

Paparan Bahaya Asap Rokok Pada Tubuh Sebagai Upaya Mengurangi Minat Merokok Sebagai Antisipasi Kecanduan Merokok Pada Anak-Anak Remaja

Jainal Abidin¹⁾, Rini Anggraini Pakpahan²⁾, Khairunnisa Samosir³⁾, Erwina Azizah Hasibuan⁴⁾

Universitas Graha Nusantara / Ilmu Komputer

E-mail: abidinjainal76@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini penjualan rokok semakin tak terkendali dan tanpa batasan, seperti diketahui dari anak-anak, remaja maupun dewasa bisa membeli rokok secara bebas. Hal ini sangat merugikan bagi generasi penerus bangsa. Rokok sangat mengancam generasi penerus bangsa. Para orangtua menginginkan adanya tindakan dan usaha mencegah remaja dibawah umur dari bahaya merokok. Oleh karena itu perlu diadakan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk para masyarakat agar dapat mencegah dari merokok, terutama pada usia yang masih dibawah umur. Tujuan kegiatan adalah untuk memberikan pengetahuan bagi masyarakat yaitu tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan kecerdasan serta untuk menciptakan generasi muda yang bebas dari rokok. Sasaran utama atau target khusus dari kegiatan ini adalah para orangtua dan anak-anak remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman akan dampak merokok bagi tubuh beserta bahayanya.

Kata kunci: merokok, bahaya asap rokok

ABSTRACT

Currently, cigarette sales are increasingly uncontrolled and without restrictions, such as It is known that children, teenagers and adults can buy cigarettes freely. Matter This is very detrimental to the nation's future generations. Cigarettes really threaten generations nation's next generation. Parents want action and efforts to prevent it underage teenagers from the dangers of smoking. Therefore, activities need to be held This community service is for the community to prevent smoking, especially at a young age. The aim of the activity is to provide knowledge to the public regarding the dangers of smoking for health and intelligence as well as to create a young generation that is free from smoking. The main target or specific targets of this activity are parents and teenage children. This activity is expected to provide an understanding of the impact of smoking on the body and its dangers.

Keywords: *smoking, dangers of cigarette smoke*

PENDAHULUAN

Program Indonesia sehat bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui upaya kesehatan dan pemerataan pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan yang merata menjadi faktor pendukung dalam keberhasilan pembangunan kesehatan (Tumigolung, 2013). Rokok merupakan benda yang sudah tak asing lagi bagi kita. merokok sudah menjadi kebiasaan yang sangat umum dan meluas di masyarakat. Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. banyak penelitian membuktikan kebiasaan merokok meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker esophagus, bronchitis, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin (Putra, 2018). Pada kenyataannya kebiasaan merokok sulit dihilangkan dan jarang diakui orang sebagai suatu kebiasaan buruk. apalagi orang yang merokok untuk mengalihkan diri dari stress dan tekanan emosi, lebih sulit melepaskan diri dari kebiasaan ini dibandingkan perokok yang tidak memiliki latar belakang depresi.

Aktivitas merokok di kalangan pemuda khususnya pelajar siswa tingkat SMA bukan merupakan hal yang baru. Bagi pelajar siswa SMA merokok biasa dikonsumsi oleh para kalangan pria, namun pada saat ini merokok bukan hanya di konsumsi oleh para kalangan pria saja, para kaum wanita pun sudah ikut mengkonsumsinya. Dibalik nikmatnya merokok, ternyata rokok memiliki dampak negatif yang dapat berpengaruh bagi kesehatan. Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacuni*, *Nicotiana Rustica* atau spesies lainnya atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau bahan tambahan (Pelima, 2020). Zat kimia yang terdapat dalam sebatang rokok dapat menjadi sumber penyakit bagi setiap orang yang mengkonsumsinya. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya pencegahan baik di lingkungan rumah, sekolah, maupun di lingkungan masyarakat.

