

## **Materi tentang rokok dan bahayanya**

### **a. Pengertian Rokok**

Menurut Wikipedia, Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya. pengertian lain dari rokok adalah itu rokok Rokok

Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung / dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar keliling 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).

Rokok biasanya dijual dalam bungkus berbentuk kotak atau kemasan kertas yang dapat dimasukkan dengan mudah ke dalam kantong. Sejak beberapa tahun terakhir, bungkus-bungkus tersebut juga umumnya disertai pesan kesehatan yang memperingatkan perokok akan bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan dari merokok, misalnya kanker paru-paru atau serangan jantung bahkan disertai gambar orang sakit akibat merokok (walaupun pada kenyataannya itu hanya tinggal hiasan)

Ada banyak bentuk / jenis rokok, diantaranya :

1. Rokok Kretek Batang, yaitu tembakau yang dibungkus kertas, ada yang kretek dan filter
2. Rokok Cerutu, yaitu sejenis rokok dengan tembakau murni dalam bentuk lembaran.
3. Rokok Pipa/Canglong, yaitu rokok dengan tembakaunya langsung dimasukkan ke dalam pipa lalu dibakar
4. Rokok Shisa, yaitu rokok ini lebih dikenal dengan rokok arab yang tembakaunya dicampur dengan buah-buahan
5. Rokok Susur, yaitu tembakau yang langsung dihisap dan dicampur daun sirih, kapur dan pinang

6. Rokok Kunyah/Permen, yaitu produk tembakau yang dihisap seperti permen
7. Rokok Elektrik, yaitu e-cigarette. Sebuah inovasi baru dari bentuk rokok tradisional menjadi rokok modern.

Berdasarkan jumlahnya perokok dibagi menjadi :

**1. Perokok ringan.**

Perokok yang merokok atau menghabiskan sekitar 1-10 batang rokok per hari.

**2. Perokok sedang.**

Perokok yang menghabiskan sekitar 10-20 batang rokok per hari.

**3. Perokok berat.**

Perokok yang menghabiskan lebih dari 20 batang rokok per hari.

**c. Zat yang terkandung dalam rokok**



### **1. Nikotin**

Zat ini mengandung candu bisa menyebabkan seseorang ketagihan untuk terus menghisap rokok.

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Menyebabkan kecanduan atau ketergantungan merusak jaringan otak
- Menyebabkan darah cepat membeku
- Mengeraskan dinding arteri

### **2. Tar**

Bahan dasar pembuatan aspal yang dapat menempel pada paru-paru dan bisa menimbulkan iritasi bahkan kanker

Pengaruh bagi tubuh manusia:

- Membunuh sel dalam saluran darah
- Meningkatkan produksi lendir diparu-paru
- Menyebabkan kanker paru-paru

### **3. Karbon Monoksida**

Gas yang bisa menimbulkan penyakit jantung karena gas ini bisa mengikat oksigen dalam tubuh.

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Mengikat hemoglobin, sehingga tubuh kekurangan oksigen
- menghalangi transportasi dalam darah

### **4. Zat Karsinogen**

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh

### **5. Zat Iritan**

Pengaruh bagi tubuh manusia

- Mengotori saluran udara dan kantung udara dalam paru-paru
- Menyebabkan batuk.

Sebagaimana kita ketahui zat-zat asing berbahaya yang dihisap oleh perokok tersebut adalah zat yang terkandung dalam dalam asap rokok dan ada 4000 zat kimia yang terdapat dalam sebatang rokok, 40 diantaranya tergolong zat yang berbahaya misalnya : hidrogen sianida (HCN) , arsen, amonia, polonium, dan karbon monoksida (CO). Zat kimia yang dikeluarkan ini terdiri dari komponen gas 85 % dan partikel

- **Bahaya Yang di Timbulkan akibat merokok**

## 1. Bahaya merokok bagi perokok itu sendiri

Besarnya bahaya merokok sebenarnya bukan tidak disadari oleh para perokok, karena pada setiap bungkus rokok kini terdapat peringatan wajib dari pemerintah yang berbunyi: “MEROKOK DAPAT MENYEBABKAN KANKER, SERANGAN JANTUNG, IMPOTENSI, DAN GANGGUAN KEHAMILAN DAN JANIN.” Tetapi, seringkali kuatnya ketergantungan terhadap rokok membuat orang tidak mau berhenti mengisapnya. Menurut penelitian, ternyata yang akan menerima efek negatif dari rokok tersebut bukan hanya perokok aktif saja, akan tetapi perokok pasif pun akan menerima akibat negatif dari rokok tersebut. Dan justru efek yang diterima oleh perokok pasif akan jauh lebih berbahaya lagi ketimbang perokok aktifnya.

