

LAMPIRAN 1
FORMULIR PERSETUJUAN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Kode responden :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

No. HP :

Setelah mendengar penjelasan dari peneliti terkait penelitian tentang **“Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Bahaya Merokok Pada Remaja Di Smk Yappi Wonosari”**, maka saya bersedia menjadi responden. Semua informasi yang saya berikan adalah sesuai dengan kenyataan dan bukan karena adanya pemaksaan/tekanan dari pihak manapun. Identitas pribadi sebagai partisipan akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk penelitian ini.

Yogyakarta,

Partisipan,

(.....)

LAMPIRAN II

KUESIONER

TINGKAT PENGETAHUAN BAHAYA MEROKOK

Petunjuk:

Di bawah ini terdapat pertanyaan mengenai bahaya rokok. Jawablah sesuai dengan pengetahuan Saudara, dengan cara memberi tanda silang (X) pada kolom “ya” untuk pertanyaan yang menurut Anda sesuai, atau tanda silang pada kolom “tidak” untuk pertanyaan yang Anda anggap tidak sesuai.

Identitas Responden:

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : Pa/Pi
3. Umur :
4. Pekerjaan Orangtua :

No	Pernyataan	B	S
1	Rokok adalah slinder dari kertas yang berisi olahan daun tembakau yang dicacah		
2	Klobot adalah rokok yang pembungkusnya berupa daun jagung		
3	Cerutu adalah rokok yang pembungkusnya berupa daun tembakau		
4	Rokok yang bahan baku dan isinya hanya daun tembakau disebut rokok kretek		
5	Rokok yang bagian pangkalnya terdapat gabus disebut rokok non filter		
6	Kandungan dalam rokok antara lain <i>carbon monoksida (CO)</i> , nikotin dan tar		
7	Gas <i>carbon monoksida (CO)</i> dalam rokok memperlancar peredaran darah dalam mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh		
8	Nikotin adalah zat yang tidak membuat perokok menjadi ketergantungan / kecanduan		

9	Zat dalam rokok yang memicu terjadinya kanker adalah tar		
10	Zat kimia yang terkandung dalam rokok hanya membahayakan perokok pasif		
11	Merokok dapat menyebabkan kanker, terutama kanker paru-paru		
12	Merokok menyebabkan penggumpalan darah sehingga mengakibatkan serangan jantung		
13	Merokok dapat menyebabkan gagal ginjal		
14	Merokok dapat menyebabkan pembusukan jaringan di dalam tubuh		
15	Merokok dapat menyebabkan impotensi		
16	Merokok dapat menyebabkan kualitas sperma menjadi bagus		
17	Merokok dapat menyebabkan penyakit katarak		
18	Perokok berisiko menderita ketulian		
19	Perokok lebih sensitif terhadap jenis bau dibandingkan yang bukan perokok		
20	Perokok lebih sering terkena penyakit saluran pernafasan		
21	Seorang perokok bisa lebih menikmati cita rasa makanan		
22	Merokok dapat mengganggu sistem pencernaan		
23	Efek dari rokok pada lambung adalah menyebabkan penyakit maag		
24	Merokok dapat meningkatkan fungsi kerja hati		

25	Jumlah karang gigi pada perokok lebih sedikit dibandingkan dengan yang bukan perokok		
26	Merokok dapat menyebabkan iritasi pada kulit		
27	Kulit yang terkena iritasi akibat rokok akan terasa bersisik dan gatal		
28	Merokok dapat menyuburkan rambut		
29	Perokok pasif adalah seseorang yang tidak merokok tapi ikut menghirup asap si perokok		
30	Risiko penyakit perokok pasif lebih besar dari perokok aktif		

LAMPIRAN III

Modul Intervensi Psikoedukasi Interaktif Singkat Tentang Bahaya Merokok Pada Remaja

Sesi 1. Definisi dan Prevalensi

1. Apakah tujuan dari sesi 1 ?

Tujuan dari sesi satu ini adalah memberikan informasi mengenai definisi dan prevalensi merokok. Hal ini dapat membuat seseorang memiliki gambaran dan pengetahuan mengenai merokok dan jumlah perokok yang ada. Dalam sesi ini juga ditanyakan persepsi dari masing-masing remaja mengenai definisi dari merokok, dan bagaimana persepsi ini akan berpengaruh pada perilaku merokok pada remaja.

