

Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular

ENYAHKAN ASAP ROKOK



Penulis :
Yustiana Olfah

Kata Pengantar

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, serta sholawat dan salam kepada Nabi junjungan kami Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular : Enyahkan Asap Rokok.

Flipbook ini telah penulis susun dengan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan flipbook terutama kepada Farha Sabirah. Flipbook ini dibuat sebagai bentuk sedikit sumbangsih sehubungan dengan kejadian penyakit tidak menular dan mendukung transformasi layanan kesehatan primer bidang edukasi. Flipbook ini ditulis untuk pegiat kesehatan dan masyarakat pada umumnya.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada banyak kekurangan baik dari segi susunan, kalimat maupun tata bahasa serta isi. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki flipbook ini, dapat dikirimkan ke email yustiana.olfah@poltekkesjogja.ac.id

Akhir kata penulis berharap semoga flipbook tentang enyahkan asap rokok ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi gaya hidup sehat terhadap pembaca.

Yogyakarta, Maret 2025
Penulis

Biodata Penulis



Nama lengkap : Yustiana Olfah
Tempat, tanggal lahir : Banjarmasin, 17 Oktober 1967
Pekerjaan saat ini : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Yogyakarta
Pekerjaan sebelumnya : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Banjarbaru, Banjarmasin

RIWAYAT PENDIDIKAN

- Pendidikan dasar hingga SMA di Banjarmasin
- Akademi Keperawatan Banjarbaru, Kalimantan Selatan
- Diploma IV Keperawatan (Peminatan Keperawatan Maternitas), lulus tahun 1999
- S2 Ilmu Kedokteran Klinik, minat Maternal Perinatal, Universitas Gadjah Mada (UGM), lulus tahun 2007
- S3 Pemberdayaan Masyarakat, bidang Promosi Kesehatan, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, lulus tahun 2021

PENGALAMAN


- Penelitian dan pengabdian masyarakat terutama dalam bidang preventif dan promotif di lingkungan klinik, pendidikan, dan masyarakat
- Penulisan buku saku penunjang kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat (tersedia di: eprints.poltekkesjogja.ac.id)
- Publikasi artikel ilmiah di jurnal nasional dan internasional.
- Pemilik channel YouTube yustianaolfah8082 yang berisi konten edukasi kesehatan

Daftar Isi

Halaman Judul.....	I
Kata Pengantar.....	II
Biografi Penulis.....	III
Daftar Isi.....	IV
Pendahuluan.....	1
Definisi	2
Jenis Rokok.....	5
Rokok Elektrik vs Rokok Bakar.....	7
Perokok Aktif vs Pasif.....	8
Dampak Merokok.....	9
Bahaya Merokok.....	11
Bahaya Rokok Elektrik.....	12
Risiko Perokok Pasif.....	13
Penanggulangan Rokok.....	14
Tips Menghindari Rokok.....	15
Kesimpulan.....	17
Daftar Pustaka.....	18

Pendahuluan

Mari hidup tanpa rokok agar kita lebih sehat. Meskipun banyak orang yang ingin berhenti merokok, hanya sebagian kecil yang benar-benar melakukannya. Bagi mereka yang telah kecanduan merokok, berhenti merokok bukanlah hal yang tidak mungkin. Salah satu penyebab kematian dini yang dapat dicegah adalah merokok. Risiko berkembangnya penyakit jangka panjang meningkat pada individu yang perokok, seperti aterosklerosis, penumpukan lemak pada pembuluh darah arteri yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, serangan jantung, dan stroke.

