

# BAHAYA MEROKOK BAGI REMAJA



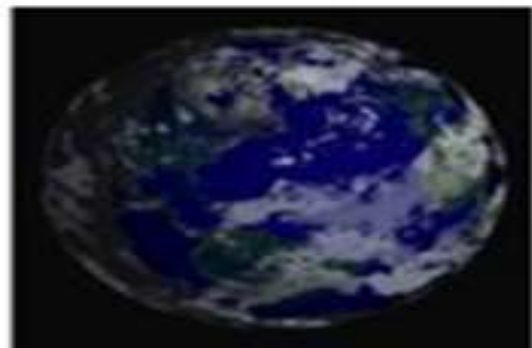
DINI FITRIA RAHMATINA

# PENDAHULUAN

## Dunia:



- ▶ 1,3 milyar.
- ▶ 84% di negara berkembang.
- ▶ Negara maju: 42% laki-laki dan 24% wanita.
- ▶ Anak-anak merokok 1,1 milyar per tahun.



## Indonesia:

- ▶ Urutan pemakai rokok ke 5 di dunia dan ke 3 di Asia.
- ▶ Tahun 2001 prevalensi sebesar 31,5%. Pria; 62,2%, pedesaan (67%).



- ▶ Merokok → fakt. risk. → peny. jantung, kanker paru & Penyakit paru kronik

KEMATIAN DINI  
yg sebetulnya dpt dicegah



- ▶ WHO → 4 jt ket /th → k/ merokok
- ▶ Pe↑ 10 jt ket /th pd th 2030, 70 % di neg. berkembang
- ▶ Di neg. berkembang perokok mulai usia < 18 th
- ▶ Abad 21 → 20 % pd usia 13-15 th & 25 % mulai usia < 10 th



## ALASAN MEROKOK

- ▶ Menghilang Stres (Stress relief)
- ▶ Sosialisasi (Socialising )
- ▶ Kebosanan (Boredom )
- ▶ Konsentrasi (Concentration aid)
- ▶ Kebugaran (Alertness )
- ▶ Mengontrol berat badan (Weight control)
- ▶ Kesenangan (Enjoyment)



# ALASAN REMAJA MEROKOK

## 1. Pengaruh Orang tua

Salah satu temuan tentang remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari **rumah tangga yang tidak bahagia**, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan **hukuman fisik yang keras** lebih mudah untuk menjadi perokok dibanding anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia (Baer & Corado, 1999).

## ALASAN REMAJA MEROKOK

### 2. Pengaruh teman.

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Dari fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi, pertama remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh diri remaja tersebut yang akhirnya mereka semua menjadi perokok. Diantara remaja perokok terdapat 87% mempunyai sekurang-kurangnya satu atau lebih sahabat yang perokok begitu pula dengan remaja non perokok (Al Bachri, 1991)

# ALASAN REMAJA MEROKOK

## 3. Faktor Kepribadian.

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, membebaskan diri dari kebosanan. (Atkinson, 1999)., 1991).



#### 4. Pengaruh Iklan.



Melihat iklan di **media massa dan elektronik** yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut. (Mari Juniarti, 1991).





## Kandungan bahan di dalam roko



- Asap rokok
  - ▣ mainstream, sidestream
  - ▣ 1 batang rokok : gas → 92 %, partikel padat / aerosol → 8 %
  - ▣ 4000 bahan kimia berbahaya → ± 50 diantaranya karsinogen (penyebab kanker)
- Komponen gas:
  - ▣ Karbon monoksida,
  - ▣ Amonia,
  - ▣ Dimetilhidrosamine
  - ▣ Formaldehide,
  - ▣ HCN
- Komp. padat:
  - ▶ Nikotin, tar, benzene & benzo(a)pirene





## Kandungan bahan di dalam rokok



- ▶ Nikotin : (katekolamin) →
  - ❑ Meningkatkan Tekanan darah,
  - ❑ Meningkatkan denyut jantung
  - ❑ penyumbatan pembuluh darah.
  
