

BAHAYA **Merokok**



BAHAYA



PENGANTAR

Perilaku merokok merupakan salah satu faktor yang menyebabkan berbagai penyakit hingga kematian. Berbagai penyakit yang disebabkan oleh rokok atau tembakau seperti kanker, jantung, saluran pernafasan, gangguan pembuluh darah dan lain-lain. perilaku merokok bukan hanya dilakukan oleh laki-laki, tetapi dilakukan juga oleh perempuan. banyak dari mereka yang sudah mengetahui bahaya yang disebabkan oleh rokok atau tembakau, tetapi mereka belum peduli dengan dampaknya. Dampak negatif yang tidak langsung, yaitu gangguan kesehatan dan gangguan dalam ekonomi.

Permasalahan tersebut menjadi dasar penulisan buku ini, terkait dengan rokok atau tembakau. Fakta tentang tembakau tersebut diharapkan dapat lebih memahami dan menambah kepedulian dengan kesehatan diri sendiri maupun orang lain.

Daftar Isi

PENGANTAR

Sejarah Rokok
(5)

Alasan Seseorang Merokok
(13)

Zat Berbahaya
(29)

Merokok Dapat Merusak Bagian
Tubuh
(35)

Cara Berhenti Merokok
(43)



SEJARAH ~~R~~OKOK

TOBACCO



Tembakau telah dikenal lama sebelum tahun 1492. Tembakau sering dihisap dengan pipa bercabang yang berbentuk "Y" yang biasa disebut dengan "Tobacco". Penghisapannya melalui pipa yang dimasukkan kedalam tiap lobang hidung.

Ini membuat penghisap tembakau tersebut merasa kurang enak. Penghisapan tembakau yang seperti itu dilakukan dalam suatu upacara tertentu.

Tahun **1612**

Produksi tembakau mulai diperjual belikan di Amerika Utara.

1850 an

Di Amerika, tembakau mulai digunakan secara umum.



Orang Spanyol dan beberapa bangsa Eropa lainnya mulai menggunakan tembakau yang digulung pakai tangan pada tahun 1600an.

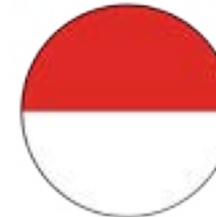
Amerika Serikat



China



Indonesia



Yunani



India



Produsen

TEMBAKAU
Terpenting

Brazil



Bulgaria



Korea Selatan



Jepang



Turki



Rusia



ROKOK di INDONESIA

Tahun 1700
Di produksi masal di
Indonesia.



Pengawetan Tembakau

Cara Pertama

Cara pertama, Chlorophyl daun dipecah dan dikeringkan perlahan-lahan di udara yang disebut dengan istilah *air curing*.



Cara Kedua

Cara kedua, daun tembakau itu dikeringkan di atas api yang disebut dengan istilah *fire curing*.



Cara Ketiga

Cara ketiga, daun itu dikeringkan di atas tungku di dalam bangunan yang disebut *lue curing*.



Cara Keempat

Cara keempat, daun itu dikeringkan di panas matahari yang disebut *sun curing*. Sesudah itu daun-daun kering itu dipilih sesuai dengan jenisnya. Untuk tembakau serutu dipilih lebih teliti, dibanding dengan untuk sigaret dan sugi.

Perdagangan Tembakau

Pada tahun **1612** Produksi tembakau, dimulai di Amerika Utara.

Pada tahun **1800** Cerutu mulai dibuat di Amerika Serikat.



John Rolfe

Membawa bibit tembakau itu ke Virginia dari Amerika Selatan. Sejak saat itu pabrik-pabrik tembakau di Amerika Serikat mulai memproduksi tembakau untuk dihisap, disugi, dan dicium dengan sedotan.



1600an

Orang Spanyol dan beberapa bangsa Eropa lainnya, mulai menggunakan tembakau yang digulung dengan tangan.



1850an

Sedangkan di Amerika baru mulai digunakan secara umum.