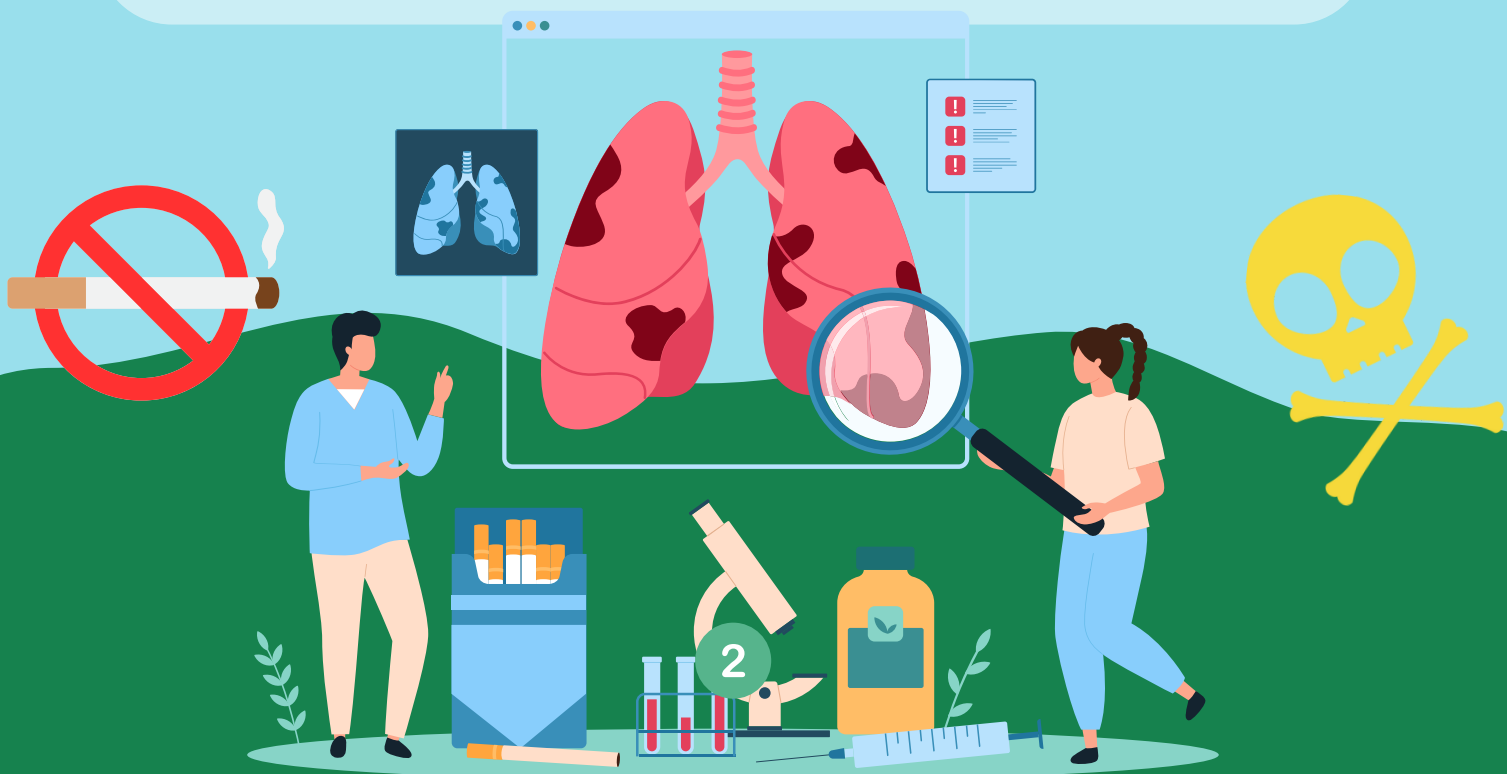


Selama bertahun-tahun, orang yang merokok juga memiliki angka harapan hidup yang lebih rendah, dengan usia rata-rata 10,17 hingga 17,9 tahun lebih sedikit dari pada orang yang tidak merokok. Merokok merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular (PTM) antara lain penyakit paru obstruksi kronik, kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes melitus, stroke (Emami, Javanmardi, Pirbonyeh, & Akbari, 2020).

Definisi

Rokok adalah hasil olahan daun tembakau dengan atau tanpa menggunakan bahan tambahan. Merokok dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan bukan hanya bagi diri sendiri, tapi juga orang-orang di sekitar kita. Dampak rokok juga bukan hanya pada sektor kesehatan, tapi juga keuangan. (P2PTM Kemenkes, 2019).