2. Berapa lama sesi ini berjalan ?

Sesi satu dilakukan selama kurang lebih satu jam.

3. Siapakah yang harus hadir dalam sesi satu ?

Sesi satu harus dihadiri oleh remaja dan juga petugas medis maupun paramedis.

4. Apakah isi dari modul sesi satu ?

Sesi satu berisi mengenai definisi dan prevalensi merokok.

5. Bagaimana cara menyampaikan isi dari modul sesi satu ?

Petugas medis memberikan pertanyaan pembuka, jawaban dari para remaja kemudian dicatat, selanjutnya petugas medis menyampaikan isi dari modul sesi satu.

6. Apa yang harus ditanyakan sebagai pertanyaan pembuka pada sesi satu ?

- a. Apa itu rokok ?
- b. Apa yang dimaksud dengan merokok ?
- c. Menurut anda ada berapa jumlah orang yang merokok ?
- d. Apakah kalian setuju dengan perilaku merokok pada remaja?

7. Isi sesi satu

a. Apa yang dimaksud dengan rokok ?

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 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 yang lainnya. Rokok biasanya dijual dalam bungkus berbentuk kotak atau kemasan kertas yang dapat dimasukkan dengan mudah ke dalam kantong.

b. Apa saja jenis-jenis rokok?

Rokok berdasarkan bahan pembungkus

1. Klobot : rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun jagung.
2. Kawung : rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
3. Sigaret : rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas.
4. Cerutu : rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.

Rokok berdasarkan bahan baku atau isi

1. Rokok putih : rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
2. Rokok kretek : rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

3. Rokok klembak: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan yang diberi rasa dan aroma tertentu.

Rokok berdasarkan penggunaan filter

1. Rokok Filter (RF): rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat gabus.
2. Rokok Non Filter (RNF): rokok yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat gabus.

c. Apa yang dimaksud dengan merokok ?

Merokok merupakan *overt behavior* dimana perokok menghisap gulungan tembakau yang dibungkus dengan kertas atau semacamnya dan menghembuskannya kembali keluar.

d. Perokok aktif dan perokok pasif ?

Perokok ada dua macam di antaranya perokok aktif dan perokok pasif. Perokok aktif adalah orang yang merokok secara langsung menghisapnya rokok, sedangkan perokok pasif adalah orang yang tidak secara langsung menghisap rokok, tetapi menghisap asap rokok yang dikeluarkan dari mulut orang yang sedang merokok.

Lalu lebih berbahaya mana, perokok aktif atau pasif ?

Zat kimia yang terkandung dalam rokok memberikan efek buruk terhadap kesehatan pada perokok aktif maupun pasif. Namun diketahui bahwa asap rokok lebih berbahaya terhadap perokok pasif dari pada perokok aktif. Asap rokok berkemungkinan besar berbahaya terhadap mereka yang bukan perokok, terutama ditempat tertutup. Asap rokok yang dihembuskan oleh perokok aktif dan terhirup oleh perokok pasif, lima kali lebih banyak

mengandung karbon monoksida, empat kali lebih banyak mengandung tar dan nikotin

e. Prevalensi merokok

Berdasarkan riskesdas tahun 2013 , jumlah perokok di Indonesia usia ≥ 10 tahun sebesar 29,3%. Itu artinya hampir 30% dari seluruh penduduk di Indonesia yang berusia ≥ 10 tahun adalah perokok. Rata-rata konsumsi rokok oleh perokok di Indonesia adalah sebanyak 12,3 batang (setara dengan satu bungkus rokok). Dan prevalensi Perokok usia ≥ 15 tahun cenderung meningkat.

