

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran : PENJASKES

Kelas/Semester : VI/ II

Materi : Bahaya Merokok

Nama : Angelina Esensia Sarima

No. Absen : 23

Elemen:

Pemanfaatan Gerak

Capaian pembelajaran:

Pada akhir fase c, peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan prosedur pengukuran untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, minum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai resiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mengerjakan LKPD ini, kamu diharapkan dapat:

1. Setelah mengikuti pembelajaran dan melihat tayangan edukasi Siswa kelas VI mampu menjelaskan berbagai kandungan berbahaya dalam rokok dengan benar.
2. Melalui tanda atau media poster tentang bahaya merokok Siswa kelas VI mampu mengidentifikasi dampak merokok bagi kesehatan dengan baik.
3. Melalui kegiatan studi kasus Siswa kelas VI mampu menganalisis alasan remaja mulai merokok dengan benar.

### Rangkuman Materi:

Rokok adalah gulungan tembakau yang dibakar dan dihisap asapnya. Asap rokok mengandung lebih dari 7.000 zat kimia, dan ratusan di antaranya berbahaya bagi kesehatan. Beberapa zat yang paling berbahaya yaitu:

#### 1. Zat Berbahaya dalam Rokok

- Nikotin: Zat yang menyebabkan kecanduan sehingga orang sulit berhenti merokok.
- Tar: Zat lengket berwarna hitam yang dapat menempel di paru-paru dan menyebabkan kerusakan.
- Karbon monoksida (CO): Gas beracun yang mengurangi jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh.
- Amonia, formalin, dan arsenik: Zat kimia berbahaya yang biasanya ditemukan pada pembersih lantai, pengawet mayat, atau racun.

#### 2. Bahaya Merokok bagi Perokok

- Kerusakan paru-paru  
Asap rokok dapat menyebabkan infeksi paru-paru, bronkitis, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), hingga kanker paru-paru.
- Gangguan jantung  
Merokok membuat jantung bekerja lebih keras dan meningkatkan risiko serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan stroke.
- Masalah pada mulut dan tenggorokan  
Perokok lebih mudah mengalami sakit tenggorokan, gigi kuning, bau mulut, dan kanker mulut.
- Menurunnya daya tahan tubuh  
Tubuh perokok lebih mudah terserang penyakit dan sulit pulih saat sakit.
- Ketergantungan (kecanduan)  
Nikotin membuat perokok ingin terus merokok sehingga sulit berhenti.

#### 3. Bahaya Merokok bagi Perokok Pasif

Perokok pasif adalah orang yang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok orang lain. Perokok pasif juga dapat mengalami:

- Sesak napas
- Mata perih dan berair
- Batuk berulang

- Risiko penyakit jantung dan paru-paru  
Pada anak-anak, asap rokok dapat menyebabkan:
- Tumbuh kembang terhambat
- Mudah sakit
- Penurunan konsentrasi belajar

#### 4. Bahaya Merokok bagi Lingkungan

- Puntung rokok dapat mencemari tanah dan air.
- Asap rokok membuat udara kotor dan tidak sehat untuk dihirup.
- Kebakaran sering terjadi karena puntung rokok yang dibuang sembarangan.

#### 5. Cara Mencegah Bahaya Merokok

- Menjauhi orang yang sedang merokok.
- Mengingatkan dengan sopan agar tidak merokok di dekat anak-anak.
- Mengikuti kegiatan kampanye anti-rokok.
- Mengisi waktu luang dengan kegiatan sehat seperti olahraga.
- Berani berkata “tidak” jika ada teman yang mengajak merokok.

Setelah memahami materi di atas, kerjakan soal-soal berikut:

#### A. Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Zat dalam rokok yang menyebabkan kecanduan adalah ....
  - a. Tar
  - b. Arsenik
  - c. Nikotin
  - d. Karbon
2. Asap rokok dapat merusak organ ....
  - a. Paru-paru
  - b. Rambut
  - c. Hidung
  - d. Kuku
3. Orang yang menghirup asap rokok meskipun tidak merokok disebut ....
  - a. Perokok aktif

- b. Perokok pasif
  - c. Perokok langsung
  - d. Perokok sementara
4. Tar dalam rokok berbahaya karena dapat ....
    - a. Membuat tubuh segar
    - b. Menempel di paru-paru
    - c. Menambah oksigen
    - d. Menghilangkan bau asap
  5. Salah satu akibat merokok bagi jantung adalah ....
    - a. Menambah kekuatan otot
    - b. Mempercepat kerja jantung
    - c. Mengurangi detak jantung
    - d. Membuat jantung kebal
  6. Anak-anak yang sering menghirup asap rokok dapat mengalami ....
    - a. Pertumbuhan lebih cepat
    - b. Penurunan daya tahan tubuh
    - c. Napas jadi wangi
    - d. Mata lebih cerah
  7. Cara terbaik menghindari bahaya merokok adalah ....
    - a. Mencoba satu batang
    - b. Mendekati perokok
    - c. Menjauh dari asap rokok
    - d. Menonton orang merokok
  8. Kebakaran dapat terjadi karena ....
    - a. Puntung rokok dibuang sembarangan
    - b. Puntung rokok disimpan
    - c. Rokok tidak memiliki api
    - d. Rokok berisi air

#### B. Soal Isian

Isi titik-titik berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Zat lengket berwarna hitam dalam rokok yang membahayakan paru-paru disebut ....
2. Orang yang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok disebut ....
3. Salah satu bahaya merokok bagi jantung adalah ....
4. Salah satu zat dalam rokok yang sangat beracun dan dapat mengurangi oksigen dalam tubuh adalah ....

5. Untuk menjaga kesehatan, kita harus .... dari asap rokok.