

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN


Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 1 MURUNG
 Mata Pelajaran : IPA TERPADU
 Kelas/Semester : VIII / Ganjil

Materi Pokok : Zat aditif dan Adiktif
 Sub Tema : Bahaya Rokok bagi Kesehatan
 Alokasi Waktu: 10 menit (pertemuan keempat)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati gambar peserta didik mampu melakukan prediksi awal tentang pengguna rokok dan bahaya rokok bagi kesehatan.
2. Melalui kegiatan membaca teks infografik, peserta didik mampu menggali informasi pengguna rokok
3. Melalui kegiatan membaca teks, peserta didik dapat mengidentifikasi bahan berbahaya pada rokok dan dampaknya bagi kesehatan
4. Melalui kegiatan membuat poster peserta didik mampu menyampaikan ide gagasannya dalam penanggulangan penggunaan rokok

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran sebagai sikap disiplin ❖ Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik terhadap materi sebelumnya tentang jenis jenis zat adiktif ❖ Menampilkan gambar kepada peserta didik untuk meprediksi apa yang akan dipelajari pada pembelajaran tentang salah satu zat adiktif dan pengaruhnya pada kesehatan manusia. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran serta memotivasi peserta didik dengan memberitahukan manfaat mempelajari materi ini di kehidupan sehari-hari 	3 menit
Kegiatan inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengkondisikan peserta didik untuk persiapan belajar dalam kelompoknya masing-masing ❖ Membimbing peserta didik untuk menemukan beberapa pertanyaan mengenai rokok dan bahanya bagi kesehatan ❖ Memberikan bahan bacaan berupa infografis dan teks kepada peserta didik di dalam kelompoknya untuk memperoleh berbagai informasi tentang pengguna rokok, bahan berbahaya pada rokok dan dampaknya bagi kesehatan ❖ Meminta Peserta didik di dalam kelompoknya mendiskusikan hasil pengumpulan informasi dari teks bacaan dan menjawab beberapa pertanyaan. 	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Meminta setiap kelompok untuk menyampaikan hasil diskusinya kelompoknya dan membimbing peserta didik untuk saling menanggapi / melakukan tanya jawab dengan peserta didik dari kelompok lainnya. ❖ Meminta peserta didik membuat <i>Poster iklan informasi tentang bahaya rokok bagi kesehatan (dijadikan tugas kelompok di rumah, dikumpulkan pertemuan berikutnya)</i> 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Bersama peserta didik menyimpulkan dan merefleksi pembelajaran ❖ Meberikan soal evaluasi ❖ Salam Penutup 	2

5. TEKNIK PENILAIAN

1. Teknik penilaian

Penilaian			
Jenis Penilaian	Bentuk Penilaian	Keterangan	Waktu
Sikap	Observasi selama Pembelajaran	Diskusi Kelompok dan Kegiatan Pembelajaran	Selama Pembelajaran
Pengetahuan	Tes Tertulis	Soal Evaluasi	Selama dan Setelah Pembelajaran
Keterampilan	1. Presentasi	Kemampuan presentasi Kelompok	Selama pembelajaran Setelah Pembelajaran / Tugas Dirumah
	2. Membuat poster	Proses dan Hasil Membuat Poster	

Mengetahui
Kepala SMPN 1 Murung

Puruk Cahu, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

NAAN YATI, S.Pd.
NIP. 19750506 200312 2 003

IRVAN ASHARI, S. Pd.
NIP. 198302142008041002


LAMPIRAN

1. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Kisi-Kisi Instrumen Tes Aspek Pengetahuan