Di Indonesia, kematian akibat kanker paru merupakan persentase kematian terbanyak ke-2 setelah kanker payudara sebanyak 15.9% di mana prevalensi laki-laki menempati urutan pertama sebanyak 25.8 per 100.000 penduduk, dan wanita di urutan ke 5. Hal ini akibat belum adanya deteksi dini kanker paru sehingga ketika diketahui biasanya sudah stadium lanjut. Di dunia kematian akibat kanker menjadi penyebab kematian pertama di antara seluruh kejadian kanker prosentase 19% dengan laki laki menempati urutan pertama dan wanita menempati urutan ke-2 setelah kanker payudara.(Infodatin, 2019)





Kanker paru-paru disebabkan dari banyak faktor risiko seperti faktor risiko tidak dapat dikendalikan : usia, jenis kelamin, genetik. Selanjutkan faktor risiko yang dapat dikendalikan : rokok, radon, polutan indoor dan outdoor, karsinogen di makanan maupun lingkungan sekitar, penyakit paru kronik.(Infodatin, 2019)

Upaya utama untuk mengendalikan kanker paru ini salah satunya yaitu dengan "Enyahkan asap rokok" dimana perokok aktif maupun pasifnya memiliki risiko mengalami kanker paru sama besarnya.

www.ahggitaramani.com

Kandungan Rokok Elektrik

Sumber: American Cancer Society, American Lung Society, dan berbagai penelitian (Margham, 2016; Goniewicz, 2018; Cunningham, 2020)

Kandungan dalam rokok elektrik

- Nikotin
- Diasetil
- Logam berat
- VOCs
- Nitrosamin tembakau (TSNA)
- Polietilen Glikol (PEG)



Kandungan dalam aerosol rokok elektrik

- Dietilen Glikol (DEG)
- Diasetilen
- Nikotin
- Karbonil



Jenis Rokok

1. Rokok Filter/Kretek

Tembakau dan bahan tambahan lain yang digulung atau dilinting dengan kertas baik dengan tangan maupun menggunakan mesin.

2. Cerutu

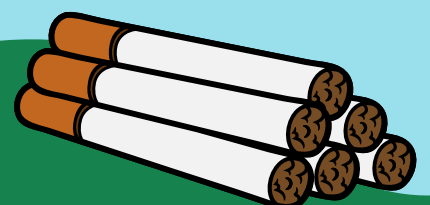
Tembakau murni dalam bentuk lembaran yang menyerupai rokok.

3. Shisha (Rokok Arab)

Tembakau yang dicampur dengan aroma atau perasa buah-buahan dan rempah-rempah yang dihisap dengan alat khusus.

4. Pipa atau Cangklong

Tembakau yang dimasukkan ke dalam pipa.



5. Rokok Elektronik

Merupakan suatu alat yang berfungsi seperti rokok, tidak menggunakan atau membakar daun tembakau, mengubah cairan menjadi uap yang dihirup ke paru, mengandung nikotin, zat kimia lain, perisa (flavour), bersifat toksik (beracun) Istilah di pasaran : rokok elektrik, vapour, vape, electric smoke, e-cigarette, smart cigarette, personal vaporizer (pv).

Kandungan Rokok Elektrik :

- Nikotin
- Nitrosamine (TSNa)
- Glycol, gliserol
- Aldehyde, Formaldehyde
- Acrolein, otoluidine, 2-naphthylamine



Rokok Elektrik VS Rokok Bakar

Jenis rokok yang beredar terdiri dari rokok konvensional/rokok bakar dan rokok elektrik. Berikut ini persamaan dan perbedaannya.

Persamaan

- Sama-sama mengandung Nikotin
- Sama-sama mengandung bahan karsinogen
- Sama-sama mengandung bahan toksik lainnya
- Sama-sama adiksi dan berbahaya untuk kesehatan

Perbedaan

- Uap rokok elektrik tidak mengandung (CO) dan TAR
- Uap Rokok Elektrik berisi Komposisi Toksik-Karsinogenik Formaldehida, Asetaldehida, Akrolein, Logam
- Banyak kandungan zat pada rokok elektrik tidak ada pada rokok bakar, begitu juga sebaliknya, banyak kandungan zat pada rokok bakar yang tidak ada pada rokok elektrik
- Tingkat racun, nikotin, dan partikel yang dipancarkan dari satu rokok elektrik lebih rendah daripada emisi rokok konvensional. Meskipun memiliki kadar nikotin yang lebih rendah daripada perokok pasif, aerosol rokok elektrik yang dihembuskan menghasilkan penyerapan yang sama seperti yang ditunjukkan oleh kadar kotinin serum.



