema “Hidup Sehat Tanpa Rokok” pada siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo dapat terlaksana dengan baik.
2. Ouput yang diharapkan dapat tercapai dengan baik dimana terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta kegiatan pengabdian.

6. 2 Saran

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran pelajar sebagai periode penting untuk meningkatkan kesadaran dalam menurunkan dan menanggulangi peningkatan jumlah perokok di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- CDC. (2012). A Report of the Surgeon General Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: We Can The Next Generation Tobacco Free. USA: Center for Disease Control and Prevention Office on Smoking and Health.
- Riskesdas. (2010). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas. (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- WHO. (2015).Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report, 2014. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia.
- WHO. (2016). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic. Diakses 1 Februari, 2017. Available from: <http://www.who.int/tobacco/mpower/en/index.html>.

Lampiran 1

Draft Agenda Kegiatan Pengabdian

No	Agenda Kegiatan	Waktu Pelaksanaan (Hari/Tanggal / Pukul)	Keterangan
Persiapan			
1	Survey Lokasi	Kamis, 8 November 2019	
2	Permohonan Izin	Senin, 11 November 2019	
3	Persiapan Tempat Kegiatan	Jumat, 12 November 2019	
Pelaksanaan			
		Rabu, 13 November 2019	
4	Pembukaan	Pukul 07.00	
5	Penyampaian Materi	Pukul 07.15	
6	Diskusi/Tanya Jawab	Pukul 08.15	
7	Penutup/Foto Bersama	Pukul 08.30	

Lampiran 2

Rincian Biaya Pelaksanaan Kegiatan

1. Bahan Habis Pakai dan Peralatan				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Hrg Peralatan (Rp)/Thn
Pengadaan Spanduk	Bahan Pelaksanaan Kegiatan	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Kertas HVS	Pencetakan Kebutuhan dan Pembuatan Laporan Kegiatan	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Peralatan Tulis	Pencatatan Data Laporan Penelitian	1	Rp.25,000	Rp.25,000
Sewa Kamera	Dokumentasi Kegiatan	1	Rp.200,000	Rp.200,000
Surat Menyurat	Administrasi Pengabdian	1	Rp.25,000	Rp.25,000
Sub Total				Rp.350,000
2. Perjalanan				
Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)/Thn
Biaya survey	Transportasi Survei Lokasi	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Permohonan Izin	Transportasi Pengantaran surat permohonan Izin	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Persiapan Lokasi	Transportasi persiapan tempat pelaksanaan kegiatan	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Pelaksanaan Kegiatan	Transportasi kegiatan	1	Rp.50,000	Rp.50,000
SUB TOTAL (Rp)				Rp.200,000
3. Konsumsi				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)/Thn
Konsumsi Peserta	Snak Peserta Kegiatan	25	Rp.10,000	Rp.250,000
Konsumsi Pemateri dan Undangan	Snak dan Makan Berat	2	Rp.25,000	Rp.50,000
SUBTOTAL (Rp)				Rp.300,000
4. Hadiah				
Kado Hadiah	Hadiah peserta jika menjawab pertanyaan	3	Rp. 50.000	Rp. 150.000
SUB TOTAL (Rp)				Rp.150,000
TOTAL ANGGARAN YANG DIKELUARKAN SELAMA PENGABDIAN				Rp.1,000,000



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Jalan : Prof. DR. Jhon Ario Katili No. 44 Kota Gorontalo, 96125
Telepon (0435) 821698

SURAT TUGAS

No : 1816 /UN47.B7/RT.01.00/2019

Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dengan ini menugaskan kepada :

Nama : Zul Fikar Ahmad, S.Kep., M.Kes
NIP : 199207012019031017
Jabatan : Dosen Jurusan Kesehatan Masyarakat

Untuk melakukan kegiatan pengabdian dengan judul Hidup Sehat Tanpa Rokok pada Siswa SMP Negeri 7 Gorontalo pada tanggal 13 November 2019 di SMP Negeri 7 Gorontalo.