Indikator Pembelajaran	Indikator Soal	Tipe Soal	Ranah	No	Butir Soal	Kunci	Rubrik Penskoran												
Mengidentifikasi kandungan yang ada dalam zat adiktif dan dampak negatifnya	Disajikan soal, peserta didik diminta mengidentifikasi kandungan di dalam rokok yang menyebabkan kecanduan	PG	C2	1	<p>Zat berbahaya dalam rokok yang menyebabkan kecanduan bagi perokok ialah....</p> <p>a. nikotin</p> <p>b. boraks</p> <p>c. formalin</p> <p>d. arsenik</p>	a	Benar = 1 Salah = 0												
Membaca data statistik pengguna zat adiktif di masyarakat.	Disajikan diagram, peserta didik diminta menganalisis jumlah pengguna rokok terbanyak	PG	C4	2	<p>Diagram Perokok di Indonesia dari 1,35 milyar jumlah penduduk</p> <table border="1"> <caption>Data from the Pie Chart: Jumlah Perokok di Indonesia</caption> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>jumlah perokok pria dewasa</td> <td>58%</td> </tr> <tr> <td>jumlah perokok remaja pria</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>jumlah perokok anak-anak+remaja</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>jumlah perokok remaja wanita</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>jumlah perokok wanita dewasa</td> <td>4%</td> </tr> </tbody> </table> <p>Berdasarkan diagram lingkaran yang ada, pernyataan yang sesuai adalah...</p> <p>a. Jumlah perokok paling banyak adalah usia remaja pria ditambah remaja wanita.</p>	Kategori	Persentase	jumlah perokok pria dewasa	58%	jumlah perokok remaja pria	22%	jumlah perokok anak-anak+remaja	12%	jumlah perokok remaja wanita	4%	jumlah perokok wanita dewasa	4%	b	Benar = 1 Salah = 0
Kategori	Persentase																		
jumlah perokok pria dewasa	58%																		
jumlah perokok remaja pria	22%																		
jumlah perokok anak-anak+remaja	12%																		
jumlah perokok remaja wanita	4%																		
jumlah perokok wanita dewasa	4%																		

					<p>b. Jumlah perokok paling banyak adalah usia pria dewasa.</p> <p>c. Jumlah perokok remaja wanita lebih besar daripada jumlah perokok wanita dewasa.</p> <p>d. Jumlah perokok wanita dewasa lebih besar daripada jumlah perokok anak-anak+remaja.</p>		
<p>Mengidentifikasi kandungan yang ada dalam zat adiktif dan dampak negatifnya</p>	<p>Disajikan gambar, peserta didik diminta menyebutkan pengertian karsinogenik</p>	PG	C2	3	<p>3. Perhatikan gambar berikut!</p>	d	<p>Benar = 1 Salah = 0</p>

					<p>Berdasarkan gambar di atas, terdapat berbagai zat berbahaya rokok bagi kesehatan. Kandungan pada rokok seperti Urethane dan Benzopyrene berpotensi menyebabkan....</p> <ol style="list-style-type: none"> menambah rasa nikmat pada rokok seseorang menderita keracunan menjadi kecanduan rokok penyakit kanker 		
<p>Mengidentifikasi kandungan yang ada dalam zat adiktif dan dampak negatifnya</p>	<p>Disajikan gambar, peserta didik diminta mengidentifikasi pernyataan tentang bahaya asap rokok</p>	<p>PG</p>	<p>C4</p>	<p>4 4.</p>	 <p>Paparan Asap Rokok Picu Sejumlah Penyakit Mengerikan</p> <p>Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kandungan zat kimia pada (asap rokok). > 7.000 bahan kimia 69 bersifat kanker. > 250 zat berbahaya lainnya.</p> <p>1,2 juta kematian dini / tahun 65.000 kematian anak-anak terkait perokok pasif.</p> <p>WANITA HAMIL Dapat melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah.</p> <p>DAMPAK ASAP ROKOK Pada kesehatan</p> <p>PADA ORANG DEWASA</p> <ul style="list-style-type: none"> Penyakit kardiovaskular Risiko penyakit jantung lebih tinggi Risiko stroke lebih tinggi Tekanan darah tinggi Asma dan penyakit pernapasan Kanker paru-paru Kanker payudara Leukemia dan Alimfoma. <p>PADA BAYI Dapat menyebabkan sindrom kematian bayi mendadak (SIDS)</p> <p>PADA ANAK</p> <ul style="list-style-type: none"> Perkembangan paru-paru tertunda Infeksi seperti pneumonia dan bronkitis Infeksi telinga Gejala asma yang memburuk Tumor otak <p>SUMBER SindoNews.com NASKAH Diana Rafikasari FOTO Vectorstock INFOGRAFIS MadePrianti</p>	<p>d</p>	<p>Benar = 1 Salah = 0</p>
					<p>Pernyataan yang tepat sesuai dengan gambar adalah....</p> <ol style="list-style-type: none"> Asap rokok hanya berbahaya bagi orang yang merokok 		