PEROKOK

Merokok merupakan aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya lalu menghembuskan keluar. Asap-asap itu dapat terhisap oleh perokok itu sendiri maupun orang-orang di sekitarnya.

AKTIF VS PASIF

TAHAPAN

Tahap Preparatory: Timbulnya minat seseorang terhadap rokok karena mendapatkan gambaran yang baik dan menyenangkan mengenai rokok.

Tahap Initiation: Tahap perintisan di mana akan menentukan seseorang akan berhenti atau justru meneruskan perilaku merokok.

Tahap Becoming a Smoker: Kecenderungan seseorang untuk menjadi perokok, yang ditandai dengan perilaku mengonsumsi rokok minimal empat batang per hari.

Tahap Maintenance of Smoking: Merokok sudah menjadi kebutuhan sebagai pengaturan diri (self regulating) dan untuk memperoleh efek fisiologis yang menimbulkan rasa senang.

Jika seseorang **terpaksa menghirup** asap rokok yang dihembuskan oleh perokok aktif dan bisa terjadi di mana saja, seperti di lingkungan rumah, lingkungan sekitar, maupun di tempat umum (halte, kereta, jalan, dan lain-lain.)

SEBERAPA PARAH DAMPAKNYA?

Bagi **perokok aktif**, merokok dapat memicu berbagai jenis penyakit seperti kardiolovaskular, saluran pernapasan, neoplasma (kanker), hipertensi, penurunan fertilitas (kesuburan), gangguan pembuluh darah, maag, gondok, menghambat pengeluaran air seni, ambliopia (penglihatan kabur), kerusakan kulit, serta polusi udara dalam ruangan yang dapat menyebabkan iritasi mata, hidung, dan tenggorokan.

Sedangkan bagi **perokok pasif**, dapat menyebabkan penyakit paru-paru dan kanker, pengerasan jalur arteri darah (aterosklerosis), penyakit pernapasan, alergi, meningitis, gangguan ISPA (infeksi pada telinga dan pneumonia), dan gangguan kehamilan

TERUS, BAGAIMANA SOLUSINYA?

- Mengusahakan untuk berhenti merokok secara total (terapi penyembuhan)
- Rutin mengonsumsi buah dan sayur untuk memulihkan kerusakan tubuh akibat merokok



- Menegur secara baik-baik orang yang merokok di tempat umum
- Menghindari berkumpul dengan perokok aktif
- Memakai masker ketika berada di dekat perokok aktif
- Rutin mengonsumsi buah dan sayur untuk mengurangi racun yang masuk ke dalam tubuh melalui asap rokok

Dampak Merokok

Merokok dikenal sebagai penyebab utama kematian dini yang dapat dihindari. Individu yang merokok memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan penyakit kronis, seperti aterosklerosis, di mana lemak menumpuk di arteri dan dapat menyebabkan masalah serius seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, dan stroke.

Secara keseluruhan, merokok mempersingkat angka harapan hidup seseorang secara signifikan. Studi menunjukkan bahwa perokok jangka panjang mungkin mengalami penurunan usia harapan hidup sebanyak 10 hingga 17,9 tahun dibandingkan dengan non-perokok.

Merokok juga menjadi faktor risiko utama bagi berbagai penyakit tidak menular (PTM), termasuk penyakit paru obstruktif kronik, kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, dan stroke (Emami, Javanmardi, Pirbonyeh, & Akbari, 2020).



DANGER



Paparan asap rokok memiliki potensi untuk menyebabkan gangguan kesehatan dan perilaku pada anak yang terpapar. Ini disebabkan oleh senyawa kimia logam dalam asap rokok yang dapat meningkatkan kadar logam dalam tubuh manusia, mengganggu sistem metabolisme.

Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat, setiap tahunnya sekitar 41.000 orang dewasa yang tidak merokok meninggal dunia akibat paparan asap rokok. Anak-anak, meskipun hanya terpapar sedikit asap rokok, lebih rentan terhadap dampak negatifnya.

Penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *Exposure Science & Environmental Epidemiology*, yang dipimpin oleh Lisa Gatzke-Kopp, seorang profesor dalam bidang pengembangan manusia dan studi keluarga di The Pennsylvania State University, Amerika Serikat, mengungkapkan korelasi antara paparan asap rokok dan kadar logam berat dalam air liur anak.



Bahaya Merokok

Berikut macam – macam bahayanya merokok:

- Tekanan darah tinggi
- Penyakit jantung dan stroke
- Asma, penyakit paru obstruktif kronik.
- Tukak lambung, radang usus besar.
- Kanker paru, kanker payudara, kanker lambung, kanker usus.
- Pada rokok elektrik terdapat zat toksik dan karsinogenik
- Menimbulkan kecanduan
- SIDS pada bayi akibat pneumonia karena menghirup asap rokok.
- Bayi lahir mati akibat perempuan sebagai perokok aktif maupun pasif (P2PTM Kemenkes, 2019).



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

BAHAYA ROKOK ELEKTRONIK

NIKOTIN

Efek candu:

- Memicu depresi,
- Napas pendek,
- Kerusakan paru permanen,
- Kanker paru,
- Penyempitan pembuluh darah,
- dan Kematian.

Bagi remaja:

- Gangguan perkembangan otak,
- Gangguan psikologi,
- Masalah pembelajaran.

PROPILEN GLIKOL

- Mengiritasi paru-paru dan mata,
- Gangguan saluran pernafasan (Asma, Sesak Napas, dan Obstruksi jalan napas).

DIASETIL
(Penambah rasa) pada rokok elektronik

Penyakit Paru Obstruktif Kronis.

PEMUCU KANKER (Karsinogenik)

- Tobacco specific nitrosamines (TSNA)
- Diethylene Glycol (DEG)
- Otoluidine
- 2 - Naphylamine
- Formaldehyde
- Acrolein

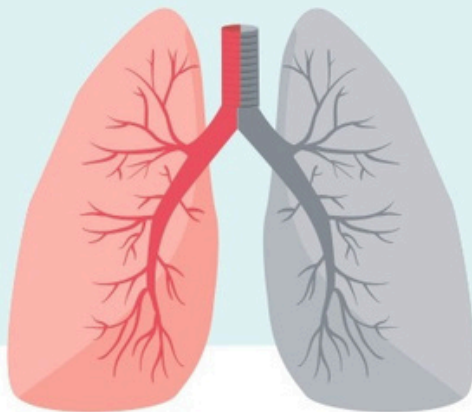
#StopMasingStopMerokok

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI





PEROKOK PASIF 3X LIPAT BERISIKO DARI PEROKOK AKTIF



Tidak ada bebas risiko bagi perokok pasif

Meskipun sedikit terkena asap rokok, tetap ada zat kimia yang masuk ke dalam tubuh dan memicu masalah kesehatan

PENYAKIT JANTUNG

Berapapun usia Anda, menjadi perokok pasif berisiko berpenyakit jantung dan stroke

KEMATIAN DINI

Rokok mengandung kimia berbahaya, sekali seseorang mengisap dan mengeluarkan asapnya, kimia itu terpecah dan membahayakan. Perokok pasif berisiko terkena penyakit sampai kematian

KANKER PARU-PARU

Perokok pasif berisiko terkena kanker paru-paru. Terutama jika tinggal serumah dengan perokok

GANGGUAN PERNAPASAN

Perokok pasif berisiko memperparah asma, sulit bernapas, batuk berkepanjangan, sampai alergi

SISTEM IMUN ANAK

Sistem imun mereka masih lemah. Risikonya adalah pertumbuhan paru-paru yang lambat, asma, radang saluran pernapasan, infeksi telinga, pneumonia, dan batuk berkepanjangan

BAYI MATI MENDADAK

Jika bayi/anak kecil menjadi perokok pasif, mereka berisiko mengalami sindrom mati mendadak

Penanggulangan Rokok

- 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 dengan rokok (sponsor, iklan, poster, rokok gratis)
- Lakukan hal-hal positif lainnya seperti olahraga, membaca dan lainnya yang menyehatkan (P2PTM Kemenkes, 2021).