- ▶ Karbon monoksida (CO ):
  - ❑ 2-6 % gas beracun (toksik)
  - ❑ penurunan fungsi saraf pusat



# Kandungan bahan di dalam rokok



# Bahaya merokok bagi kesehatan



# Tubuh Seorang Perokok

Merokok menyebabkan kerusakan dan penyakit pada semua bagian tubuh

Rambut rontok

Katarak

Kanker hidung

Karies

Dapat terakumulasi di atas permukaan karies  
dapatnya oleh tar yang berasal dari rokok

Kanker kelenj. mulut

kelenj. ludah, tenggorokan,  
kerongkongan

Kanker payudara

Banyak adalah oleh  
tar yang masuknya  
kearah payudara

Jari-jari pucat

Kanker rahim

Kerusakan sperma

Mati dan pental sperma  
akan berkurang plus dapat  
terakumulasi

Amputasi kaki

Merokok menyebabkan  
perubahan darah pada kaki

Penyakit pembuluh darah

dan pembusukan jari-jari kaki



Kulit keriput

Hilangnya pendengaran

Kanker kulit

Osteoporosis

(Pengelupasan tulang)

Penyakit jantung

Perokok berat mengalami  
mal mendadak 4 kali lipat  
dibandingkan bukan perokok

Kanker paru

90% pasien kanker paru  
adalah perokok

Emphysema

Tukak lambung dan

kanker lambung

Kanker usus besar dan

kanker anus

Kanker ginjal, kandung

kemih, penis, pankreas

Peradangan pada kulit

yang sangat gatal

Sumber:  
www.who.int  
Merokok 2008



Center for Health and Medical Research  
Center of Health Behavior and Prevention  
Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran  
Jl. Sekeloa Selatan 1, Bandung, Indonesia  
Email: khm@pafnet.com

## Penyakit akibat merokok

- ❖ **Penyakit Jantung dan Stroke.**

Satu dari tiga kematian di dunia berhubungan dengan penyakit jantung dan stroke. Kedua penyakit tersebut dapat menyebabkan "**sudden death**" (kematian mendadak).

- ❖ **Kanker paru.**

Satu dari sepuluh perokok berat akan menderita penyakit kanker paru. Pada beberapa kasus dapat berakibat fatal dan menyebabkan kematian, karena sulit dideteksi secara dini. Penyebaran dapat terjadi dengan cepat ke hati, tulang dan otak.

# Penyakit akibat merokok

- ◆ **Kanker mulut,**

Merokok dapat menyebabkan kanker mulut, kerusakan gigi dan penyakit gusi.

- ◆ **Osteoporosis ( Keropos tulang)**

Karbonmonoksida dalam asap rokok dapat mengurangi daya angkut oksigen darah perokok sebesar 15%, mengakibatkan kerapuhan tulang sehingga lebih mudah patah dan membutuhkan waktu 80% lebih lama untuk penyembuhan. Perokok juga lebih mudah menderita sakit tulang belakang

## Penyakit akibat merokok

- ❖ **Katarak.**

Merokok dapat menyebabkan gangguan pada mata. Perokok mempunyai risiko 50% lebih tinggi terkena katarak, bahkan bisa menyebabkan kebutaan.

- ❖ **Psoriasis.**

Perokok 2-3 kali lebih sering terkena psoriasis yaitu proses inflamasi kulit tidak menular yang terasa gatal, dan meninggalkan guratan merah pada seluruh tubuh.



## Penyakit akibat merokok

### ❖ Kerontokan rambut.

Merokok menurunkan sistem kekebalan, tubuh lebih mudah terserang penyakit seperti lupus erimatosus yang menyebabkan kerontokan rambut, ulserasi pada mulut, kemerahan pada wajah, kulit kepala dan tangan

### ❖ Impotensi.

Merokok dapat menyebabkan penurunan seksual karena aliran darah ke penis berkurang sehingga tidak terjadi ereksi.