Hal yang paling memprihatinkan adalah usia mulai merokok yang setiap tahun semakin muda (usia remaja). Perokok usia muda (remaja) di Indonesia semakin meningkat. Laporan Global Youth Tobacco Survey 2008, jumlah perokok anak usia 13-18 tahun di Indonesia menduduki peringkat pertama di Asia. Tidak kurang dari 13,2 % remaja di Indonesia adalah perokok aktif. Sekitar 34,4% penduduk Indonesia usia 15 tahun keatas mempunyai kebiasaan merokok.

f. Ciri anak yang merokok

Menurut Dunia Pendidikan Konselor (2011: 3), apabila anak terlalu lama merokok dan menjadi kecanduan akan rokok, dia memiliki tanda-tanda antara lain :

1. Tanda fisik diantaranya bergetar, gelisah, jantung berdegup kencang, dan pernafasan menjadi dangkal
2. Corak pemikiran diantaranya keinginan menghisap rokok, merasa risau dan bimbang, tidak bisa memusatkan perhatian tanpa rokok
3. Corak emosi diantaranya mudah marah, tersinggung, rasa bimbang, dan gelisah
4. Pola kelakuan diantaranya sering bolos ke sekolah, tugas sekolah sering tercecer, pemikiran menjadi pencuri karena ketagihan rokok.

Sesi 2. Faktor Penyebab Remaja Merokok

1. Apakah tujuan dari sesi dua ?

Tujuan dari sesi dua adalah memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang menyebabkan remaja merokok. Hal ini dapat membuat remaja mengerti akan apa saja faktor-faktor yang membuat mengapa banyak dikalangan remaja yang merokok. Dalam sesi ini juga ditanyakan bagaimana pandangan remaja terhadap perilaku merokok.

2. Berapa lama sesi dua berlangsung ?

Sesi dua dilakukan selama kurang lebih satu jam.

3. Siapakah yang harus hadir dalam sesi dua ?

Sesi dua harus dihadiri oleh remaja dan juga petugas medis maupun paramedis.

4. Apakah isi dari modul sesi dua ?

Sesi dua berisi mengenai faktor-faktor penyebab remaja merokok

5. Bagaimana cara menyampaikan isi dari modul sesi dua ?

Petugas medis memberikan pertanyaan pembuka, jawaban dari para remaja kemudian dicatat, selanjutnya petugas medis menyampaikan isi dari modul sesi dua.

6. Apa yang harus ditanyakan sebagai pertanyaan pembuka pada sesi dua ?

- a. Bagaimana pandangamu selaku remaja dengan perilaku merokok?
- b. Apa yang akan kamu lakukan jika melihat ada teman kamu yang merokok?
- c. Apa saja penyebab banyak remaja yang merokok?

7. Isi sesi dua

a. Penyebab mengapa banyak di kalangan remaja yang merokok

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan dalam proses perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang ini merupakan hasil dari proses sosialisasi yang tidak sempurna. Hal ini wajar terjadi tidak lain karena masa remaja merupakan masa pencarian jati diri yang mendorongnya mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, ingin tampil menonjol, dan diakui eksistensinya. Bagi sebagian remaja, mereka merokok karena ingin memperlihatkan eksistensi diri, merokok dianggap sebagai salah cara untuk mengekspresikannya. Banyak dari mereka yang beranggapan bahwa keperkasaan diri dapat disimbolkan dengan cara merokok. Namun disisi lain remaja mengalami ketidakstabilan emosi sehingga mudah dipengaruhi teman dan mengutamakan solidaritas kelompok.

b. Faktor penyebab remaja merokok

1. Faktor Sosial

Kita tahu bahwa karakter seseorang banyak dibentuk oleh lingkungan sekitar, baik keluarga, tetangga, ataupun teman. Bersosialisasi dengan lingkungan sekitar merupakan cara utama pada remaja untuk mencari jati diri mereka. Sehingga sangat mungkin seorang remaja menjadi perokok apabila orang-orang yang ada disekitar mereka adalah seorang perokok. Hal itu dikarenakan remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mudah terpengaruh oleh hal baru.

2. Faktor Psikologis

Ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok, yaitu demi relaksasi atau ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Pada kebanyakan perokok, ikatan psikologis dengan rokok dikarenakan adanya

kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri secara mudah dan efektif. Rokok dibutuhkan sebagai alat keseimbangan.

3. Faktor Genetik

Faktor genetik dapat menjadikan seseorang tergantung pada rokok. Namun faktor ini tidak semata-mata menjadi penyebab tunggal mengapa seorang merokok. Karena faktor genetik atau biologis ini dipengaruhi juga oleh faktor-faktor yang lain, seperti faktor sosial dan psikologis.

c. Tahap dalam perilaku merokok

1. Tahap *Preparatory*

Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, ataupun hasil membaca, sehingga menimbulkan niat untuk merokok.

