

**LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**HIDUP CERDIK ENYAHKAN ASAP ROKOK DI SMP 2
SATU ATAP BULANGO UTARA**

OLEH

YASIR MOKODOMPIS, SKM, M.Kes

NIP. 19761022 200312 1 007

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2020**

**HALAMAN PENGANTAR
PENGABDIAN MANDIRI**

1. Judul Kegiatan : Hidup Cardik Eryahkan Kebiasaan Merokok
2. Lokasi : SMPN 2 Satu Atap Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango
3. Ketua Tim Pelaksana
 - a. Nama : Yastri Mokodompis, S.KM, M.Kes
 - b. NIP : 197610222003121007
 - c. Jabatan/Golongan : Tenaga Pengajar / 4 a
 - d. Program Studi/Jurusan : S1 Kesehatan Masyarakat / Kesehatan Masyarakat
 - e. Bidang Keahlian :
 - f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : 081356566769 / epid.yastri@yahoo.co.id
 - 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 : 3 orang
5. Lembaga/Institusi Mitra
 - a. Nama Lembaga / Mitra : SMPN 2 Satu Atap Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango
 - b. Penanggung Jawab : Awin AR. Maega, S.Pd
 - c. Alamat/Telp./Fax/Surel : Kecamatan Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 16 Km
 - e. Bidang Kerja/Usaha : Kesehatan
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan
7. Sumber Dana : Biaya Sendiri
8. Total Biaya : Rp. 2.000.000,-



Gorontalo, 2 Maret 2020
Ketua

(Yastri Mokodompis, S.KM, M.Kes)
NIP. 197610222003121007

Mengetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG

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

1. Dasar Pelaksanaan Kegiatan

Dasar pelaksanaan kegiatan ini adalah Surat Keputusan Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo (UNG) tentang Penetapan Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Gorontalo Tahun 2020.

2. Tujuan Kegiatan

Untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok dan penerapan kawasan tanpa rokok (KTR) di sekolah

3. Manfaat Kegiatan

Manfaat kegiatan ini adalah :

- a. Meningkatnya pengetahuan siswa tentang pengendalian rokok dan bahayanya
- b. Penerapan kawasan tanpa rokok (KTR) oleh siswa dan seluruh pemangku kepentingan di sekolah.

4. Metode Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dengan tahapan sebagai berikut :

1. Ceramah umum
2. Tanya jawab
3. Advokasi penerapan KTR di sekolah

5. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah menengah pertama dan pemangku kepentingan di wilayah Kecamatan Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango.

6. Judul

Judul kegiatan adalah Hidup Cerdik, Enyahkan Kebiasaan Rokok Pada Siswa di Wilayah Kecamatan Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango.

7. Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan ini direncanakan akan dilaksanakan selama 1 (satu) hari bertempat di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Satu Atap Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango.

8. Jumlah Peserta

Jumlah peserta terdiri dari siswa kelas 7 dan 8 berjumlah 30 orang

9. Materi

a. Pengertian Rokok

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).

b. Alasan Orang Merokok

Alasan pertama kali merokok dari berbagai hasil penelitian antara lain :

- 1) Coba-coba
- 2) Ikut-ikutan
- 3) Sekedar ingin merasakan
- 4) Kesepian
- 5) Agar terlihat gaya (gengsi)
- 6) Meniru orang tua
- 7) Iseng
- 8) Menghilangkan ketegangan
- 9) Biar tidak dikatakan banci
- 10) Lambang kedewasaan
- 11) Mencari inspirasi
- 12) Sebagai penghilang stres
- 13) Penghilang jenuh

c. Perokok Aktif

Perokok Aktif adalah seseorang yang dengan sengaja menghisap lintingan atau gulungan tembakau yang dibungkus biasanya dengan kertas, daun, dan kulit jagung. Secara langsung mereka juga menghirup asap

rokok yang mereka hembuskan dari mulut mereka. Tujuan mereka merokok pada umumnya adalah untuk menghangatkan badan mereka dari suhu yang dingin. Tapi seiring perjalanan waktu pemanfaatan rokok disalah artikan, sekarang rokok dianggap sebagai suatu sarana untuk pembuktian jati diri bahwa mereka yang merokok adalah "keren".

d. Perokok Pasif

Perokok Pasif adalah seseorang atau sekelompok orang yang menghirup asap rokok orang lain. Telah terbukti bahwa perokok pasif mengalami risiko gangguan kesehatan yang sama seperti perokok aktif, yaitu orang yang menghirup asap rokoknya sendiri.

e. Bahan Bahan Rokok Yang Berbahaya Bagi Kesehatan

1) Nikotin

Nikotin 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.

2) 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.

3) Tar

Tar biasanya digunakan untuk mengaspal jalan raya. Apabila terdapat pada tubuh melalui menghisap rokok, maka secara berangsur-angsur dan pasti, akan menyebabkan kanker.

4) DDT (Dikloro Difenil Trikloroetana)

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

5) Aseton

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

6) Formaldehid

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

7) Kadmium

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

8) Arsenik

Seperti DDT, arsenik merupakan bahan kimia yang sering digunakan untuk membasmi serangga-serangga pengganggu. Biasanya kutu atau serangga sekelasnya akan mempan bila diberantas dengan arsenik ini

9) Ammonia

Ammonia merupakan bahan aktif yang terdapat dalam pembersih lantai.

10) Polonium-210

Bahan ini merupakan salah satu zat radioaktif, yaitu zat yang mampu mengeluarkan radiasi aktif, yang bisa menyebabkan perubahan struktur dan fungsi sel normal. Bahan -bahan radioaktif juga bisa menyebabkan kanker.