## Penyakit akibat merokok

### ◆ Dampak merokok pada kehamilan.



Merokok selama kehamilan menyebabkan pertumbuhan janin lambat dan dapat meningkatkan risiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Risiko keguguran pada wanita perokok 2-3 kali lebih sering karena Karbon Monoksida dalam asap rokok dapat menurunkan kadar oksigen.



## Berhenti Merokok

- ✔ Tatalaksana non farmakologis
- ✔ Tatalaksana farmakologis
- ✔ Tatalaksana kombinasi



## Tatalaksana non farmakologis

- ▶ Saran dan edukasi
  - Konseling individual: >>
  - Konseling grup
  - Konseling telepon
- ▶ Hypnoterapi
- ▶ Akupunktur
- ▶ *Self-help*



# Tatalaksana farmakologis

- *Nicotine Replacement Therapy (NRT)*  
Menggantikan efek neurofarmakologis dari nikotin
- *Non Nicotine Replacement Therapy (NNRT)*  
Menghambat dopamin



# Tatalaksana kombinasi



- ▶ Non farmakologis-farmakologis
- ▶ PPOK: Konseling-Bupropion/Nortryptiline  
abstinensia minggu 4-26



## Terapi pengganti nikotin (NRT)

- ▶ Permen karet nikotin
- ▶ Nikotin koyo
- ▶ Nikotin inhaler
- ▶ Nikotin tablet
- ▶ Nikotin nasal/spray



## NNRT

- ▶ Antidepresan
  - Bupropion, Nortryptiline : menghambat reuptake dopamin dan norepineprin
  - Sertraline, Fluoxetine : SSRIs
- ▶ *Nicotinic acetylcholine receptor partial agonist*
  - Varenicline : agonis parsial terhadap  $\alpha 4\beta 2$  nicotinic acethylcholine receptor