2. Tahap *Initiation* (Tahap Perintisan Merokok)

Tahap perintisan merokok, yaitu tahap keputusan seseorang untuk meneruskan atau berhenti dari perilaku merokok.

3. Tahap *Becoming a Smoker*

Pada tahap ini, seseorang yang telah mengonsumsi rokok sebanyak empat batang per hari cenderung menjadi perokok.

4. Tahap *maintaining of Smoking*

Pada tahap ini, merokok sudah menjadi salah satu bagian dari carapengaturan diri (*self regulating*) dan dilakukan untuk memperoleh efek yang menyenangkan.

Sesi 3. Kandungan & Dampak Dari Rokok

1. Apakah tujuan dari sesi tiga ?

Tujuan dari sesi tiga adalah memberikan informasi mengenai kandungan dan dampak dari rokok. Hal ini dapat membuat remaja mengerti akan apa saja kandungan yang ada di dalam sebatang rokok serta mengetahui apa saja dampak akibat rokok. Dalam sesi ini juga

ditanyakan bagaimana pendapat remaja mengenai dampak yang ditimbulkan jika seseorang merokok.

2. Berapa lama sesi tiga berlangsung ?

Sesi tiga dilakukan selama kurang lebih satu jam.

3. Siapakah yang harus hadir dalam sesi tiga ?

Sesi tiga harus dihadiri oleh remaja dan juga petugas medis maupun paramedis.

4. Apakah isi dari modul sesi tiga ?

Sesi tiga berisi mengenai kandungan dan dampak dari rokok.

5. Bagaimana cara menyampaikan isi dari modul sesi tiga ?

Petugas medis memberikan pertanyaan pembuka, jawabab dari para remaja kemudian dicatat, selanjutnya petugas medis menyampaikan isi dari modul sesi tiga.

6. Apa yang harus ditanyakan sebagai pertanyaan pembuka pada sesi tiga ?

- a. Apakah rokok memiliki dampak yang berbahaya?
- b. Permasalahan apa yang akan timbul akibat merokok?
- c. Apa saja isi dari sebatang rokok?
- d.

7. Isi sesi tiga

a. Kandungan yang ada di dalam rokok

Setiap rokok mengandung lebih dari 4.000 jenis bahan kimia.

Beberapa contoh zat berbahaya di dalam rokok adalah sebagai berikut:

1. Nikotin

Nikotinlah yang menyebabkan ketergantungan atau kecanduan pada seorang perokok. Nikotin menstimulasi otak untuk terus menambah jumlah nikotin yang dibutuhkan. Semakin lama, nikotin dapat melumpuhkan otak dan rasa, serta meningkatkan adrenalin, yang menyebabkan jantung diberi peringatan atas reaksi hormonal yang membuatnya berdebar lebih cepat dan bekerja lebih keras.

2. Karbon Monoksida(CO)

Gas berbahaya pada asap rokok ini seperti yang ditemukan pada asap pembuangan mobil. Karbon Monoksida ini menyebabkan aliran darah di dalam tubuh menjadi terganggu. Karbon monoksida menggantikan sekitar 15 % jumlah oksigen yang biasanya dibawa oleh sel darah merah, sehingga jantung si perokok menjadi kekurangan suplai oksigen. Hal ini sangat berbahaya bagi orang yang menderita sakit jantung dan paru-paru, karena ia akan mengalami sesak napas dan menurunkan stamina. Karbon monoksida juga merusak lapisan pembuluh darah dan menaikkan kadar lemak pada dinding pembuluh. Hal inilah yang kemudian mempermudah terjadinya penggumpalan darah yang kemudian akan mengakibatkan serangan jantung atau stroke.

3. Tar

Tar digunakan untuk melapisi jalan atau aspal. Pada rokok tar adalah partikel penyebab tumbuhnya sel kanker. Tar mengandung bahan kimia yang beracun, yang dapat merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker paru-paru. Tar bukanlah zat tunggal, namun terdiri atas ratusan bahan kimia gelap dan lengket, dan tergolong sebagai racun pembuat kanker.

