



SMA NEGERI 3 KERINCI

Jln. Raya Pulau Tengah
Kec. Keliling Danau
Kab. Kerinci

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen Layanan : Layanan dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Topik/Tema Layanan : Bahaya rokok dan dampaknya
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

TUJUAN LAYANAN

- C2. Menjelaskan pengertian rokok
- C1. Menyebutkan zat yang terkandung dalam rokok
- C4. Mengidentifikasi bahaya yang ditimbulkan akibat merokok

METODE, ALAT DAN MEDIA

Metode

- Daring

Alat/Media

- HP/computer yang terkoneksi internet
- Materi PPT dalam bentuk video yang diupload di youtube
- Media social WhatsApp

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN LAYANAN

TAHAP AWAL

- Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsapp kelas
- Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group
- Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan
- Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring

TAHAP INTI

- Menampilkan materi dalam bentuk video di link <https://youtu.be/PyRn5C5JIF8> dalam group
- PD membuka link dan menyaksikan video sesuai waktu yang ditentukan
- Curah pendapat dan Tanya jawab sekitar materi dalam tayangan video
- PD yang kurang faham akan diberi kesempatan bertanya dengan cara memunculkan emoji tangan
- Menampilkan beberapa flyer yang ada hubungannya dengan materi layanan
- Memberi kesempatan kepada 2-3 anak untuk berkomentar dengan microphone whatsapp dan dikirim di group

TAHAP PENUTUP

- Membuat kesimpulan terkait materi layanan
- merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan
- Menyampaikan rencana layanan yang akan datang
- Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam

EVALUASI

Evaluasi Proses

- Menyimak proses jalannya layanan via whatsapp group tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan.

Evaluasi Hasil

- Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.
1. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting
 2. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan

Mengetahui
Kepala Sekolah SMANegeri 3 Kerinci

Kerinci, September 2020

Guru BK

MARJAN, S.Pd, M.Si
NIP.196710119 199702 1 002

ZALDEWI DERFINDA, S. Pd
NIP. 19840511 200902 2 006

BAHAYA ROKOK DAN DAMPAKNYA

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. 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, jantung

Ada banyak bentuk 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.

Jenis-jenis Perokok

Berdasarkan jenisnya perokok dibedakan menjadi :

1. Perokok aktif

Mereka telah terbiasa dan nyata menghisap rokok dan menanggung sendiri akibatnya.

2. Perokok pasif

Mereka sebenarnya tidak merokok namun karena ada orang lain yang merokok didekatnya maka ia terpaksa harus ikut menghisap asap rokok dengan segala akibatnya. Dampak bagi perokok pasif

- Angina
Nyeri dada akibat penyempitan pembuluh darah pada jantung
- Asma
Mengalami kesulitan bernafas
- Iritasi akibat asap rokok antara lain
Iritasi mata, sakit kepala, pusing, 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.

Berdasarkan jumlahnya perokok dibagi menjadi 3 yaitu :

1. Perokok ringan.

Perokok yang 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.

b. 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.

c. Bahaya yang Di Timbulkan Akibat Merokok

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

1. 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.

2. 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.

3. 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

4. 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.

5. 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.

6. Kanker Pencernaan

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

7. 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.

8. 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.

9. Kanker Tenggorokan

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

10. 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.

11. Penyakit Jantung Koroner (PJK)

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

12. 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.

13. 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)

14.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.

15.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.