



Titin Fatmawati's

LKPD Bahaya Rokok



ROKOK MEMBUNUHMU



WHAT HAPPENED



MEROKOK BAGI KESEHATAN

Merokok merupakan aktivitas yang berdampak merugikan bagi kesehatan individu, keluarga, masyarakat dan lingkungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga perlu upaya pengendalian dampak rokok terhadap kesehatan. Sebab dalam rokok tersebut terkandung lebih dari 4000 jenis bahan kimia berbahaya bagi kesehatan, mulai dari nikotin maupun zat lainnya yang bisa menyebabkan kanker dan zat beracun bagi tubuh lainnya

Perokok tidak tahu apa sebenarnya bahaya dari merokok untuk kesehatan dirinya sendiri, dan juga orang-orang disekitarnya. Aktivitas merokok bisa merusak kesehatan dan untuk yang menghisap asap rokok (perokok pasif) mempunyai risiko terkena penyakit yang sama.

BAHAYA KANDUNGAN ROKOK

Nikotin adalah kandungan yang dapat meningkatkan kerja otak. Jika Anda merupakan perokok aktif, ketika kandungan nikotin dalam darah menurun maka akan terjadi beberapa gejala seperti :

Kegelisahan, Tidak dapat beristirahat dengan nyaman, Sakit kepala, Emosi tidak stabil, Mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan Rasa percaya diri berkurang.

Gejala-gejala diatas menyebabkan para perokok akan membutuhkan asap rokok agar dapat "menjadi normal".

Tar yang mengandung banyak bahan-bahan kimia

Bahan-bahan kimia ini masuk ke paru-paru dan bisa masuk kedalam pembuluh darah dan dibawa ke bagian lain dari tubuh. Asap rokok mengandung lebih dari 4000 bahan kimia, dimana lebih dari 50 dari bahan tersebut diketahui menjadi penyebab kanker (karsinogen) dan racun lainnya.

Karbonmonoksida

Senyawa kimia ini dapat mempengaruhi kadar oksigen didalam darah. Secara khusus pada wanita hamil yang merokok dapat menyebabkan berkurangnya jumlah oksigen untuk bayi yang sedang bertumbuh dalam kandungan. Hal ini dapat memberikan dampak buruk bagi pertumbuhan bayi.

Pada umumnya, mereka mengaku sudah mulai merokok antara usia 9 hingga 12 tahun. Kebiasaan merokok bagi para pelajar bermula karena kurangnya informasi dan kesalahpahaman informasi, termakan iklan, atau terbuju rayuan teman. Hasil angket yang diperoleh Yayasan Jantung Indonesia, sebanyak 77 persen siswa merokok karena ditawarkan teman, tanpa mereka sadari racun perlahan menggerogoti tubuh. Dalam sebatang rokok mengandung >4.000 senyawa kimia dan >400 zat racun yang tentu sangat membahayakan tubuh.



KANDUNGAN ZAT ROKOK

1. Nikotin
2. Tar
3. Karbonmonoksida

SPEND TIME WITH YOUR LOVED ONES

Agar perokok aktif bisa berhenti dari kebiasaan merokok, ada beberapa tahapan yang bisa dilakukan dari mengurangi, menunda waktu, atau seketika berhenti. Lingkungan sekitar juga bisa mendukung untuk menciptakan situasi tersebut seperti melakukan sesuatu yang menyehatkan jiwa raga, minum air putih yang banyak, menunda waktu merokok, dan menarik napas dalam. Selain hal tersebut diatas dapat kita lakukan dengan adanya larangan merokok di rumah, di lingkungan yang terdapat anak-anak, tidak merokok di dalam mobil, juga tidak merokok dalam bentuk vape.

Sesela menonton video dan kajian literatur, jawablah pertanyaan dibawah ini

Mengapa rokok membuat kecanduan?

Apa saja Kandungan Rokok?

Mengapa kandungan rokok berbahaya?

Apa Dampak dari Perokok aktif dan Pasif?

Sebutkan Upaya agar terhindar dari bahaya rokok