4. Arsenic

Sejenis unsur kimia yang digunakan untuk membunuh serangga, terdiri dari unsur-unsur berikut:

a. Nitrogen oksida, yaitu unsur kimia yang dapat mengganggu saluran pernapasan, bahkan merangsang terjadinya kerusakan dan perubahan kulit tubuh.

b. Amonium karbonat, yakni zat yang bisa membentuk plak kuning pada permukaan lidah, serta mengganggu kelenjar makanan dan perasa yang terdapat pada permukaan lidah.

5. Amonia

Amonia merupakan gas tidak berwarna yang terdiri dari nitrogen dan hidrogen. Zat ini sangat tajam baunya. Amonia sangat mudah memasuki sel-sel tubuh. Saking kerasnya racun yang terdapat dalam zat ini, sehingga jika disuntikkan sedikit saja ke dalam tubuh bisa menyebabkan seseorang pingsan.

6. Formic Acid

Formic Acid tidaklah berwarna, bisa bergerak bebas, dan dapat mengakibatkan lepuh. Cairan ini sangat tajam dan baunya menusuk. Zat tersebut dapat menyebabkan seseorang seperti merasa digigit semut. Bertambahnya zat itu dalam peredaran darah akan mengakibatkan pernapasan menjadi cepat.

7. Acrolein

Acrolein ialah sejenis zat tidak berwarna, sebagaimana aldehid. Zat ini diperoleh dengan cara mengambil cairan dari gliserol menggunakan metode pengeringan. Zat tersebut sedikit banyak mengandung kadar alkohol. Cairan ini sangat mengganggu kesehatan.

8. Hidrogen Sianida

Hidrogen Sianida merupakan sejenis gas yang tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak memiliki rasa. Zat ini termasuk zat yang paling ringan, mudah terbakar, dan sangat efisien untuk menghalangi pernapasan. Sianida adalah salah satu zat yang mengandung racun sangat berbahaya. Sedikit saja Sianida dimasukkan ke dalam tubuh, maka dapat mengakibatkan kematian.

b. Dampak rokok bagi kesehatan

a. Paru-paru

Merokok menyebabkan kerusakan pada paru-paru, sehingga sistem pernafasan menjadi terganggu. Salah satu efek paling berbahaya akibat merokok adalah kanker paru-paru. Bahan-bahan kimia pada rokok berpotensi merusak sel-sel pada paru-paru dan menjadi penyebab utama terjadinya kanker paru-paru. Penyakit serius lainnya yang bisa Anda alami adalah bronkitis, pneumonia, emfisema dan asma.

b. Ginjal

Terdapat logam berat yang ditemukan dalam asap rokok (timbal dan kadmium) yang memiliki toksisitas langsung ke fungsi ginjal. Rokok menyebabkan tekanan darah tinggi dan hal itu akan memperburuk fungsi ginjal pada penderita diabetes dari waktu ke waktu, dan bila sudah terlalu parah dapat menyebabkan gagal ginjal.

c. Hati

Salah satu fungsi utama hati adalah menawarkan racun dalam aliran darah. Organ ini menyaring darah, memisahkan zat-zat yang diperlukan untuk mempertahankan fungsi kehidupan tubuh. Semakin banyak zat beracun yang harus disaring, semakin parah hati menjadi tersumbat, sehingga semakin berkurangnya efisiensi hati dalam menjalankan tugas ini. Saat harus memproses sejumlah besar zat beracun yang terdapat dalam asap rokok dengan permukaan area hati yang terbatas, risiko penyakit hati menjadi meningkat.

d. Lambung

Merokok menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan, salah satunya adalah lambung. bisa melemahkan otot yang mengontrol bagian bawah kerongkongan Anda. Hal tersebut memungkinkan asam dari lambung bergerak ke arah yang salah, yaitu ke kerongkongan.