Dengan didirikannya pabrik sigaret pada tahun seribu delapan ratus delapan puluhan, maka menghisap rokok itu dengan cepat lebih populer.





Rokok adalah produk yang berbahaya dan adiktif. Jumlah zat kimia yang terkandung dalam rokok sangat banyak sehingga tidak heran apabila banyak dampak negatif dari rokok dan asapnya.

ALASAN SESEORANG MEROKOK

REMAJA

Menjadi Target Pemasaran Rokok



1. Rentan waktu perokok yang panjang, sehingga pabrik rokok memperoleh keuntungan yang lebih besar.
2. Segmen pasar yang luas dan terbuka.
3. Mudah dipengaruhi oleh sesuatu yang baru, unik dan menarik.
4. Selalu mengikuti trend mode, termasuk rokok.
5. Akan loyal kepada merek rokok pertama kali yang dihisapkan.
6. Harapkan sebagai generasi dari perancangan merek rokok tertentu.

ROKOK MEMBUNUHMU

PERMINTAAN ROKOK

Terus meningkat seiring dengan pertambahan jumlah penduduk.



Permintaan rokok

Permintaan rokok terus meningkat seiring dengan pertambahan jumlah penduduk.

1990-2010

Proporsi konsumsi rokok didominasi oleh rokok kretek yang mencapai 90%.

2015

398,6 Miliar batang

2016

398,6 Miliar batang

2020

398,6 Miliar batang

Faktor Ekonomi

Pernyataan Menteri Kesehatan RI, yang disampaikan oleh Staf Khusus Menteri Kesehatan Bidang Politik Kebijakan Kesehatan, Bambang Sulistomo, pada kegiatan Seminar Pengendalian Konsumsi Rokok dan Hak atas Kesehatan, di Jakarta, Jumat siang (28/9). Pada kesempatan tersebut, disampaikan paparan mengenai masalah konsumsi produk tembakau terkait dengan pertimbangan kesehatan dan ekonomi masyarakat.



Sebagian besar orang dewasa (78,4%) terpapar asap rokok dalam rumah.

Menteri kesehatan menyatakan data *Global Youth Tobacco Survey* (2006, 2009) menyebutkan bahwa prevalensi perokok remaja yang bersekolah usia antara 13-15 tahun. Selain menyebabkan gangguan kesehatan, konsumsi rokok juga menyebabkan kerugian ekonomi, baik di tingkat rumah tangga maupun di masyarakat.

Di Indonesia

Setiap tahunnya pemerintah mengeluarkan biaya pengobatan penyakit terkait tembakau sebesar Rp 2,11 Triliun, yang terdiri dari pengeluaran rawat inap sebesar Rp 1,85 Trilyun dan rawat jalan sebesar Rp 0,26 Trilyun.

Beberapa kasus selektif dari penyakit terkait tembakau di Indonesia antara lain :



Penyakit Pernapasan



Penyakit Jantung



Penyakit Pembuluh Darah



Kanker



Mengutip laporan GATS (2011)

Kretek merupakan produk tembakau yang paling populer di Indonesia. Untuk membeli rokok kretek, rata-rata perokok mengeluarkan uang sebanyak Rp 198.761,- per bulan. Sebanyak 79,8% perokok menyatakan, membeli rokok dari kios atau warung. Merek rokok yang paling diminati masyarakat di Indonesia antara lain :



Menurut **Green** dan **Kreuter** (2005) dalam Lestary (2007), ada 3 faktor yang menyebabkan atau mempengaruhi perilaku merokok.

1. Faktor Predisposing

Faktor *predisposing* atau faktor yang melekat atau memotivasi. Faktor ini berasal dari dalam diri seseorang yang menjadi alasan atau motivasi untuk melakukan hal tersebut, diantaranya :



2. Faktor Enabling

Faktor *enabling* atau faktor pemungkin. Faktor ini meliputi ketersediaan dan menjangkau sumber daya kesehatan, prioritas dan komitmen syarat atau pemerintah terhadap kesehatan, tempat tinggal, status ekonomi dan terhadap media informasi.