					<p>saja.</p> <p>b. Perokok pasif tidak menimbulkan dampak pada kesehatannya</p> <p>c. Merokok didalam rumah yang terdapat anak-anak berbahaya karena menyebabkan leukemia</p> <p>d. Ayah dilarang merokok dekat ibu hamil karena akan mempengaruhi bayi didalam kandungan dan pasca dilahirkan.</p>		
Mengidentifikasi kandungan yang ada dalam zat adiktif dan dampak negatifnya	Disajikan soal, peserta didik diminta mengidentifikasi bahaya rokok bagi kesehatan	PG	C2	5	<p>5. Berikut ini bahaya menghirup asap rokok bagi perokok pasif maupun perokok negatif adalah ...</p> <p>a. mudah terserang penyakit HIV karena menghirup asap dari seseorang secara langsung bagi perokok pasif</p> <p>b. dapat terjangkit virus ebola</p> <p>c. menyebabkan infeksi saluran pernapasan</p> <p>d. menyebabkan kelumpuhan sementara</p>	c	Benar = 1 Salah = 0

Penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Total Skor} \times 100}{5}$$

2. PENILAIAN KETERAMPILAN PRESENTASI DAN PEMBUATAN *POSTER*

a. Rubrik Penilaian Presentasi

No	Elemen yang dinilai	Kriteria Penilaian	Skor
1	Pelaksanaan presentase	Memulai presentase dengan menyapa, menggunakan bahasa yang benar dan jelas	2
		Memulai presentase tidak menyapa, menggunakan bahasa yang kurang benar dan jelas	1
2	Penyajian materi dan jawaban	Menyajikan materi/jawaban dengan jelas, lengkap, terstruktur dan menggunakan bahasa yang benar	2
		Menyajikan materi/jawaban kurang jelas, lengkap, terstruktur dan menggunakan bahasa yang benar	1
3	Waktu	Memberikan waktu kepada audien untuk bertanya dan tidak membatasi menerima pertanyaan dari audien	2
		Memberikan waktu kepada audien untuk bertanya dan membatasi menerima pertanyaan dari audien	1
4	Kerja sama	Berkerja sama dalam menjawab pertanyaan audien, merespon pertanyaan dengan baik dan benar	2
		Berkerja sama dalam menjawab pertanyaan audien, tidak merespon pertanyaan dengan baik dan benar	1
5	Kesempatan kepada audien	Memberikan kesempatan kepada audiens menanggapi jawaban, memberi masukan dan merespon tanggapan dari audien	2
		Tidak memberikan kesempatan kepada audien menanggapi jawaban, memberi masukan dan merespon tanggapan dari audien	1
6	Kesimpulan	Menyimpulkan presentasi dengan jelas dan mencakup semua pertanyaan	2
		Menyimpulkan presentasi dengan jelas dan tidak mencakup semua pertanyaan	1
7	Menutup presentasi	Menutup presentasi dengan bahasa yang baik, benar dan jelas	2
		Menutup presentasi dengan bahasa yang kurang baik, kurang benar dan jelas	1

Penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

b. Rubrik Penilaian Membuat *POSTER*

Aspek / Kategori / Kriteria	Skor			
	4	3	2	1
Isi / Teks	Isi teks singkat, padat akan informasi, jelas keterbacaannya	Dua dari kriteria isi / teks yang baik dipenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi	Hanya salah satu dari kriteria isi / teks yang baik dipenuhi, sementara dua kriteria tidak terpenuhi	Isi teks terlalu panjang, miskin informasi, tidak jelas keterbacaannya (seluruh kriteria tidak terpenuhi)
Desain	Warna menarik, ukuran elemen penyusun proporsional, pesan yang ingin disampaikan menjadi pusat perhatian.	Dua dari kriteria isi / teks yang baik dipenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi	Hanya salah satu dari kriteria isi / teks yang baik dipenuhi, sementara dua kriteria tidak terpenuhi	Warna, ukuran elemen penyusun, pusat perhatian tidak menunjukkan desain yang baik (seluruh kriteria tidak terpenuhi)
Gambar	Gambar menarik, bermakna sebagai penyampaian pesan, dan orisinil	Dua dari kriteria isi / teks yang baik dipenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi	Hanya salah satu dari kriteria isi / teks yang baik dipenuhi, sementara dua kriteria tidak terpenuhi	Gambar tidak menarik, tidak bermakna sebagai penyampaian pesan, dan tidak orisinil (seluruh kriteria tidak terpenuhi)
Tujuan penyampaian pesan	Pesan sangat mudah ditangkap pembaca	Pesan cukup mudah ditangkap pembaca	Pesan sulit ditangkap pembaca	Pesan tidak dapat ditangkap pembaca

Penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

3. PENILAIAN SIKAP

KISI-KISI LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN BELAJAR PESERTA DIDIK

NO	Indikator	Aspek yang diamati	Deskripsi
1.	Merespon penjelasan guru	Kegiatan Visual	Merespon saat guru Menjelaskan
2.	Bertanya dan menjawab pertanyaan	Kegiatan Oral	Mengajukan pertanyaan dan mengemukakan Jawaban
3.	Aktif dalam diskusi		Mengemukakan ide dan menjawab permasalahan saat diskusi kelompok
4.	Mengerjakan tugas yang diberikan (tanggung jawab)	Kegiatan motorik	Mengerjakan tugas yang diberikan guru
5.	Mempresentasikan Hasil		Melakukan presentasi hasil pengamatan

RUBRIK PENILAIAN KEAKTIFAN BELAJAR PESERTA DIDIK

No	Indikator	Skor
1.	Merespon seluruh penjelasan guru	2
	Merespon sebagian penjelasan guru	1
	Tidak merespon penjelasan guru	0
2.	Berani mengajukan pertanyaan dan mengemukakan jawaban pertanyaan dengan tepat	2
	Kurang berani mengajukan pertanyaan dan mengemukakan jawaban pertanyaan namun belum tepat	1
	Tidak berani mengajukan pertanyaan dan mengemukakan jawaban Pertanyaan	0
3.	Mengemukakan ide dan menjawab permasalahan saat diskusi kelompok (4-5 soal)	2
	Kurang mengemukakan ide dan menjawab permasalahan saat diskusi kelompok(1-3 soal)	1
	Tidak mengemukakan ide dan menjawab permasalahan saat diskusi Kelompok	0

4	Mengerjakan seluruh tugas yang diberikan	2
	Mengerjakan sebagian tugas yang diberikan	1
	Tidak mengerjakan tugas yang diberikan	0
5	Melakukan presentasi hasil menggali informasi	2
	Melakukan presentasi hasil menggali informasi tidak lengkap	1
	Tidak melakukan presentasi menggali informasi	0

Total Penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Total Skor}}{10} \times 100$$

LEMBAR TUGAS KELOMPOK PESERTA DIDIK

Nama : 1.
2.
3.
4.

A. PETUNJUK

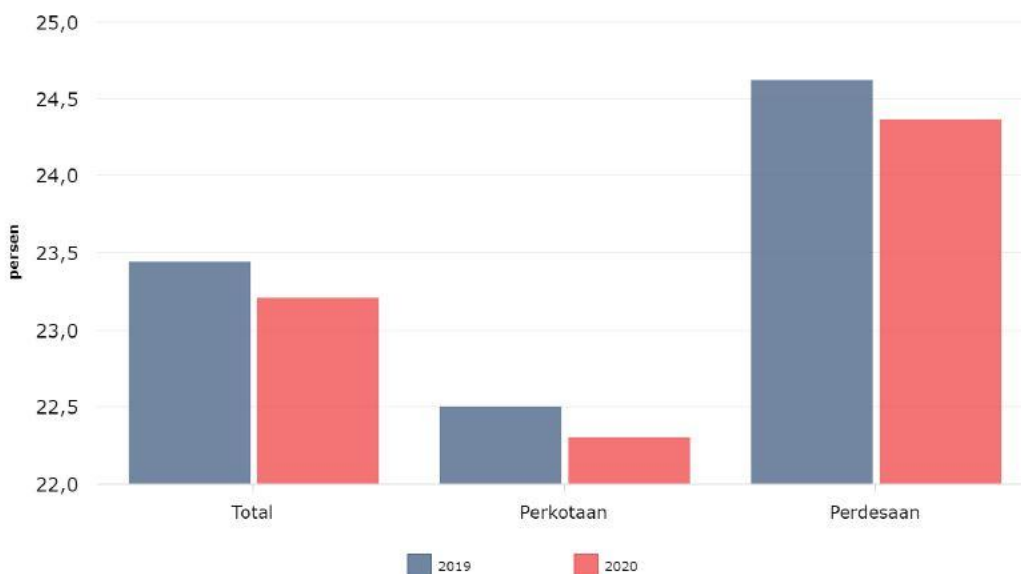
1. Baca dan amatilah teks dan infografik dalam kelompok masing-masing dengan seksama
2. Jawablah pertanyaan yang ada di bagian akhir teks dan infografik