Kondisi tersebut dinamakan penyakit asam lambung. Beberapa risiko penyakit yang akan dihadapi oleh seorang perokok adalah gastritis atau maag, ulkus atau tukak, dan bahkan kanker lambung.

e. Kulit

Racun dan zat kimia berbahaya yang terkandung dalam rokok dapat menyebabkan kerusakan pada sel-sel kulit dan menghambat pertumbuhan sel kulit sehat sehingga kulit seorang perokok dapat mengalami iritasi. Kulit yang terkena iritasi tersebut akan terasa bersisik dan gatal.

f. Mata

Pada sebatang rokok mengandung racun dan bahan kimia yang bersifat sebagai radikal bebas. Apabila konsumsi rokok meningkat, maka akan semakin banyak antioksidan (pelindung dari radikal bebas) yang dikorbankan tubuh untuk melindungi lensa mata dan sel-sel tubuh lainnya dari kerusakan. Apabila cadangan antioksidan tubuh menipis, maka ada sebagian sel-sel tubuh yang tidak dapat dilindungi dari serangan radikal bebas ini. Salah satunya adalah sel-sel protein pada lensa mata. Akibatnya, sel protein tersebut menjadi rusak dan menggumpal membentuk endapan yang menghalangi masuknya cahaya ke retina mata.

g. Telinga

Nikotin dan karbon monoksida yang dihasilkan dari asap rokok menekan pembuluh darah dimana proses restriksi ini menurunkan aliran oksigen pada telinga dalam, menyebabkan sel rambut pada koklea yang bertanggung jawab dalam menerjemahkan getaran suara menjadi rangsangan yang dibawa menuju otak mengalami gangguan. Kandungan nikotin dapat juga menyebabkan gangguan dari pada saraf pendengaran sehingga tidak mampu secara akurat menyampaikan kepada otak jenis dari suara yang sedang diproses.

h. Hidung

Asap rokok menghambat rambut hidung berfungsi secara normal, yaitu memperlambat sifat pembersihan normal. Ketika rambut-rambut hidung menjadi rusak akibat asap tembakau, lendir yang diproduksi oleh selaput lendir hidung menjadi stagnan dan berkumpul dalam rongga hidung. Akibatnya daya penciuman seseorang menjadi menurun.

i. Indra Pengecap

Lidah sebagai indera pengecap rasa sangat penting dalam kehidupan manusia. Fungsi lidah tergantung pada pucuk pengecap. Sensitivitas indera pengecap lidah dapat dipengaruhi oleh kebiasaan merokok. Pada saat rokok dihisap, nikotin yang terkondensasi dalam asap rokok akan masuk ke dalam rongga mulut dan menempel pada gigi, lidah palatum, gusi, pucuk pengecap dan membran reseptor rasa pengecap di sekitar pucuk pengecap, hal ini akan menghalangi interaksi zat-zat makanan ke dalam reseptor pengecap, terutama pada rasa manis dan asin

j. Organ Reproduksi

Merokok menyebabkan efek buruk pada alat reproduksi, terutama pada perempuan. Perempuan yang merokok akan mengalami gangguan siklus haid, kesuburan terganggu, menopause terjadi lebih awal serta meningkatkan resiko kanker serviks. Pengaruh rokok pada laki-laki yaitu kandungan nikotin dalam rokok akan mengganggu proses pembentukan sperma sehingga menurunkan jumlah dan kualitas sperma, bahkan dapat menyebabkan impotensi (kerusakan pembuluh darah dan gangguan sirkulasi).

k. Rambut

Kandungan dalam sebuah rokok sama sekali tidak memiliki manfaat yang berarti bagi tubuh kita, tidak hanya dapat merusak organ dalam tubuh tetapi rokok juga berpengaruh terhadap kesuburan rambut kita, salah satunya menyebabkan rambut menjadi rontok. Telah terbukti bahwa rokok dapat mempercepat proses penipisan rambut, hal ini karena rokok dapat merusak pembuluh darah sehingga suplai nutrisi ke folikel rambut melalui aliran darah menjadi terganggu, dan tentu rambut menjadi mudah rontok.

l. Jaringan Tubuh

Merokok dapat menyebabkan penyakit *gangrene*, yaitu matinya jaringan tubuh karena tidak mendapatkan suplai darah. Gangrene, biasanya terjadi di ujung-ujung jari tangan dan kaki di mana pembuluh darah tersumbat. Kita tahu bahwa rokok dapat mengakibatkan rusaknya pembuluh darah. Akibatnya, bagian tubuh tersebut tidak mendapatkan suplai makanan dari aliran darah dan akhirnya mati, membusuk dan berubah warnamenjadi hitam.