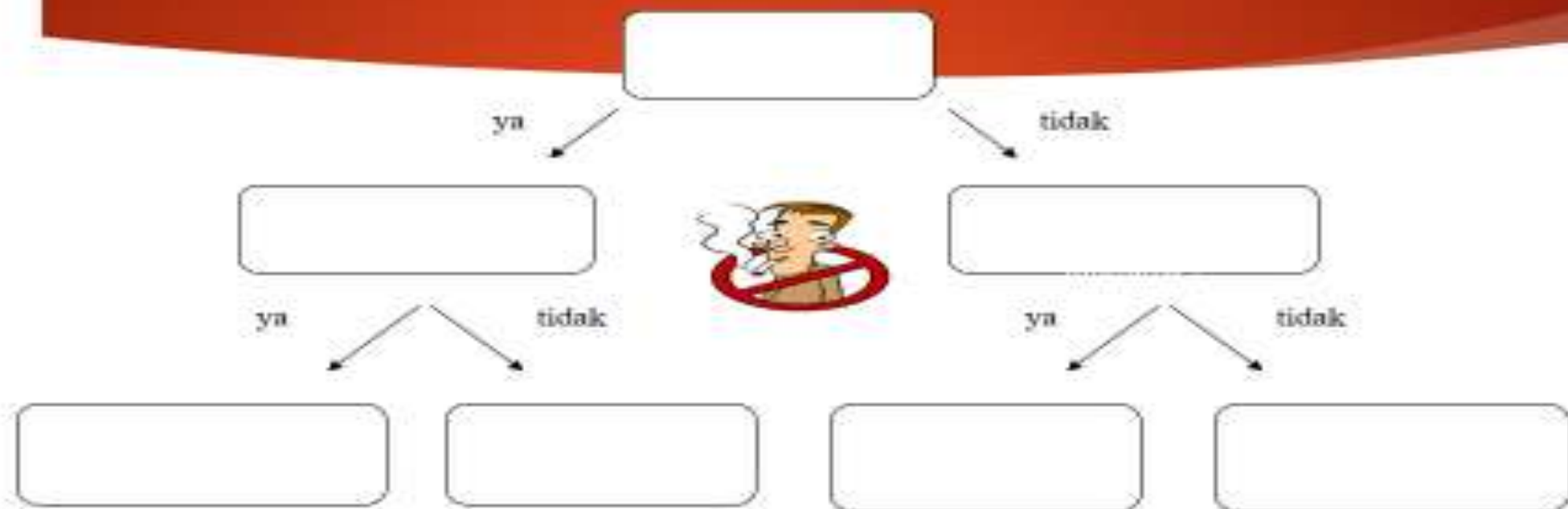


**Don't try this at home...!!!!**



**TERIMAKASIH**

# STRATEGI





5A



TINDAKAN	STRATEGI DALAM PELAKSANAAN
1 <i>ASK</i> – Penggunaan tembakau – Catat	Hubungkan pemakaian tembakau dengan gejala/ penderita
2 <i>ADVISE</i> Tegas: harus berhenti	Jelas: – Akan dibantu untuk berhenti merokok – Berhenti merokok anda lebih sehat Tegas: – Berhenti merokok melindungi kesehatan anda di masa depan Personal: – Merokok bisa membuat anak anda di rumah ikut merokok
3 <i>ASSESS</i> – Perjelas kapan berhenti merokok. – Paling lambat 30 hari	– Paling baik: sekarang. – Jika perlu lakukan intensive intervensi. – Lakukan motivasi berulang – Kelompok tertentu misal geriatrik/gravida: informasi tambahan

4	<p><b>ASSIST</b> Bantu membuat rencana</p>	<p>Persiapan berhenti (STAR):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Set</i> atur waktu</li> <li>- <i>Tell</i> beri tahu keluarga/teman/teman kerja.</li> <li>- <i>Anticipate</i> dalam masa krisis timbulnya gejala</li> <li>- <i>Remove</i> buang tembakau dari lingkungan.</li> </ul>
	Konseling	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jangan merokok meski satu hisapan</li> <li>- Faktor apa yang menyebabkan kambuh</li> <li>- Antisipasi terhadap pemicu, harus lolos</li> <li>- Alkohol dihindari.</li> <li>- Perokok lain di lingkungannya</li> </ul>
	Petugas membantu	Semua petugas membantu
	Lingkungan membantu	Semua harus membantu pasangan, teman kerja dan team kesehatan
	Penggunaan obat	Bupropion, permen nikotin, niotin isap/semprotan hidung, nikotin koyo
	Faktor lain	Pemerintah, LSM dan klinik harus siap membantu
5	<p><b>ARRANGE</b> Rancangan untuk <i>follow up</i> lewat telpon atau tatap muka</p>	<p>Waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pada minggu pertama, bulan pertama dan sesudahnya harus tetap diatur.</li> <li>- Tindakan</li> <li>- Pujian bila berhasil, bila gagal motivasi</li> </ul>

# Pencegahan kekambuhan



1	<b>Kehilangan support</b>	Ulangi acara telpon/konsultasi Lingkungan ditinjau ulang Kirim penderita ketempat yang fasilitasnya lengkap
2	<b>Negative mood/depresi</b>	Konsultasi, kalau perlu obat penenang atau kirim ke spesialis jiwa
3	<b>Gejala withdrawal</b>	Kurangi dengan bantuan obat pengganti nikotin
4	<b>Kenaikan berat badan</b>	Olah raga cukup dan diet yang taat. Wajar terjadi dan lakukan diet/olah raga Diet sehat: kaya buah dan sayur Pertahankan obat pengganti nikotin Kirim ke spesialis gizi
5	<b>Motivasi dan beban</b>	Rasa tersebut umum terjadi Usulkan membuat kegiatan Tidak bisa bebas apabila tetap merokok Jangan mencoba merokok lagi meskipun satu isapan oleh karena akan membuat jadi sulit untuk berhenti.