Setelah melaksanakan tugas diharapkan menyampaikan laporan secara tertulis kepada Dekan.

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Gorontalo, 12 November 2019

Dekan


Dr. Lantje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 195901101986032003

FAKULTAS OLAH RAGA
DAN KESEHATAN



PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7

Jl. AchmadNadjamudinTelp. (0435) 822238 Gorontalo
Website: www.smp7gorontalo.sch.id E-Mail: smp.7_gorontalo@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/Disdik/SMPN7/318/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 7 Gorontalo, menerangkan bahwa :

Nama : Zul Fikar Ahmad, S.Kep, M.Kes
NIP : 19920701 201903 1 017

Adalah benar-benar Dosen UNG Fakultas Olahraga dan Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat telah melakukan penyuluhan dalam rangka kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema pengabdian "**Hidup Sehat Tanpa Rokok pada Siswa SMP Negeri 7 Gorontalo**".

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Gorontalo, 13 November 2019

Kepala SMP Negeri 7 Gorontalo

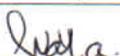
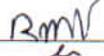
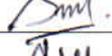


[Handwritten Signature]
LURMAN SULEMAN.SP.d
NIP. 197109221997021001

**Daftar Hadir Peserta
Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo**

Dosen : Zul Fikar Ahmad, S.Kep.,M.Kes

Tema Pengabdian : Hidup Sehat Tanpa Rokok di SMP Negeri 7 Gorontalo

No	Nama	Tanda Tangan
1	Dwi Larasya Abdjul	
2	SITI AISYA Sombu	
3	ADIT FAHMI Baderan	
4	Moh. Ari-kunto auli	
5	Nayla Fakhriana	
6	Rado ABDURrahman	
7	SIP amtha sombo	
8	Dea Puspita R Dadi	
9	Siti Rohma Badaru	
10	ZULKARNAIN NOHO	
11	ISMAIL TAHIR	
12	FALIZIA MARDIANI PAKAYA	
13	MARGARETA ALI	
14	RAHMAT MARIM	
15	Adelia ADELIA P. Dama	
16	Moh Sahaja Jabali	
17	Suci .R. Abdulah	
18	FITZIA MURUGI	
19	Faradilla F. ABDULLAH	
20	aisyah mustafa	

Kepala SMP 7 Gorontalo

Lukman Suleman, S.Pd
Nip. 197109221997021001



**Daftar Hadir Peserta
Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo**

Dosen : Zul Fikar Ahmad, S.Kep.,M.Kes

Tema Pengabdian : Hidup Sehat Tanpa Rokok di SMP Negeri 7 Gorontalo

No	Nama	Tanda Tangan
1	Hariyanti Panu	
2	Umar Djafar	
3	Fitrawati Thalib	
4	Zulfikri Rahim	
5	Reuandi Fharib	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Kepala SMP 7 Gorontalo

Lukman Suleman, S.Pd
Nip. 197109221997021001



Lampiran 6

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian



Gambar 1. Perkenalan dengan Siswa Kelas VII



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Foto Bersama



1



2



3



4



5



6

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA **GERMAS**

Akibat ASAP ROKOK

Asap rokok yang dihisap baik oleh si perokok dan orang lain yang menghirup asap rokok berdampak pada timbulnya berbagai gangguan kesehatan.

- Rambut rontok
- Kulit keriput
- Katarak
- Gangguan pendengaran
- Kanker hidung
- Kanker Kula
- Karies
- Osteoporosis (Pengeroposan tulang)
- Engstres
- Pengakit Jantung
- Perokok terbiasa mengigit jari membuat 3 jari terasam dan akhirnya bukan perokok
- Kanker paru
- 40% Jarak hidup paru adalah perokok
- Perokok Paru Obstruktif Kronis (PPOK)
- Kanker lidah, mulut, kelenjar lidah, tenggorokan, kerongkongan
- Emfisema
- Kanker payudara
- Berapa dokter gigi merasa gigi mereka rusak akibat asap rokok
- Tukak lambung dan kanker lambung
- Jari - jari pucat
- Kanker Usus Besar dan Kanker Anus
- Kanker leher, rahim
- Kanker Ginjal, Kandung Kemih, Penis, Pankreas
- Kerusakan sperma
- Mau dan jernih sperma akan berkurang jika Anda terus merokok
- Peradangan pada kulit yang sangat gatal
- Ampulsi Kaki
- Kerusak perkembangan pembuluh darah di pada kaki
- Pengakit pembuluh darah dan pembusukan jari - jari kaki

