

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kami, sehingga kami sebagai penyusun telah berhasil menyelesaikan makalah sederhana ini.

Shalawat dan salam kita hanturkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya, beserta pengikutnya hingga akhir zaman.

Kami menyusun makalah ini dengan tema rokok. Makalah ini menjelaskan tentang berbagai macam bahaya merokok dan pengaruh yang ditimbulkan oleh rokok terlebih dikalangan pelajar. Makalah ini disusun dengan tujuan memberitahukan kepada para perokok, khususnya kepada para pelajar, bahwa merokok sangat berbahaya bagi kesehatan.

Kami menyadari bahwa tiada gading yang tak retak. Makalah yang kami susun ini tak luput dari kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karenanya, kami sebagai penyusun sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari para pembaca.

Akhir kata, semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar i

Daftar Isi ii

BAB I : Pendahuluan

A. Latar Belakang 1

B. Alasan Seseorang Mulai Merokok 2

C. Ciri – ciri Seorang Perokok 3

BAB II : Pembahasan

A. Bahan-bahan Kimia Yang Terkandung Pada Rokok 4

B. Dampak Rokok 4

C. Upaya Pencegahan 5

BAB III : Penutup

A. Kesimpulan 6

B. Penutup 6

BAB I

PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok di Indonesia sangat memprihatinkan. Setiap saat kita dapat menjumpai anggota masyarakat dari berbagai usia, termasuk pelajar merokok di tempat-tempat umum. Padahal, berbagai penelitian dan kajian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa rokok sangat membahayakan kesehatan. Bukan hanya membahayakan para perokok, asap rokok juga sangat berbahaya apabila dihirup oleh orang-orang yang berada di sekitarnya (perokok pasif).

Bahkan sebagian penelitian menunjukkan bahwa para perokok pasif memiliki resiko kesehatan yang lebih tinggi daripada para perokok itu sendiri. Penyakit-penyakit mulai dari menderita batuk hingga kanker paru mengancam para perokok, baik perokok aktif maupun pasif. Kami menyadari bahwa informasi tentang bahaya rokok bagi kesehatan sangat penting untuk diketahui oleh masyarakat luas, khususnya para pelajar. Hal inilah yang mendorong kami untuk menyusun makalah tentang rokok ini. Kami berharap, dengan mengetahui informasi ini para pelajar dapat mengurungkan niatnya untuk mengkonsumsi rokok, atau bahkan berhenti merokok.

#### A. LATAR BELAKANG

Bahan dasar rokok adalah tembakau. Tembakau terdiri dari berbagai bahan kimia yang dapat membuat seseorang ketagihan, walaupun sebenarnya mereka tidak ingin mencobanya lagi. Sebenarnya seorang pelajar belum baik atau boleh merokok di kalangan sekolah, masyarakat atau kalangan yang lainnya. Karena hal itu dapat berdampak buruk pada kesehatannya, sekolahnya, dan lain-lain. Biasanya hal ini dilakukan oleh para pelajar karena kondisi emosi mereka yang tidak stabil membuat mereka melakukan segala hal untuk melampiaskan emosinya.

Di kota-kota besar, terutama Jakarta populasi perokok pada usia dini sangatlah tinggi. Hal ini disebabkan karena kurangnya penyuluhan tentang bahaya rokok dikalangan sekolah / masyarakat. Atau mungkin juga kurangnya kesadaran pada diri mereka sehingga mereka tidak memperhatikan bahayanya dan juga nanti ke depannya. Oleh karena itu, kami sebagai pelajar akan mensosialisasikan tentang bahaya rokok serta akibat untuk masa ke depannya lewat makalah ini.

#### B. ALASAN SESEORANG MULAI MEROKOK

Alasan pertama kali merokok dari berbagai hasil penelitian antara lain : coba-coba, ikut-ikutan, ingin tahu enaknya rokok, sekedar ingin merasakan, kesepian, agar terlihat gaya, meniru orang tua, iseng, menghilangkan ketegangan, kebiasaan saja untuk pergaulan, biar tidak dikatakan banci, lambang kede-wasaan, mencari inspirasi. Alasan lain adalah sebagai penghilang stres, penghilang jenuh, pencari ilham, gengsi, sukar melepaskan diri, pengaruh lingkungan, iseng, anti mulut asam, pencuci mulut, kenikmatan.

Khusus bagi remaja dan anak-anak, suatu studi di Australia tahun 1981 terhadap 5686 anak-anak menunjukkan besarnya pengaruh iklan; anak-anak tersebut diwawancarai dua kali dengan selang waktu satu tahun dan ditemukan bahwa kemungkinan untuk menjadi perokok pada anak-anak yang menyetujui iklan rokok dua kali lebih besar daripada mereka yang tidak menyetujui iklan rokok.

Bagi kebanyakan pelajar, mulai merokok disebabkan oleh dorongan lingkungan. Contohnya saja, pelajar tersebut merasa tidak enak kepada teman-temannya karena dia tidak merokok. Sehingga dia pun mulai merokok dan akhirnya menikmati rokok tersebut. Kebanyakan pelajar juga beranggapan bahwa dengan merokok dirinya merasa sangat hebat, gaya, dan ditakuti. Padahal, jika dia tidak pandai-pandai menjaga dirinya, rokok adalah awal dari terjerumusnya seseorang kepada obat-obatan terlarang.