Tips Menghindari Rokok

- **Motivasi**
Bulatkan tekad dan tujuan Anda berhenti merokok.
- **Metode berhenti**
Berhenti seketika (total), menunda merokok pertama, atau mengurangi jumlah rokok per hari secara bertahap.
- **Tahan diri**
Menahan keinginan merokok dengan menunda merokok.
- **Olahraga**
Berolahraga secara teratur, minimal 3x seminggu selama 15 - 30 menit.
- **Dukungan**
Mintalah dukungan dari keluarga dan sahabat.
- **Konsultasi**
Konsultasikan dengan Dokter atau tenaga kesehatan lainnya.
- **Cara Kesehatan Tradisional** mengurangi keinginan merokok dengan melakukan akupresur dengan penekanan sebanyak 30 kali pada 20-30 menit sebelum waktu kebiasaan merokok di lokasi-lokasi tertentu



Kesimpulan

Rokok adalah hasil olahan daun tembakau dengan atau tanpa menggunakan bahan tambahan. Merokok dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan bukan hanya bagi diri sendiri, tapi juga orang-orang di sekitar kita. Merokok dikenal sebagai penyebab utama kematian dini yang dapat dihindari. Individu yang merokok memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan penyakit kronis, seperti aterosklerosis, di mana lemak menumpuk di arteri dan dapat menyebabkan masalah serius seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, dan stroke. Untuk menghindari rokok Anda perlu membulatkan tekad, berhenti seketika (total), menunda merokok pertama, atau mengurangi jumlah rokok per hari, berolahraga secara teratur, kemudian mintalah dukungan dari keluarga dan sahabat, konsultasikan dengan Dokter atau tenaga kesehatan lainnya, serta Anda dapat mencoba cara kesehatan tradisional dengan melakukan akupresur.



Daftar Pustaka

- Bednarczuk, N, dkk. 2020. [Internet] Peran Ibu merokok dalam Patogenesis Kematian Mendadak Janin dan Bayi. [cited, 2023, July 20] available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7644853/>
- Duhita, Fitra & Rahmawati, N.I. 2019. Dampak Kesehatan Anak Pada Periode Embrio, Janin, Bayi dan Usia Sekolah dengan Ayah Perokok. Jurnal Kesehatan Vokasional, Vol. 4 No. 1 hal. 12-20
- Gatzke-Kopp, L.M., Riis, J.L., Ahmadi, H., Piccerillo, H.L., Granger, D.A., Blair, C.B. and Thomas, E.A., 2023. Environmental tobacco smoke exposure is associated with increased levels of metals in children's saliva. *Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology*, pp. 1-8.
- Anggitaramani, 2022. Indonesia Darurat Perokok Anak. [cited, 2025 April 11]. Available from : https://www.anggitaramani.com/2022/08/indonesia-darurat-perokok-anak.html#google_vignette
- Kemenkes. 2018. Pedoman Pengendalian Faktor Risiko Kanker Paru. Jakarta: Kemenkes P2PTM.
- P2PTM Kemenkes. 2018. Kandungan dalam sebatang rokok. [cited, 2023 July 20]. Available from : <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/kandungan-dalam-sebatang-rokok>
- P2PTM Kemenkes. 2019. Buku Pintar Kader Posbindu. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- P2PTM Kemenkes. 2021. Inilah kandungan berbahaya pada rokok elektronik. [cited, 2023 July 20]. Available from : <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/page/5/inilah-kandungan-berbahaya-pada-rokok-elektronik>
- Raja Bandar UGM, 2021. Kabar baginda: Perokok Aktif vs Perokok Pasif [cited, 2025 March 24]. Available from : <https://rajabandar.wg.ugm.ac.id/kabar-baginda-1/>
- Susana, A.D., 2020. Rokok Elektrik Dan Penyakit Paru Akut. [online] P2PTM. Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2020/01/Dr_dr_Agus_Dwi_Susanto_Ketua_Umum_PDPI_Media_Briefing_15_Januari_2020.pdf> [Accessed 8 Feb. 2024].