

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Proses Penuaan pada kulit dapat terjadi lebih dini akibat rokok, karena :

1. Nikotin dan tar yang berasal dari rokok sulit diuraikan sehingga fagosit mengeluarkan oksigen radikal dalam jumlah banyak supaya dapat menguraikan nikotin. Oksigen radikal dalam jumlah besar keluar dari fagosit dan menjadi promotor proses kanker (stimulasi kronis). Oksidatif radikal bebas merusak protein, lipid, dan DNA dan juga modifikasi post-translasi dari protein. Kegagalan dalam memperbaiki kerusakan oksidatif atau kegagalan memperbaiki kerusakan DNA penting dalam penuaan sel dan dapat menyebabkan penuaan dini dari sel dengan beberapa kelainan. Oksigen radikal yang beraksi dengan lemak membentuk peroksida lemak, yang pada akhirnya akan menghilangkan kelembaban kulit sehingga menyebabkan keriput.
2. Pada perokok terjadi peningkatan enzyme matrix metalloproteinase, suatu enzim yang berfungsi sebagai pemecah kolagen. Berkurangnya kolagen menyebabkan terjadinya lebih kulit kendur dan menggantung.
3. Karbonmonoksida dalam asap rokok juga dapat mengikat oksigen, mengakibatkan turunnya jumlah oksigen dalam darah. Penurunan oksigen ini menyebabkan terjadinya proses iskemik sehingga terjadi gangguan fungsi sel yang menyebabkan berkurangnya nutrisi untuk kulit.

4.2. Saran-saran

1. Hindarilah dan hentikan kebiasaan merokok.
2. Hindarilah polusi udara termasuk asap rokok, karena perokok pasif juga merupakan salah satu faktor dari predisposisi penuaan dini (*premature aging*).

3. Konsumsi vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan lebih dari 35 mg sehari.
4. Menghimbau pemerintah untuk dapat mengeluarkan kebijakan-kebijakan atau UU kepada para industri rokok guna melindungi masyarakat konsumen.
5. Promosi rokok termasuk iklan hendaknya tidak dibiarkan semakin berkembang.
6. Penyuluhan tentang pengetahuan rokok dan kesehatan hendaknya dilakukan dari mulai tingkat pendidikan sekolah dasar.
7. Generasi muda Indonesia sebaiknya menghindari rokok, dan melakukan kegiatan-kegiatan positif lainnya demi kemajuan bangsa.
8. Penelitian lebih lanjut mengenai penebaran ini perlu dilakukan.
9. Penelitian mengenai efek-efek rokok agar lebih diteliti lebih lanjut.
10. Meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik dengan cara mengkonsumsi zat-zat yang mengandung antioksidan berguna untuk menghambat radikal bebas.