Manusia memiliki berbagai macam kebiasaan. mulai dari berolahraga, membaca, menulis, mengarang, dan sebagainya. diantara sekian banyak kebiasaan manusia yang positif tersebut, ada salah satu kebiasaan manusia yang sangat merugikan bagi kesehatan mereka. anehnya, kebiasaan yang tidak baik ini sering dilakukan oleh masyarakat kita, yakni kebiasaan merokok (Lismayanti, 2022). Merokok sendiri bukanlah hal

yang dianggap tabu oleh masyarakat Indonesia, meskipun yang melakukannya adalah anak-anak yang masih duduk dibangku sekolah. hal ini sangat memprihatinkan, karena sebagaimana kita ketahui bahwa di dalam rokok terdapat zat-zat kimia beracun yang perlahan tapi pasti akan mengganggu kesehatan tubuh kita. Untuk itu dengan dilaksanakannya promosi kesehatan bahaya rokok bagi remaja diharapkan agar para remaja tidak merokok dan meninggalkan kebiasaan yang tidak baik ini. karena bagaimanapun juga dampak rokok bagi kesehatan pelaku (perokok aktif) maupun kesehatan orang yang terkena paparan asap rokok (perokok pasif) sangat besar, karena zat beracun yang terkandung didalamnya.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis / 24 Agustus 2023

Tempat : Desa Hutaraja Kec. Muara Batangtoru

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan suatu pertemuan dengan masyarakat untuk memberikan arahan tentang pentingnya pemberian motivasi untuk dapat pemahaman akan bahaya dari rokok. Adapun tahapan-tahapan dalam pengabdian ini yaitu:

- a. Survey lokasi yang akan dilakukan pengabdian
- b. Permohonan surat pengantar dari LPPM untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat
- c. Permohonan izin melakukan pengabdian ke Desa Hutaraja Kec. Muara Batangtoru
- d. Pertemuan dengan masyarakat untuk memberikan arahan tentang pentingnya pemberian motivasi untuk dapat pemahaman akan bahaya dari rokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pemaparan akan apa itu rokok dan bahayanya bagi kesehatan. Merokok adalah membakar tembakau yang kemudian diisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Temperatur pada sebatang rokok yang tengah dibakar adalah 900⁰C untuk ujung rokok yang dibakar dan 30⁰C untuk ujung rokok yang terselip di antara bibir perokok. Asap rokok yang diisap atau asap rokok yang dihirup melalui dua komponen yang lekas menguap berbentuk gas dan komponen yang bersama gas terkondensasi menjadi partikel. Rokok mengandung 4000 zat kimia

yang berbahaya bagi kesehatan, 200 diantaranya adalah zat beracun. Zat kimia yang dikeluarkan ini terdiri dari komponen gas 85 persen dan partikel. Diantaranya nikotin, gas karbon monoksida, nitrogen oksida, hidrogen sianida, amoniak, akrolein, adalah sebagian dari ribuan jenis zat di dalam rokok. Serta tak kurang 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh dan beberapa zat yang sangat berbahaya yaitu tar, nikotin, karbon monoksida, dan sebagainya (Ahmad, 2010). Kecanduan merokok juga merupakan bentuk perilaku adiktif yang menjadi masalah kesehatan jiwa sehingga dikelompokkan pada gangguan kecanduan (Hamdan, 2015).



Gambar 1. Kegiatan PKM Saat Berlangsungnya Pemaparan Materi

Dengan demikian, asap rokok yang diisap dapat berupa gas sejumlah 85% dan sisanya berupa partikel. Rokok adalah benda beracun yang memberi efek santai dan sugesti merasa lebih jantan. Di balik kegunaan atau manfaat rokok yang secuil itu terkandung bahaya yang sangat besar bagi orang yang merokok maupun orang di sekitar perokok yang bukan perokok. Ketika sebatang rokok terbakar terbentuklah 4.000 senyawa kimia, 200 diantaranya beracun dan 43 lagi pemicu kanker. Efek racunnya terhadap sang perokok dibandingkan yang tidak merokok yaitu:

1. 14x menderita kanker paru-paru, mulut, dan tenggorokan
2. 4x menderita kanker esophagus
3. 2x kanker kandung kemih
4. 2x serangan jantung

Beberapa bahaya rokok diantaranya:

- a. Rokok juga meningkatkan resiko kefatalan bagi penderita pneumonia dan gagal jantung, serta tekanan darah tinggi.
- b. Asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang 200 diantaranya beracun dan 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh. Beberapa zat yang sangat berbahaya yaitu tar, nikotin, karbon monoksida, dsb.
- c. Asap rokok yang baru mati di asbak mengandung tiga kali lipat bahan pemicu kanker di udara dan 50 kali mengandung bahan pengeiritasi mata dan pernapasan. Semakin pendek rokok semakin tinggi kadar racun yang siap melayang ke udara. Suatu tempat yang dipenuhi polusi asap rokok adalah tempat yang lebih berbahaya daripada polusi di jalanan raya yang macet.
- d. Seseorang yang mencoba merokok biasanya akan ketagihan karena rokok bersifat candu yang sulit dilepaskan dalam kondisi apapun. Seorang perokok berat akan memilih merokok daripada makan jika uang yang dimilikinya terbatas.
- e. Harga rokok yang mahal akan sangat memberatkan orang yang tergolong miskin, sehingga dana kesejahteraan dan kesehatan keluarganya sering dialihkan untuk membeli rokok. Rokok dengan merk terkenal biasanya dimiliki oleh perusahaan rokok asing yang berasal dari luar negeri, sehingga uang yang dibelanjakan perokok sebagian akan lari ke luar negeri yang mengurangi devisa negara. Pabrik rokok yang mempekerjakan banyak buruh tidak akan mampu meningkatkan taraf hidup pegawainya, sehingga apabila pabrik rokok ditutup para buruh dapat dipekerjakan di tempat usaha lain yang lebih kreatif dan mendatangkan devisa.
- f. Sebagian perokok biasanya akan mengajak orang lain yang belum merokok untuk merokok agar merasakan penderitaan yang sama dengannya, yaitu terjebak dalam ketagihan asap rokok yang jahat. Sebagian perokok juga ada yang secara sengaja merokok di tempat umum agar asap rokok yang dihirup dapat terhirup orang lain, sehingga orang lain akan terkena penyakit kanker.

- g. Kegiatan yang merusak tubuh adalah perbuatan dosa, sehingga rokok dapat dikategorikan sebagai benda atau barang haram yang harus dihindari dan dijauhi sejauh mungkin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari kegiatan ini adalah:

1. Rokok adalah salah satu zat adiktif yang bisa digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat.
2. Asap rokok yang dibuang di dalam rumah akan tersebar selama 4 sampai 6 jam dalam ruangan dan berdampak merugikan bagi kesehatan anggota keluarga di dalam rumah karena mengandung ribuan bahan kimia yang bisa tinggal di suatu permukaan.
3. Rokok adalah zat adiktif atau zat berbahaya yang bila dikonsumsi akan mengakibatkan kerusakan dalam tubuh kita, sehingga akan mengakibatkan gangguan kesehatan baik individu maupun masyarakat.
4. Tidak hanya orang yang menghisap rokok saja yang dapat mengalami gangguan kesehatan, namun orang lain yang menghirup asap rokok yang dikeluarkan dari si penghisap juga akan ikut terkena dampak negatifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad R. R. (2010). Merokok Haram. Jakarta: PT.Gramedia.
- Anonim. Kandungan Rokok. BahayaMerokok.com. Diakses pada: 6 Desember 2012.
- Hamdan, S. R. (2015). Pengaruh Peringatan Bahaya Rokok Bergambar pada Intensi Berhenti Merokok. *MIMBAR: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 31(1), 241-250.
- Lismayanti, L., Rosidawati, I., Al Ghafiki, S. M., & Gunawan, M. (2022). Penyuluhan Tentang Merokok Di Dalam Rumah Di Rw 10 Kelurahan Mulyasari Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat. *BALAREA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 82-85.
- Pelima, R. V. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Pesan Kesehatan Pada Bungkus Rokok Di SMP Negeri 1 Parigi Utara Kecamatan Parigi Utara Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Ilmiah Kesmas-IJ*, 20(2), 135-140.

- Putra, M., & Widarsa, I. K. T. (2018). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Perokok Terhadap Rokok dan Kawasan Tanpa Rokok di Universitas Warmadewa. *Warmadewa Medical Journal*, 3(1), 27-32.
- Tumigolung, H. C. S., Wungouw, H., & Onibala, F. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Bahaya Merokok Di SMA Negeri 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- "Smoking While Pregnant Causes Finger, Toe Deformities". *Science Daily*. Diakses tanggal 2023-12-6.