

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Asap rokok merupakan masalah penting karena berdampak buruk terhadap kesehatan. Asap rokok dengan segala zat yang dikandungnya akan memberikan efek yang merugikan kesehatan, terutama pada sistem pernafasan dan kardiovaskuler.

Beberapa bahan kimia dalam rokok yang memberikan efek terbesar dalam kesehatan antara lain nikotin, tar, gas karbonmonoksida, serta **timah** hitam. Besarnya pajanan asap rokok yang terhisap ini bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh kuantitas rokok yang dihisap serta pola penghisapan rokok tersebut. Faktor lain yang turut mempengaruhi antara lain usia mulai merokok, lama merokok, dalamnya hisapan dan lain-lain.

Pajanan asap rokok ini dapat menyebabkan kelainan pada mukosa saluran napas, diameter saluran napas, kapasitas ventilasi serta fungsi sawar alveolar/kapiler. Akibat pajanan asap rokok ini tidak hanya terjadi pada perokok aktif saja tetapi juga pada perokok pasif

Pada paru kebiasaan merokok ini dapat menyebabkan terjadinya kanker paru, penyakit bronchitis kronik, serta emfisema yang tergolong dalam penyakit paru obstruktif menahun (PPOM).

Berhenti merokok merupakan cara terbaik menghindari dan mengurangi dampak buruk akibat asap rokok.

## 5.2 Saran

- Penyuluhan tentang pengetahuan hubungan rokok dan kesehatan dilakukan dari tingkat pendidikan sekolah dasar
  - Adanya pelarangan secara bijaksana dan manusiawi tetapi tegas bagi anak-anak dibawah umur yang menjajakan rokok misalnya dengan pengalihan jenis barang yang dijual
  - Promosi rokok termasuk iklan hendaknya tidak dibiarkan berkembang
  - Melarang merokok di **sekolah** atau tempat/sarana umum yang sering dikunjungi remaja
  - Mencantumkan peringatan pada bungkus rokok, bahwa rokok berbahaya bagi kesehatan
-