3. Faktor Reinforcing

Faktor *reinforcing* atau faktor penguat. Faktor ini ditentukan oleh pihak ketiga atau orang lain yang meliputi :



Alasan Seseorang Merokok

Ada berbagai macam alasan yang disebabkan seseorang merokok diusia remaja, dewasa, maupun dibawah umur. Salah satunya adalah lingkungan. Merokok bisa karena ikut-ikutan, sebagai pelarian, maupun merokok karena iklan rokok itu sendiri.

Merokok Ikut-ikutan



Merokok Iklan Rokok



Merokok Pelarian



MEROKOK

Ikut-ikutan



Merokok karena ikut-ikutan dapat membuat kecanduan.

Coba-coba 1 atau 2 batang akhirnya ketagihan.

Ada yang merokok karena ikut-ikutan, ada juga yang merokok untuk sekedar gaya-gayan.

MEROKOK

Karena iklan rokok

Iklan rokok

Selain meningkatkan konsumsi, iklan rokok juga menyebabkan inisiasi perilaku merokok, khususnya pada anak-anak.

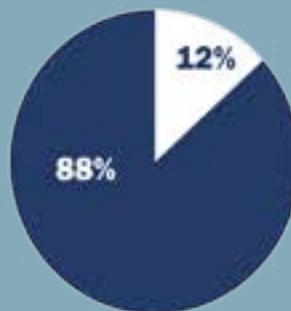


Pikiran Manusia

● Disadari

● Tidak Disadari

Melakukan hal yang tidak disadari masuk kedalam pikiran bawah dasar



12%
Disadari

Pikiran yang disadari manusia tidak lebih banyak dibandingkan dengan pikiran bawah-sadar, hanya 12 persen.

88%

Tanpa Disadari

Pikiran bawah sadar berpengaruh dalam kegiatan manusia, khususnya hal ini.

Merokok tanpa disadari, hal itu terekam dalam pikiran bawah sadar sehingga tergerak untuk mencobanya dan dampak akhirnya menjadi ketagihan.

Merokok tanpa disadari, hal itu terekam dalam pikiran bawah sadar sehingga tergerak untuk mencobanya dan dampak akhirnya menjadi ketagihan.



Iklan rokok yang dapat mudah ditemukan. Seperti di billboard, televisi dan smartphone kita sendiri.

ROKOK

"Pelarian yang cukup Berbahaya"

Ada beberapa faktor yang membuat seseorang menjadikan rokok sebagai pelariannya.

SERING TERJADI

Pemikiran manusia yang selalu berkembang dan membutuhkan suatu alasan atau pegangan untuk meyalahkan sesuatu.



BOSAN

Bosan juga dapat menjadi salah satu hal yang dapat membuat seseorang melakukan perilaku merokok.



Seiring berjalannya waktu, alasan merokok akan terus berkembang hingga berakhir dengan ketergantungan. Karena tahapan dari pikiran berlanjut pada tindakan dan akhirnya menjadi sebuah kebiasaan.

Dokter Deniel Horn, Direktur dari *National Clearing House for Smoking and Health*, mengatakan bahwa secara umum orang dewasa mengisap rokok disebabkan beberapa faktor berikut:

1. Untuk merangsang perasaan, terutama pagi hari.
2. Karena sudah kecanduan.
3. Untuk mengurangi perasaan negatif.
4. Karena sudah menjadi kebiasaan.
5. Untuk Kepuasan di mulut.
6. Untuk santai.

Berbeda dengan remaja. Menurut penyidikan Charles Gilbert Wern dan Schwarzrock, remaja itu mulai merokok karena:

1. Ikut-ikutan dengan teman
2. Untuk iseng
3. Agar lebih tenang apalagi pada waktu pacaran
4. Berani ambil resiko
5. Karena bosan dan tidak ada yang dilakukan
6. Seperti terlihat seperti orang dewasa

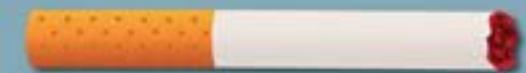
Pada tahun **1991** | **Williard G. Manning, et al.**

Menerbitkan sebuah penelitian bersejarah tentang beban biaya masyarakat atas alkohol dan tembakau.