dampak yang negative atau

beberapa bahaya akibat yang di timbulkan oleh rokok bagi kesehatan tubuh antara lain :

### a. Kanker Paru

Diketahui sekitar 90 persen kasus kanker paru diakibatkan oleh rokok. Hal ini karena asap rokok akan masuk secara inhalasi ke dalam paru-paru. Zat dari asap rokok ini akan merangsang sel di paru-paru menjadi tumbuh abnormal. Diperkirakan 1 dari 10 perokok sedang dan 1 dari 5 perokok berat akan meninggal akibat kanker paru.

### b. Kanker Kandung Kemih

Kanker kandung kemih terjadi pada sekitar 40 persen perokok. Studi menemukan kadar tinggi dari senyawa 2-naphthylamine dalam rokok menjadi karsinogen yang mengarah pada kanker kandung kemih.

### c. Kanker Payudara

Perempuan yang merokok lebih berisiko mengembangkan kanker payudara. Hasil studi menunjukkan perempuan yang mulai merokok pada usia 20 tahun dan 5 tahun sebelum ia hamil pertama kali berisiko lebih besar terkena kanker payudara.

### d. Kanker Serviks

Sekitar 30 persen kematian akibat kanker serviks disebabkan oleh merokok. Hal ini karena perempuan yang merokok lebih rentan terkena infeksi oleh virus menular seksual.

### e. Kanker Kerongkongan

Studi menemukan bahwa asap rokok merusak DNA dari sel-sel esofagus sehingga menyebabkan kanker kerongkongan. Sekitar 80 persen kasus kanker esofagus telah dikaitkan dengan merokok.

### f. Kanker Pencernaan

Meskipun asap rokok masuk ke dalam paru-paru, tapi ada beberapa asap yang tertelan sehingga meningkatkan risiko kanker gastrointestinal (pencernaan).

#### g. Kanker Ginjal

Ketika seseorang merokok, maka asap yang mengandung nikotin dan tembakau akan masuk ke dalam tubuh. Nikotin bersama dengan bahan kimia berbahaya lainnya seperti karbonmonoksida dan tar menyebabkan perubahan denyut jantung, pernapasan sirkulasi dan tekanan darah. Karsinogen yang disaring keluar dari tubuh melalui ginjal juga mengubah sel DNA dan merusak sel-sel ginjal. Perubahan ini mempengaruhi fungsi ginjal dan memicu kanker.

#### h. Kanker Mulut

Tembakau adalah penyebab utama kanker mulut. Diketahui perokok 6 kali lebih besar mengalami kanker mulut dibandingkan dengan orang yang tidak merokok, dan orang yang merokok tembakau tanpa asap berisiko 50 kali lipat lebih besar.

#### i. Kanker Tenggorokan

Asap rokok yang terhirup sebelum masuk ke paru-paru akan melewati tenggorokan, karenanya kanker ini akan berkaitan dengan rokok.

#### j. Serangan Jantung

Nikotin dalam asap rokok menyebabkan jantung bekerja lebih cepat dan meningkatkan tekanan darah. Sedangkan karbon monoksida mengambil oksigen dalam darah lebih banyak yang membuat jantung memompa darah lebih banyak. Jika jantung bekerja terlalu keras ditambah tekanan darah tinggi, maka bisa menyebabkan serangan jantung.

#### k. Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Sebagian besar penyakit jantung koroner disebabkan oleh rokok dan akan memburuk jika memiliki penyakit lain seperti diabetes melitus.

#### l. Aterosklerosis

Nikotin dalam asap rokok bisa mempercepat penyumbatan arteri yang bisa disebabkan oleh penumpukan lemak. Hal ini akan menimbulkan terjadinya jaringan parut dan penebalan arteri yang menyebabkan arterosklerosis.