B. TEKS dan INFOGRAFIK

Infografik 1 : Pengguna Rokok di Indonesia

23,21% Penduduk Indonesia Merokok pada 2020

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat penduduk umur lima tahun ke atas yang merokok mencapai 23,21% pada 2020. Angka tersebut menurun jika dibandingkan pada tahun sebelumnya yang mencapai 23,44%. (Baca: Berapa Tarif Cukai per Jenis pada 2021?)
Jika dilihat berdasarkan wilayah, persentase penduduk umur lima tahun ke atas yang merokok di perdesaan lebih banyak dibandingkan perkotaan. Di perdesaan, penduduk umur lima tahun ke atas yang merokok sebanyak 24,36% pada 2020. Sedangkan, ada 22,30% penduduk umur lima tahun ke atas yang merokok di daerah perkotaan pada tahun lalu.



Infografik 2 : Pengguna Rokok Usia Anak di Indonesia



Infografis 3: Bagan Zat Berbahaya Pada Rokok



Teks Informasi : Bahaya Rokok Bagi Kesehatan

Segudang Bahaya Merokok bagi Kesehatan Tubuh

Sumber : WWW.alodokter.com

Ditinjau oleh: dr. Kevin Adrian

Bahaya merokok bagi kesehatan tubuh tidak perlu diragukan lagi. Berbagai penyakit berbahaya dapat disebabkan oleh kebiasaan buruk ini. Tak hanya perokok aktif, rokok juga berbahaya bagi siapa pun yang menghirup asapnya atau perokok pasif.

Setiap rokok yang Anda hisap bisa meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, masalah kesuburan, dan gangguan pada paru-paru, misalnya [PPOK](#) dan kanker paru-paru. Di Indonesia, diperkirakan ada lebih dari 230.000 orang yang meninggal akibat kebiasaan merokok setiap tahunnya.

Jenis Kandungan yang Berbahaya pada Rokok

Bahaya merokok ditimbulkan dari berbagai kandungan yang terdapat di dalam sebatang rokok. Diperkirakan ada lebih dari 7.000 bahan kimia yang terdapat di dalamnya dan sekitar 70 di antaranya bisa menyebabkan kanker. Berikut ini adalah bahan-bahan kimia berbahaya yang ada di dalam rokok:

1. **Nikotin**

[Nikotin](#) adalah zat stimulan yang dapat memperbaiki suasana hati serta meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Namun, zat ini bisa menimbulkan efek adiksi atau kecanduan sehingga membuat perokok sulit menghentikan kebiasaan tersebut.

Selain itu, orang yang [kecanduan nikotin](#) juga berisiko mengalami efek samping nikotin yang berbahaya, seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, berkurangnya nafsu makan, sesak napas, mual, serta diare. Jika seseorang tiba-tiba berhenti merokok, tubuhnya akan mengalami [gejala putus nikotin](#). Hal ini bisa menimbulkan rasa cemas, gelisah, pusing, susah konsentrasi, sulit tidur, kelelahan, cepat marah, dan nafsu makan meningkat.

2. **Karbon monoksida**

Zat ini kerap ditemukan pada asap knalpot mobil. Karbon monoksida bisa menghalangi suplai oksigen ke seluruh bagian tubuh, memaksa jantung bekerja lebih keras, dan mengganggu kinerja paru-paru.

3. **Tar**

Ketika merokok, kandungan tar di dalam rokok akan ikut terisap. Zat ini dapat mempersempit saluran udara kecil di paru-paru atau bronkiolus yang bertugas untuk menyerap oksigen.

Selain itu, tar juga dapat merusak rambut halus atau silia yang berfungsi untuk mengeluarkan virus, kuman, debu, dan benda asing dari saluran pernapasan.

Tar dalam asap rokok mengandung berbagai bahan kimia [karsinogen](#) yang dapat memicu perkembangan sel kanker di tubuh. Zat ini juga dapat membuat gigi dan jari menjadi berwarna kuning.

4. **Benzena**

Benzena dapat ditemukan di dalam pestisida dan bahan bakar minyak (bensin). Paparan benzena dalam rokok dapat meningkatkan risiko terjadinya leukemia dan kondisi kelainan darah lainnya.

Selain bahan-bahan di atas, masih banyak kandungan zat kimia beracun pada sebatang rokok, seperti arsenik yang digunakan di dalam pestisida, formalin yang biasa digunakan untuk mengawetkan mayat, sianida untuk membuat senjata kimia, dan amonia.