Manning dan rekan-rekannya bukanlah pendukung tembakau. Mereka beranggapan bahwa merokok merupakan penyebab :



Mengutip suatu makalah dari Berkon, Komite mengatakan, "Tingkat kematian pada populasi keseluruhan (3.000) adalah 42% lebih tinggi dari pada tingkat kematian responden. Tingkat kematian bukan perokok adalah 38 kali lebih tinggi diantara nonresponden sebagaimana dikalangan responden (60.1221/1.553), sedangkan dikalangan para perokok itu hanyalah 1,8 kali lebih tinggi.



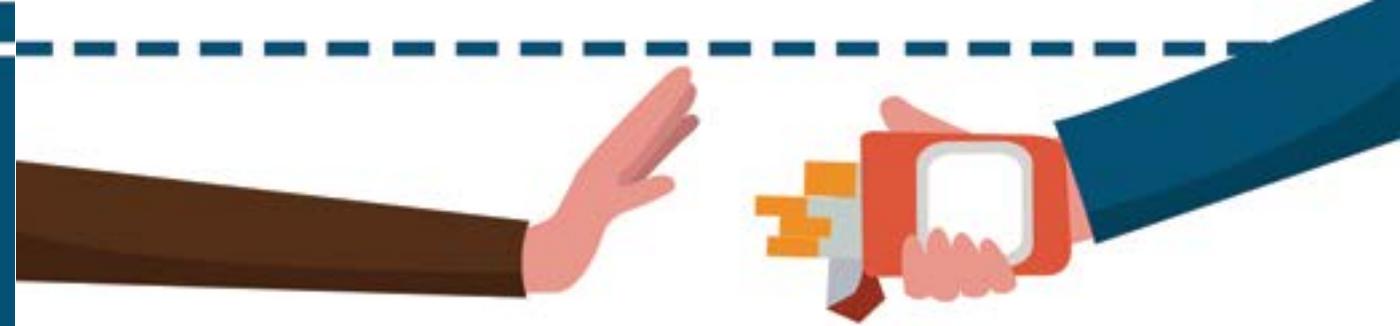
Seseorang yang sudah lama merokok mungkin telah mengalami kebakaran yang diakibatkan dari api rokok.



Seperti celana, kemeja, Kain sarung, kain spre, perabotan rumah tangga, atau bahkan sebuah bangunanpun dapat terbakar karena api rokok.

Di Amerika Serikat, menurut penyelidikan tahun 1960, terjadi kebakaran besar atau kecil setiap tigapuluh tujuh detik. Dari semua kebakaran yang terjadi itu, 25% adalah diakibatkan oleh rokok.

Manfaat Berhenti Merokok



Tekanan darah denyut nadi dan aliran darah lebih membaik.



Hampir semua nikotin dalam tubuh sudah di metabolisme, Kadar CO dalam darah kembali normal.



Fungsi silia saluran nafas dan fungsi paru membaik. Nafas pendek dan batuk-batuk berkurang.



Resiko penyakit jantung koroner menurun setengahnya.



Nikotin mulai teremilnasi dari tubuh. Fungsi pengecap dan penciuman mulai membaik. Sistem kardiovaskuler meningkat baik.



Sebagian besar metaboit nikotin dalam tubuh sudah hilang. Fungsi perasa/pengecap kardiovaskuler terus meningkat baik.



Resiko Stroke menurun pada level yang sama seperti orang yang tidak pernah merokok.



Resiko Kanker paru berkurang setengahnya.

Berbagai macam motif orang merokok, ada karena gengsi, ada karena mau mencari teman, dan ada pula yang tidak mau melepaskan kebiasaan itu karena sudah merasa “nikmat”.