### C. CIRI-CIRI SEORANG PEROKOK

Dibawah ini, merupakan beberapa ciri dari seorang perokok

Perokok terlihat tenang dengan asiknya menghisap menghisap rokok

Pipi perokok terlihat kempot

Kulit jadi hitam

Mata merah

Kuku membiru

Bibir dan gusi menjadi hitam

Mudah terserang penyakit batuk

Nafasnya bau

Nafas seorang perokok tidak kuat dan tidak panjang

Efek lain dari rokok juga dapat menimbulkan

1. Gigi menjadi kuning karena noda dari nikotin
2. Mengganggu penciuman
3. Mengganggu pengecapan
4. Infeksi pada tenggorokan
5. Kanker paru-paru
6. Borok pada usus
7. Impotensi
8. Gangguan kehamilan dan janin

BAB II

PEMBAHASAN

### A. BAHAN-BAHAN KIMIA YANG TERKANDUNG PADA ROKOK

Ketika menghisap sebatang rokok, sebenarnya kita telah menghirup banyak sekali zat yang dapat merusak tubuh kita, diantaranya

Nikotin, menyebabkan kecanduan, merusak jaringan otak, dan darah mudah menggumpal.

Tar, menyebabkan kerusakan pada sel paru-paru, meningkatkan produksi lendir atau dahak di paru-paru, dan dapat menyebabkan kanker paru-paru.

Karbon monoksida, yang dapat mengurangi jumlah oksigen yang dapat diikat darah, dan menghalangi transportasi oksigen dalam tubuh.

Zat kersinogen, dapat memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh.

Zat iritan, dapat mengakibatkan batuk, kanker paru-paru, dan iritasi pada paru-paru.

### B. DAMPAK ROKOK

Bagi diri sendiri,

1. Merokok lebih banyak mendatangkan kerugian dibandingkan keuntungan bagi tubuh
2. Menimbulkan sugesti kepada diri kita, bahwa jika kita tidak merokok mulut terasa tidak enak dan asam
3. Rasa ingin tahu, semangat untuk belajar, dan berbagai hal positif yang ada pada diri kita hilang ketika kita menjadi seorang perokok

Bagi orang lain,

1. Ketika kita sedang merokok, asap rokok kita dapat mengganggu orang lain dan juga menyebabkan polusi udara
2. Menyebabkan seseorang yang dekat dengan kita menjadi seorang perokok pasif
3. Jika membuang puntung rokok sembarangan tanpa mematikan terlebih dahulu sebelumnya, dapat menyebabkan kebakaran
4. Menyebabkan menipisnya lapisan ozon

## F. UPAYA PENCEGAHAN

Beberapa upaya yang telah dilakukan pemerintah

1. Upaya yang dilaksanakan oleh Departemen Kesehatan bukan suatu kampanye anti merokok, tetapi penyuluhan tentang hubungan rokok dengan kesehatan.
2. Sasaran yang ingin dijangkau adalah sasaran-sasaran ter-batas yaitu : petugas kesehatan, para pendidik, para murid sekolah, para pemuka, anak dan remaja, para wanita, terutama ibu hamil
3. Kegiatan diutamakan pada pencegahan bagi yang belum merokok.
4. Menanamkan pengertian tentang etika merokok, misalnya :
  - a) Tidak merokok di tempat-tempat umum, seperti gedung bioskop, bis kota, gedung-gedung pertemuan dan sebagainya.
  - b) Tidak merokok waktu sedang melaksanakan tugas, misalnya dokter waktu memeriksa pasien, guru waktu mengajarkan sebagainya.
  - c) Tidak merokok dekat anak-anak/bayi.

Saran kami bagi anda yang belum pernah merokok, sebaiknya anda jangan mencoba-coba merokok karena dapat membahayakan hidup kita. Terlebih lagi di zaman yang sudah tidak sehat ini, kita harus pandai-pandai menjaga kesehatan. Biasakanlah untuk hidup sehat, karena hidup sehat merupakan awal dari sebuah keberhasilan.

## BAB III

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Kebiasaan merokok di kalangan remaja amat membahayakan baik ditinjau dari segi pendidikan maupun kesehatan serta sosial ekonomi. Dipandang dari segi pendidikan sudah jelas bahwa hal ini akan mengganggu pelajarannya, sedangkan dari segi kesehatan akibat kebiasaan merokok akan menyebabkan berbagai penyakit (penyakit serangan jantung, gangguan per-nafasan dan sebagainya). Dari segi ekonomi merupakan pengeluaran anggaran yang tidak perlu atau pemborosan.

Para orang tua murid dan guru sekolah agar lebih ketat mengambil tindakan yang positif dalam hal menanggulangi kenakalan remaja termasuk kebiasaan merokok di kalangan remaja. Para remaja hendaknya secara aktif mengikuti ceramah tentang bahaya merokok.

#### B. PENUTUP

Demikianlah makalah yang sederhana ini. Kami berharap, makalah ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya sehingga dapat menghindari rokok dan menjalani hidup yang lebih sehat serta tidak membahayakan kesehatan orang-orang yang berada di sekitarnya.