m. Mulut dan Tenggorokan

Bau mulut dan karang gigi merupakan efek yang akan timbul akibat merokok. Penyakit gusi dan kerusakan indera perasa pun dapat timbul. Masalah serius yang akan hinggap pada mulut dan tenggorokan adalah meningkatnya risiko kanker pada lidah, tenggorokan, bibir, dan pita suara.

c. Dampak rokok bagi lingkungan

Masalah yang saat ini menjadi ancaman besar bagi lingkungan hidup adalah rokok. Berikut ancaman rokok terhadap kerusakan lingkungan hidup, diantaranya :

1. Puntung rokok membutuhkan waktu 1,5 – 2,5 tahun untuk terurai dalam tanah
2. Puntung rokok dapat terurai di air tawar sekitar satu tahun dan dapat terurai di air laut/air asin sekitar lima tahun.
3. Diperkirakan 4,5 triliun puntung rokok dibuang tidak pada tempatnya (sembarangan) setiap tahun di seluruh dunia
4. Lebih dari 4500 kebakaran setiap tahun terjadi dunia yang disebabkan oleh rokok dan material perokok

Sesi 4. Solusi Bagi Remaja Merokok

1. Apakah tujuan dari sesi empat ?

Tujuan dari sesi empat ini adalah memberikan informasi mengenai solusi bagi remaja merokok. Hal ini dapat membantu seseorang termasuk remaja yang merokok sendiri tentang bagaimana cara-cara supaya remaja yang merokok dapat berhenti dari kebiasaan merokoknya. Dalam sesi ini juga ditanyakan siapa saja yang ikut berperan dalam penanggulangan bagi remaja merokok.

2. Berapa lama sesi ini berjalan ?

Sesi empat dilakukan selama kurang lebih satu jam.

3. Siapakah yang harus hadir dalam sesi empat ?

Sesi empat harus dihadiri oleh remaja dan juga petugas medis maupun paramedis.

4. Apakah isi dari modul sesi empat ?

Sesi empat berisi mengenai solusi bagi remaja merokok.

5. Bagaimana cara menyampaikan isi dari modul sesi empat ?

Petugas medis memberikan pertanyaan pembuka, jawabab dari para remaja kemudian dicatat, selanjutnya petugas medis menyampaikan isi dari modul sesi empat.

6. Apa yang harus ditanyakan sebagai pertanyaan pembuka pada sesi empat ?

- a. Apakah kebiasaan merokok dapat dihentikan?
- b. Apakah yang dibutuhkan supaya seseorang dapat berhenti dari kebiasaan merokoknya?
- c. Siapa saja kah yang dapat membantu seseorang untuk berhenti merokok?

7. Isi sesi empat

a. Cara berhenti dari kebiasaan merokok

Berikut adalah cara-cara agar seseorang dapat berhenti dari kebiasaan merokok :

1. Jangan pernah membeli lebih dari sekotak rokok sekaligus.
2. Jika anda selalu merokok dengan teh atau kopi, coba ganti dengan minuman lain.
3. Gunakan uang yang anda simpan untuk membeli rokok agar dipakai untuk membeli hal lain yang bermanfaat.
4. Buatlah anda mengalami kesulitan untuk mendapatkan rokok. Jangan menyimpan cadangan rokok satu batang pun.
5. Beritahukan kepada teman-teman anda bahwa anda akan berhenti merokok.
6. Jika anda tidak mampu menahan kemudian menghisap sebatang rokok, tidak apa-apa, anda sudah berusaha mencoba.
7. Yakinlah bila anda mampu untuk berhenti merokok dalam sehari, maka anda mampu untuk berhenti pada hari selanjutnya.
8. Berolahraga dan rasakan bahwa anda dapat menjadi lebih baik tanpa merokok!

b. Cara mengatasi remaja yang merokok

1. Jalin komunikasi dengan mereka

Dalam masa remaja terdapat tantangan psikologis dalam kaitannya dengan fitur utama masa remaja yang melibatkan pembentukan sebuah identitas baru. Remaja ini bukanlah lagi seorang anak-anak melainkan telah tumbuh menjadi seseorang yang baru. Kegagalan dalam mencapai sebuah identitas pribadi yang memuaskan hampir selalu akan memiliki dampak psikologis yang negatif.