ZAT BERBAHAYA

Tahukah kamu?

Banyak zat atau kandungan yang berbahaya pada rokok.



Kematian

Pada tahun 2015 di Indonesia, lebih dari 230.000 kematian akibat konsumsi produk tembakau setiap tahunnya.



Kuangan

Selain menyebabkan penyakit yang berbahaya, rokok juga menyebabkan penyakit pada keuangan.



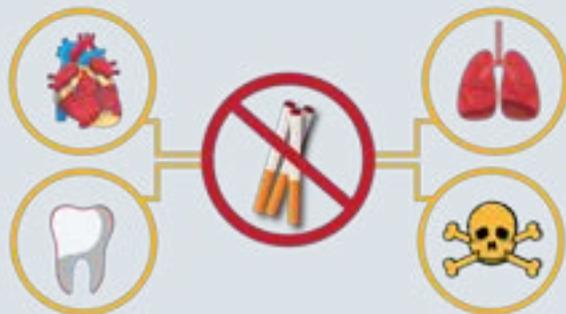
=

7000
Bahan Kimia



> 60 penyakit kanker

Bagian Zat Berbahaya Dari Rokok



1 Nikotin

Cairan berminyak yang tidak berwarna dan dapat membuat rasa perih yang sangat.

2 Karbon Monoksida

Sejenis gas yang mempunyai bau dan sangat beracun.

3 Archeloin

Zat cair yang tidak berwarna yang mengandung kadar alkohol dan dapat mengganggu kesehatan.

4 Ammonia

Gas yang tidak berwarna dan berbau tajam yang dapat menyebabkan rasa yang sangat perih.

5 Hydrogen Cyanide

Gas yang tidak berwarna, tidak berbau, tidak mempunyai rasa tetapi mengandung racun yang sangat berbahaya.

6 Nitrous Oxide

Gas tidak berwarna, yang biasanya digunakan untuk membius dalam melakukan operasi.

7 Formaldehyde

Gas yang tidak berwarna dengan bau yang sangat tajam. Gas ini tergolong pengawet dan untuk pembasmi hama.

8 Phenol



Zat beracun yang sangat berbahaya yang terdiri dari kerista yang dihasilkan dari zat organik kayu dan arang.

9 Acetol



Zat yang dihasilkan dari hasil pemanasan (aldehyde) sejenis zat tidak berwarna yang bebas bergerak yang mudah menguap.

10 Hydrogen Sulfide



Gas beracun yang gampang terbakar dengan bau yang menyengat.

11 Pyridine



Cairan tidak berwarna yang berbau tajam, dipeoleh dari penyulingan minyak tulang, arang, serta pembusukan dari sejenis alkohol.

12 Methyl Chloride



Gas yang mudah terbakar yang merupakan compound yang sangat beracun dan uapnya seperti anestesia.

13 Methanol



Cairan yang gampang menguap dan mudah terbakar, yang dapat menyebabkan kebutaan bahkan kematian.