11) Hidrogen sianida

Hidrogen sianida merupakan bahan yang digunakan sebagai racun dalam bentuk gas.

12) Vinil klorida

Zat ini biasanya digunakan sebagai bahan baku pembuatan plastik.

13) M. Naftalena

Seperti DDT dan arsenik, bahan ini terdapat pada obat-obat pembasmi serangga.

f. Penyakit Yang Ditimbulkan Oleh Rokok

- 1) Rambut rontok
- 2) Katarak
- 3) Kulit keriput
- 4) Hilangnya pendengaran
- 5) Caries
- 6) Enfisema
- 7) Kerusakan paru
- 8) Osteoporosis
- 9) Penyakit jantung
- 10) Tukak lambung
- 11) Diskolori jari
- 12) Kanker uterus
- 13) Kerusakan sperma
- 14) Penyakit Buerger

g. Cara Menghentikan dan Menghindari Merokok

- 1) Berhenti secara mendadak
- 2) Menuda secara perlahan
- 3) Mengurangi
- 4) Tidak mengikuti kebiasaan merokok
- 5) Terapi penggantian nikotin
- 6) Pengalihan aktifitas
- 7) Menanamkan sikap asertif

- 8) Konsumsi makanan menu seimbang
- 9) Membentuk kelompok sebaya
- 10) Senantiasa berdoa

10. Biaya

a. Pembuatan Proposal	: Rp. 350.000,-
b. Transportasi	: Rp. 450.000,-
c. Konsumsi Kegiatan	: Rp. 500.000,-
d. Dokumentasi Kegiatan	: Rp. 300.000,-
e. Penyusunan Laporan	: Rp. 400.000,-
<hr/>	
Jumlah	: Rp. 2.000.000,-

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, J Sunggoro, 2006, Pengaruh Paparan Iklan Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMA Di Kota Yogyakarta, Yogyakarta : Fakultas Kedokteran UGM.
- Aula, L Elisabet, 2010, Stop Merokok, Jogyakarta : Garailmu.
- Kemenkes, 2011, Pedoman Pengembangan Kawasan Tanpa Rokok, Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan.
- Satiti, Alfi, 2009, Strategi Rahasia Berhenti Merokok, Yogyakarta : Data Media.
- Wismanto, Bagus, 2008, Strategi Penghentian Perilaku Merokok, Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata.



PEMERINTAH KABUPATEN BONE BOLANGO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP NEGERI 2 SATU ATAP BULANGO UTARA
Jalan Yusuf Hasiru Desa Longalo Kec. Bulango Utara



SURAT KETERANGAN PENGABDIAN

No : 421.3 / SMPN.2.S.A.BU / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Satu Atap Bulango Utara, menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Yasir Mokodompis
NIP : 197610222003121007
Institusi : Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Adalah benar telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "*Hidup Cerdik Enyahkan Kebiasaan Merokok*" di SMPN 2 Satu Atap Bulango Utara, Kabupaten Bone Bolango. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 16 Maret 2020 di Ruang Kelas VIII SMP Negeri 2 Satu Atap Bulango Utara, Kabupaten Bone Bolango.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



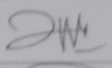
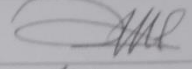

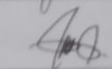
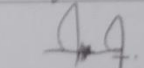
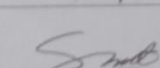
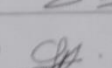
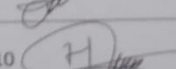
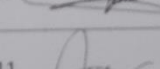
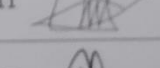


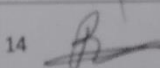
Bulango Utara, 16 Maret 2020

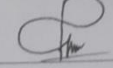
Kepala Sekolah



Absensi Peserta Pengabdian Masyarakat

Pemateri : Yasir Mokodompis, SKM., M.Kes
 Judul : Hidup Cerdik Enyahkan Kebiasaan Merokok di SMPN 2 Satu Atap Bulango Utara

No	Nama	Tanda Tangan	Ket.
1	NUR RAHMAWATI PASO	1 	
2	Nur Amalia Syamsi	2 	
3	Pingki Laito	3 	
4	Hur Hadia Ladiku	4 	
5	FARSIHA USAIN	5 	
6	NURLIA HARUM	6 	
7	NIRMALA KATILI	7 	
8	SITI ALFIA TILONGA	8 	
9	NUR AZIZAH TEBE	9 	
10	SRI RAHAYATI USMAN	10 	
11	MURAIN HANJUR	11 	
12	TARA NUR AIN MAHADJU	12 	
13	SRI SUSANTI LEDO	13 	
14	KASMAWATI DAMBUHI	14 	
15	SRI GUSDA ISLAKA	15 	

16	Fatma Laka	16	
17	SR. WAHYU H.	17	
18	WIDYAWATI PASU	18	
19	KHAIRUNNISA AHMAD	19	
20	Ramadiyanti S. Supu	20	
21	HADRIANTI OPULU	21	
22	Putri Kadir	22	
23	ROSINDA SAREH	23	
24	Rahmawati Djama'i	24	
25	Putri Hikmah Lahirin	25	
26	MAYA RAUF		
27	APRILIA AYUBA		
28	Mey Rauf		

Gorontalo,

Kepala SMPN 2 Satu Atap Bulango
Utara



DOKUMENTASI KEGIATAN