7



8

MASALAH YANG MUNCUL BAGI PELAJAR PEROKOK

- Mengganggu prestasi belajar di sekolah
- Kecanduan, saat memutuskan berhenti merokok maka gejala penarikan seperti: depresi, insomnia, mudah marah dan masalah mentalnya dapat berdampak negatif pada kinerja sekolah dan perilakunya
- Perkembangan paru-paru terganggu
- Terlihat lebih tua dari usianya
- Lebih sulit sembuh saat sakit, karena rokok mempengaruhi sistem imun di dalam tubuh
- Sering memiliki jerawat atau masalah kulit lainnya, serta menimbulkan plak pada gigi

9

MENGAPA REMAJA MENJADI TARGET PEMASARAN ROKOK?

- Rentang waktu perokok yang panjang, sehingga pabrik rokok memperoleh keuntungan yang lebih besar
- Segmen pasar yang luas dan terbuka
- Harapan sebagai generasi dari pecandu rokok tertentu
- Akan loyal kepada merek rokok pertama kali yang dihisap
- Mudah terpengaruh oleh sesuatu yang baru, unik dan menarik
- Selalu mengikuti trend mode, termasuk rokok

10

FAKTOR yang MENDORONG untuk MEROKOK :

- Ingin mencoba citarasa (menthol, cappuccino, teh hitam, dll) yang dijanjikan oleh iklan rokok serta harga yang murah dan mudah didapat.
- Ingin tampil macho, gaul, dianggap dewasa
- Setia kawan
- Persepsi bahwa rokok dapat menghilangkan rasa stress
- Bersosialisasi, saat berada di komunitas yang sedang merokok
- Mengusir rasa sepi, jenuh, galau

11

Cara Menghindari PENGARUH Untuk MEROKOK

- Hindari berkumpul dengan teman - teman yang sedang merokok
- Yakinlah bahwa rokok bukan satu - satunya sarana pergaulan
- Jangan malu mengatakan bahwa diri kita bukan perokok
- perbanyak mencari informasi tentang bahaya rokok
- hindari sesuatu yang terkait tentang rokok (sponsor, klan, poster, rokok gratis)
- lakukan hal - hal positif lainnya, seperti olahraga, membaca atau hobi lain yang menyenangkan

12

ROBERTUS KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA **GERMAS**

Apa yang membuat SULIT BERHENTI MEROKOK? 2

Keterangan Gambar

Ketika seseorang telah kecanduan rokok, nikotin yang terkandung dalam tembakau merangsang otak untuk melepas zat yang memberi rasa nyaman (DOPAMINE).

Seorang pecandu saat tidak merokok, mengalami gejala putus nikotin seperti:

- Rasa tidak nyaman
- Sulit konsentrasi
- Mudah marah

Untuk mempertahankan rasa nyaman, timbul dorongan untuk merokok kembali, inilah awal dari proses kecanduan.

13

Manfaat BERHENTI MEROKOK

- 20 menit**: Tekanan darah, denyut nadi dan aliran darah tepi membaik.
- 12 jam**: Hampir semua nikotin dalam tubuh sudah di metabolisme, kadar CO dalam darah kembali normal.
- 1-2 hari**: Nikotin mulai tereliminasi dari tubuh. Fungsi pengecap dan penciuman mulai membaik, sistem kardiovaskuler meningkat baik.
- 05 hari**: Sebagian besar metabolit nikotin dalam tubuh sudah hilang. Fungsi perasa/ pengecap dan pembau jauh lebih membaik. Sistem kardiovaskuler terus meningkat baik.