14 Tar

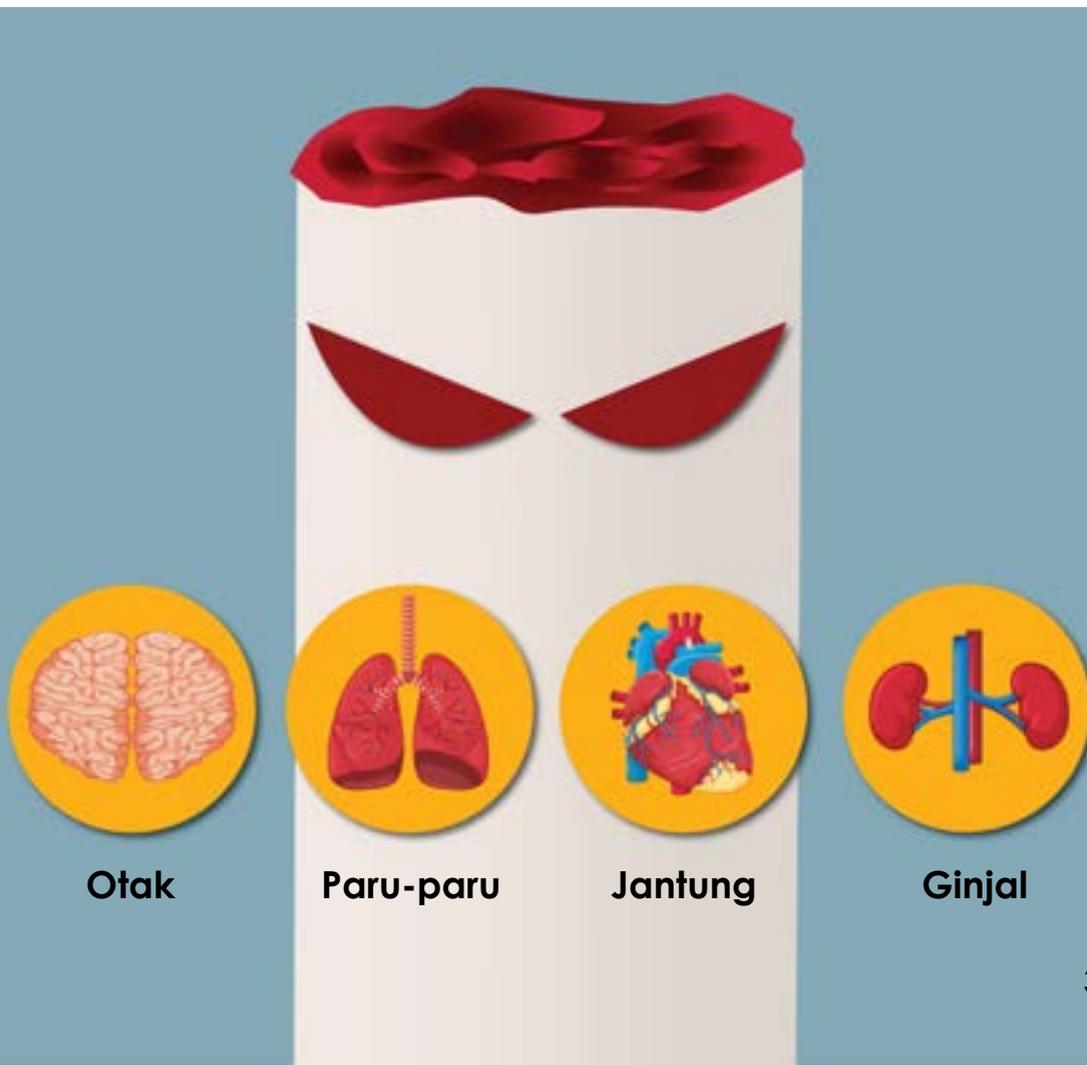


Cairan kental berwarna coklat tua atau hitam yang didapat dari getah tembakau dan dapat menyebabkan kanker.

MEROKOK DAPAT MERUSAK BAGIAN TUBUH

Merokok sangat berbahaya bagi kesehatan. Selain untuk perokok itu sendiri, berbahaya juga untuk para perokok pasif atau orang-orang yang terkena asap rokok yang terhirup dari orang-orang perokok disekitarnya.

Merokok dapat merusak bagian tubuh, seperti :



Pengaruh rokok bagi pria dan wanita



Bau yang sangat tajam dan kurang enak, sering terjadi pada pria perokok.

Wanita merokok menyebabkan masa haid sering terganggu untuk dirinya sendiri.



Beberapa sistem tubuh yang terganggu karena rokok



1. Gangguan Pernafasan

Yang menyebabkan kerusakan pada dinding saluran napas, sehingga mudah terjadi asma, bronkitis, dan infeksi saluran napas lainnya.



2. Mengganggu Kehamilan

Dapat menyebabkan berat badan rendah, gangguan pada janin, lahir prematur, hingga keguguran.