Bahaya Merokok bagi Kesehatan

Kandungan zat kimia yang terdapat dalam rokok sangat berbahaya bagi kesehatan Anda dan orang-orang di sekitar Anda. Ada beberapa bahaya merokok bagi kesehatan, di antaranya:

1. **Gangguan kardiovaskular**

Orang yang sering merokok, baik merokok secara aktif atau hanya menghirup asap rokok dari orang sekitarnya, berisiko lebih tinggi terkena penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke.

Risiko ini bisa semakin meningkat pada perokok yang jarang berolahraga, kurang menjaga pola makan, dan sering stres.

2. **Kerusakan otak**

Merokok dapat mengganggu perkembangan dan fungsi otak, baik pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa.

Selain itu, merokok juga dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit pada otak, seperti stroke, [aneurisma otak](#), dan pikun atau demensia.

3. Penyakit mulut dan tenggorokan

Bau mulut, gigi bernoda, dan penyakit gusi merupakan efek yang kerap timbul akibat merokok. Tak hanya itu, merokok juga bisa menimbulkan masalah serius lain, seperti kanker pada mulut, bibir, lidah, dan tenggorokan, termasuk [kanker laring](#) dan kanker nasofaring.

4. Penyakit paru-paru

Salah satu efek paling berbahaya akibat merokok adalah kanker paru-paru. Bahan-bahan kimia pada rokok berpotensi merusak sel paru-paru yang kemudian bisa berubah menjadi sel kanker.

Selain itu, merokok juga bisa menyebabkan terjadinya berbagai penyakit pada paru-paru, seperti [bronkitis](#), [penyakit paru obstruktif kronis](#) (PPOK), dan [emfisema](#).

5. Penyakit lambung

Merokok bisa melemahkan otot yang mengontrol bagian bawah kerongkongan, sehingga memungkinkan asam lambung naik ke kerongkongan. Kondisi ini dikenal dengan [penyakit asam lambung atau GERD](#).

Beberapa risiko penyakit lambung lainnya yang dapat terjadi pada seorang perokok adalah ulkus atau tukak lambung dan kanker lambung.

6. Tulang keropos atau rapuh

Racun pada rokok bisa menimbulkan kerapuhan pada tulang. Oleh karena itu, perokok lebih berisiko mengalami tulang rapuh atau [osteoporosis](#). Riset pun menyebutkan bahwa wanita yang merokok lebih rentan mengalami osteoporosis daripada wanita yang tidak merokok.

7. Penuaan dini

Tanda-tanda penuaan dini, seperti kerutan di sekitar mata dan mulut, berisiko muncul lebih awal pada perokok aktif. Hal ini karena kurangnya asupan oksigen ke kulit, sehingga orang yang merokok akan terlihat lebih tua daripada orang yang tidak merokok.

8. Masalah pada organ reproduksi

Merokok bisa mengganggu sistem reproduksi dan kesuburan. Pada pria, merokok bisa menyebabkan gangguan ereksi dan mengurangi produksi sperma.

Sementara pada wanita, merokok dapat mengurangi tingkat kesuburan. Selain itu, risiko terkena kanker serviks pun lebih tinggi karena rokok mengurangi kemampuan alami tubuh dalam melawan infeksi [HPV](#).

9. Gangguan psikologis

Selain penyakit fisik, merokok juga dapat menimbulkan gangguan psikologis, seperti gangguan cemas, susah tidur, dan [depresi](#). Efek ini bisa terjadi karena otak sudah mengalami kerusakan karena sering terpapar zat beracun dari rokok atau karena berhenti merokok secara tiba-tiba.

Kebiasaan merokok bisa mengganggu kesehatan dan mengurangi kualitas hidup Anda dan orang di sekitar. Agar bahaya merokok tidak menghampiri, Anda sebaiknya tidak merokok atau mulai mencoba untuk [berhenti merokok](#). Jika Anda kesulitan untuk menghentikan kebiasaan merokok atau sudah mengalami gangguan kesehatan akibat bahaya merokok, misalnya sering sesak napas, batuk tak kunjung sembuh, batuk berdarah, atau gangguan psikologis, sebaiknya konsultasikan ke [dokter](#) untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

4. Tuliskan pendapat kalian, apa yang dapat kalian lakukan sebagai siswa untuk mencegah teman-temanmu menggunakan rokok?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nilai

--

Paraf

--