#### m. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

Kondisi ini menyebabkan aliran darah terhalangi sehingga membuat seseorang sulit bernapas, dan sekitar 80 persen kasus PPOK disebabkan oleh rokok. Kondisi ini bisa menyebabkan terjadinya emfisema (sesak napas akibat kerusakan pada kantung udara atau alveoli) dan bronkitis kronis (batuk dengan banyak lendir yang terjadi terus menerus selama 3 bulan).

#### n. Impotensi

Bagi laki-laki berusia 30-an dan 40-an tahun, maka merokok bisa meningkatkan risiko disfungsi ereksi sekitar 50 persen. Hal ini karena merokok bisa merusak pembuluh darah, nikotin mempersempit arteri sehingga mengurangi aliran darah dan tekanan darah ke penis. Jika seseorang sudah mengalami impotensi, maka bisa menjadi peringatan dini bahwa rokok sudah merusak daerah lain di tubuh.

o. Gangguan medis lainnya

Beberapa gangguan medis juga bisa disebabkan oleh rokok seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), gangguan kesuburan, memperburuk asma dan radang saluran napas, berisiko lebih tinggi mengalami degenerasi makula (hilangnya penglihatan secara bertahap), katarak, menjadi lebih sering sakit-sakitan, menimbulkan noda di gigi dan gusi, mengembangkan sariawan di usus serta merusak penampilan.

### Kandungan Zat berbahaya dalam Rokok

- ❖ Karbon monoksida ( gas yang keluar dari knalpot)
- ❖ Aseton (penghapus Cat)
- ❖ Hidrogen sianida (Racun untuk hukuman mati)
- ❖ Amonia (Pembersih lantai)
- ❖ Methanol (bahan bakar roket)
- ❖ Toluene (pelarut Industri)
- ❖ Napthalene (bahan kapur barus)
- ❖ Arsenik (racun semut /racun tikus)
- ❖ Kadmium (dipakai pada accu mobil)
- ❖ Phenol (pemicu kanker)
- ❖ Butan (bahan bakar korek api)
- ❖ Benzopyrene (Pemicu kanker)
- ❖ Vinyl chloride (bahan plastic PVC)
- ❖ Dan lain-lain



Berdasarkan kandungan zat yang berbahaya maka rokok sangat berbahaya bagi otak, paru-paru, jantung, pembuluh darah dan organ lain.

Selain itu ada juga dampak bagi perokok pasif /orang2 yang berada di dekat orang yang merokok

### Dampak negatif Rokok Bagi Kesehatan

#### 1. Dampak bagi perokok pasif

- ❖ Angina  
Nyeri dada akibat penyempitan pembuluh darah pada jantung
- ❖ Asma  
Mengalami kesulitan bernafas
- ❖ Alergi  
Iritasi akibat asap rokok antara lain  
Iritasi mata, sakit kepala, pusing, sakit tenggorokan, batuk dan sesak nafas.
- ❖ Wanita hamil yang merokok atau menjadi perokok pasif, meyalurkan zat-zat beracun dari asap rokok kepada janin yang dikandungnya melalui peredaran darah. Nikotin rokok menyebabkan denyut jantung janin bertambah cepat, karbon monoksida menyebabkan berkurangnya oksigen yang diterima janin.

## Apa faktor yang mendorong seseorang merokok ?

Oleh: P2PTM Kemenkes RI



- 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



Oleh : P2PTM Kemenkes RI

Cara menghindari pengaruh untuk merokok





KEMENKES RI



## Cara Menghindari PENGARUH Untuk MEROKOK

1. Hindari berkumpul dengan teman - teman yang sedang merokok

2. Yakinkan, bahwa rokok bukan satu - satunya sarana pergaulan

3. Jangan malu mengatakan bahwa diri kita bukan perokok

4. perbanyak mencari informasi tentang bahaya rokok

5. hindari sesuatu yang terkait tentang rokok ( sponsor, iklan, poster, rokok gratis )

6. lakukan hal - hal positif lainnya, seperti : olahraga, membaca atau hobi lain yang menyehatkan

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI

- Hindari berkumpul dengan teman - teman yang sedang merokok
- Yakinkan, 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, iklan, poster, rokok gratis )
- Lakukan hal - hal positif lainnya, seperti : olahraga, membaca atau hobi lain yang menyehatkan

setelah memahami materi diatas mari kita bertekad untuk tidak merokok dan mengajak orang lain untuk tidak merokok.