3. Kanker

Hubungan antara rokok dan kanker sangat jelas. Selain kanker, rokok juga dapat menyebabkan kematian.



Kandungan dari TAR

Tar mengandung partikel yang berisi zat-zat yang dapat menyebabkan kanker.

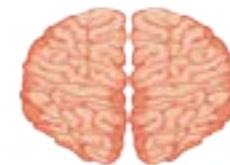
Tar juga dapat menyebabkan gigi dan kuku menjadi menguning.



Bahaya Asap Rokok



Kanker paru-paru, Asma, Pneumonia.



Meningitis, Radang Selaput Otak.



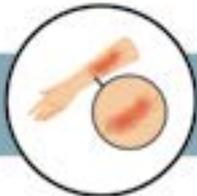
Infeksi Telinga Tengah.

Efek Asap Rokok



Efek Langsung

Efek langsung yang dapat dirasakan yaitu :



Iritasi



Batuk-batuk



Pusing



Mual

Bagi penderita Asthma bisa menurunkan fungsi paru-paru. Efek yang ditimbulkan 3x lebih berbahaya dan pada perokok aktif.

Efek Tidak Langsung

25% Efek tidak langsung yang dapat dirasakan yaitu memiliki resiko kanker.

Bagi orang dewasa dapat menyebabkan berbagai jenis kanker, seperti :

- Kanker Paru-paru
- Kanker Payudara
- Sinus
- Penyakit Jantung
- Menurunkan fungsi Hati

Bagi anak-anak, asap rokok dapat menyebabkan Pneumonia (radang paru-paru), Bronchitis, Asthma, Infeksi Telinga, dan lainnya.

Sekitar 70%

Perokok pasif terpapar asap rokok saat berada di tempat umum.

Perubahan Fisik Yang Terjadi Saat Anda Berhenti Merokok



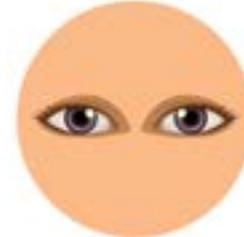
Gigi terlihat lebih putih



Kulit terlihat lebih sehat



Terlihat lebih muda dibandingkan seorang perokok



Mata lebih cerah



Mempercepat penyembuhan luka



Rambut terlihat lebih sehat

Itu hanya sebagian dari ribuan zat berbahaya dari rokok yang bukan berdampak pada si perokok, tetapi juga berdampak pada orang disekitar atau lingkungannya.

CARA BERHENTI MEROKOK



Yakin Pada Diri Sendiri

Kalau kamu bisa berhenti merokok.

Bulatkan tekad dan tujuan kamu untuk berhenti merokok.



Menjauhi Rokok

Buanglah sisa-sisa rokok yang masih ada dan cucilah pakaian, sprei bantal ataupun semua barang yang masih berbau asap rokok. Segera dicuci bersih.



Tahan Keinginan Kamu Dengan Menunda

Menahan diri merupakan salah satu kunci untuk kamu mengendalikan diri dari keinginan merokok.



Mintalah Dukungan Dari Orang Terdekat

Dengan meminta dukungan terhadap orang terdekat seperti keluarga, sahabat, maupun teman. Karena dengan dukungan orang terdekat dapat berpengaruh terhadap keberhasilan kamu dalam berhenti merokok.



Olahraga Secara Teratur

Selain bermanfaat, aktivitas olahraga dapat membuat tubuh menjadi lebih fresh dan terhindar dari stres, sehingga tidak perlu merokok untuk alasan penghilang stres.



Konsultasi Dengan Dokter

Jika kamu kesulitan dalam berhenti merokok, kamu dapat mengkonsultasikan kepada dokter, agar kamu dapat berhenti merokok.