Kebanyakan orang tua selalu memberikan kebebasan anaknya jika sudah menginjak usia remaja, orang tua berpendapat bahwa mereka sudah dewasa dan dapat mengerti mana yang baik dan yang buruk. Padahal remaja sebenarnya masih membutuhkan perhatian dan pedoman dalam hidupnya. Dengan tidak adanya komunikasi dan arahan dari orang-orang sekitar seperti keluarga dan teman, mereka akan mencoba kegiatan yang mereka dianggap menantang seperti halnya merokok. Untuk itu jalin komunikasi dengan mereka, lalu beri arahan mana yang sebaiknya dilakukan dan tidak. Sebagai teman tentunya kita tidak mau jika melihat teman kita melakukan suatu tindakan yang tidak benar. Oleh karenanya, sebaiknya kita selalu mengingatkan dalam hal kebaikan supaya teman kita tidak terjerumus ke dalam penyimpangan perilaku yang negatif.

2. Memberikan contoh yang baik

Remaja akan lebih cepat berperilaku sebagai perokok bila orang-orang yang ada di sekitar mereka juga merokok. Bersosialisasi merupakan cara utama pada remaja untuk mencari jati diri mereka. Biasanya, mereka memperhatikan tindakan orang lain, dan kadang kala mencoba untuk meniru perlakuannya. Hal ini sebagai suatu proses yang terjadi pada remaja untuk mencari jati diri dan belajar menjalani hidup. Kita

tahu bahwa karakter seseorang banyak dibentuk oleh lingkungan sekitar. Oleh karena itu sebaiknya kita saling menjaga dan saling memberikan contoh yang baik. Atau setidaknya jika kita adalah perokok jangan dengan sengaja memberi contoh buruk kepada orang lain dan memaksa orang lain itu untuk melakukan hal yang sama.

3. Berikan pengawasan terhadap mereka

Selama masa remaja, anak muda dihadapkan dan ditantang oleh serangkaian luas keputusan moral, remaja dituntut untuk menyesuaikan dirinya dengan masyarakat tempat dia tinggal. Ini merupakan tugas wajib kita bersama untuk selalu memberikan pengawasan. Bantu mereka untuk mengambil keputusan yang tepat, beri pengetahuan pada mereka bahwa merokok sangat berbahaya bagi kesehatan, bila perlu tunjukkan pada mereka contoh orang yang terkena bahaya rokok. Dengan begitu seorang remaja akan berpikir panjang sebelum mencoba untuk merokok.

c. Manfaat jika berhenti merokok

1. Memperbaiki tingkat kesuburan
2. Kulit terlihat lebih segar dan muda
4. Gigi lebih putih cemerlang
5. Bernapas lebih lega
6. Hidup lebih lama
7. Memberi lebih banyak energi
10. Melindungi keluarga terkasih



Referensi :

Patel, Vikram., 2001. Ketika Tidak Ada Psikiater. Banda Aceh : Aceh Psychosocial Rehabilitatioan Programme

Aula, Lisa Ellizabet, 2010. Stop Merokok (Sekarang atau Tidak Sama Sekali). Yogyakarta: Garailmu.

Gerald, Kathryn & Gerald, David. 2011. Konseling Remaja. Yogyakarta Pustaka Pelajar

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar. 2013. Jakarta : Kementerian RI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015. Inilah 4 Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Tubuh. www.kemkes.go.id (*accessed 7.11.17*)

Freuler, P. (2016, October 7). Retrieved from Audicus: <https://www.audicus.com/smoking-your-ears-the-impact-of-cigarettes-on-hearing-loss/> (*accessed 6.25.17*)

Wardoyo. 1996. Pencegahan Penyakit Jantung koroner. Solo: Toko Buku Agency

Primasari, Ameta & Yong, Chen Yong ., (2012). Pengukuran Sensitivitas Indera Pengecap Rasa Manis Dan Asin Pada Mahasiswa Perokok. Universitas Sumatera Utara : dentika Dental Journal, Vol 17, No. 1, 2012: 30-33