14

Manfaat BERHENTI MEROKOK

Tidak merokok vs Merokok

- 2-6 minggu**: Fungsi silia saluran napas dan fungsi paru membaik. Napas pendek dan batuk-batuk berkurang.
- 01 tahun**: Risiko Penyakit Jantung Koroner menurun setengahnya.
- 05 tahun**: Risiko stroke menurun pada level yang sama seperti orang tidak pernah merokok.
- 10 tahun**: Risiko kanker paru berkurang setengahnya.

15

CARA dan LANGKAH BERHENTI MEROKOK 1

Cara 1

BERHENTI SEKETIKA

Hari ini Anda masih merokok, besok Anda berhenti sama sekali. Untuk kebanyakan orang, cara ini yang paling berhasil.

16

CARA dan LANGKAH BERHENTI MEROKOK 2

Cara 2

PENUNDAAN

Menunda saat menghisap rokok pertama, 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya. Jumlah rokok yang dihisap tidak dihitung.

Misalnya kebiasaan menghisap rokok pertama rata - rata jam 07.00 pagi. Berhenti merokok direncanakan dalam 7 hari. Maka rokok pertama diunda waktunya, yaitu:

Hari 1 JAM 09.00	Hari 2 JAM 11.00	Hari 3 JAM 13.00	Hari 4 JAM 15.00
Hari 5 JAM 17.00	Hari 6 JAM 19.00	Hari 7 JAM 21.00 - TERAKHIR	

17

CARA dan LANGKAH BERHENTI MEROKOK 3

Cara 3

PENGURANGAN

Misalnya : hari pertama 10 batang, lalu setiap 1 atau 2 hari kurangi jadi 8 batang dan seterusnya. Untuk cara ke-3 harus sejak awal ditentukan pola penurunannya dan tanggal berapa berhenti menjadi not, dan tanggal itu harus diberitahu ke keluarga, kerabat dll agar mereka dapat membantu mengingatkan.

hari 1 10 batang	hari 2 8 batang	hari 3 6 batang
hari 4 4 batang	hari 5 2 batang	hari 6 0 batang

18



19



20

Daftar Riwayat Hidup

1. Biodata Pribadi

Nama	:	Zul Fikar Ahmad
Tempat, Tanggal Lahir	:	Tanatoa, 01 Juli 1992
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Umur	:	27 Tahun
Agama	:	Islam
Status Perkawinan	:	Belum Menikah
Pekerjaan	:	Dosen
Alamat	:	Asrama Nusantara, Jalan Airf Rahman Hakim, Kota Tengah, Kota Gorontalo
Nomor Hp	:	085399892292

2. Riwayat Pendidikan

Sekolah Dasar	:	SDN Parangia, Kab. Kep. Selayar
Sekolah Menengah Pertama	:	SMP 3 Bontomatene, Kab. Kep. Selayar
Sekolah Menengah Atas	:	SMA 1 Bontomatene, Kab. Kep. Selayar
Strata I	:	STIKes Yapika Makassar, Kota Makassar
Strata II	:	Universitas Hasanuddin, Kota Makassar

3. Riwayat Organisasi

HMJ Keperawatan STIKes Yapika	Pengurus	2011-2012
Ikatan Kerukunan Mahasiswa Tanete	Pengurus	2012-2015
Majelis Permusyawaratan Mahasiswa STIKes Yapika	Pengurus	2013-2014
HMI Komisariat Yapika	Pengurus	2011-2017
Lembaga Kesehatan Mahasiswa Islam HMI Komisariat Yapika		
Mahasiswa Tanadoang Jelajah Alam	Anggota Tetap	2014-Sekarang

4. Riwayat Pengabdian

Kecukupan Gizi Dalam Rentang 1000 HPK Sebagai Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Stunting	Mandiri	2019
--	---------	------