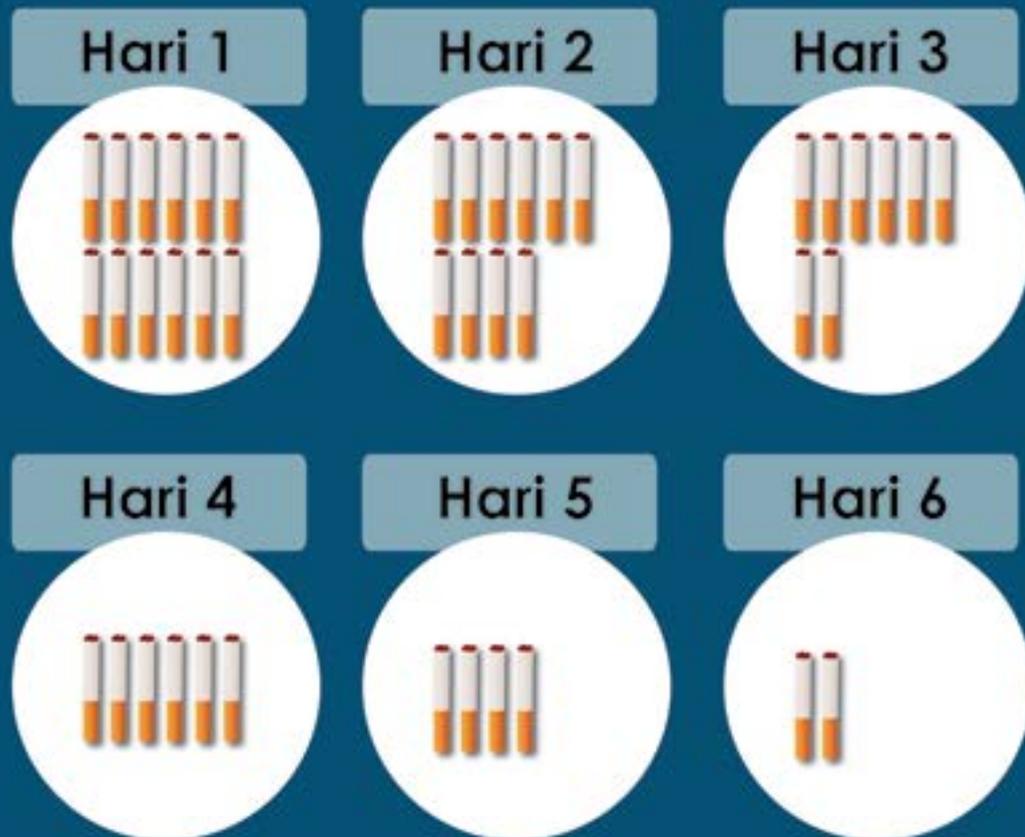
Mengurangi Rokok

Mengurangi rokok juga dapat menjadi salah satu cara berhenti merokok.

Jumlah rokok yang dihisap setiap hari dikurangi secara bertahap dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan.

Misalnya :

Hari pertama 12 batang, hari berikutnya 10 batang, sampai hari seterusnya hingga menjadi 0 batang.



Yang Membuat Sulit Berhenti

Merokok

Ketika seseorang telah kecanduan rokok, nikotin yang terkandung dalam tembakau merangsang otak untuk melepas zat yang memberi rasa nyaman (Dopamine), seorang pecandu saat tidak merokok, mengalami gejala putus nikotin seperti:



Untuk mempertahankan rasa nyaman, timbul dorongan untuk merokok kembali. Inilah awal dari proses kecanduan.



Kecanduan nikotin adalah kondisi ketika seseorang mengalami ketergantungan pada zat yang terdapat pada produk hasil tanaman tembakau, seperti rokok.

Kondisi kecanduan nikotin membuatenderitanya tidak bisa lepas dari pengaruh nikotin, meski hal tersebut bisa menimbulkan bahaya bagi kesehatan.



Stop Smoking!

Orang yang sedang berjuang untuk berhenti merokok. Ia sedang berusaha mengalahkan pikirannya sendiri.

Jadi bagi yang tetap merokok, sebaiknya hindari merokok dikawasan tanpa rokok. Karena semua orang berhak menghirup udara bebas dari asap rokok.



BAHAYA
Merokok