



YUK BERHENTI MEROKOK ANDA PASTI BISA!



Inst Prom, Prev dan Rehab
Pusat Jantung Nasional Harapan Kita

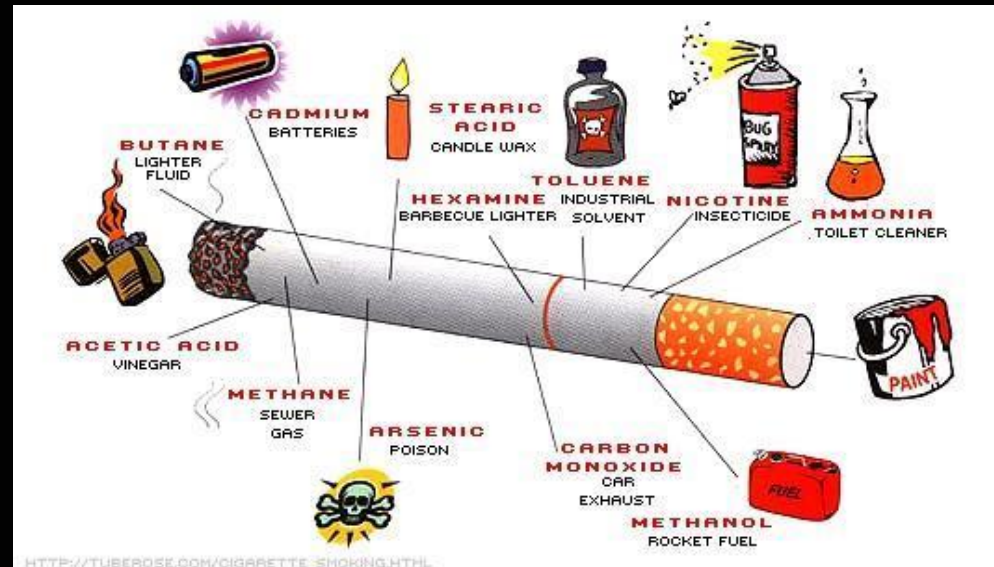


Kandungan rokok = Pabrik kimia

- Kandungan gas dan asap
- Kandungan partikel: tar dan nikotin

> 4000 zat kimia, 60 karsinogenik (penyebab kanker)

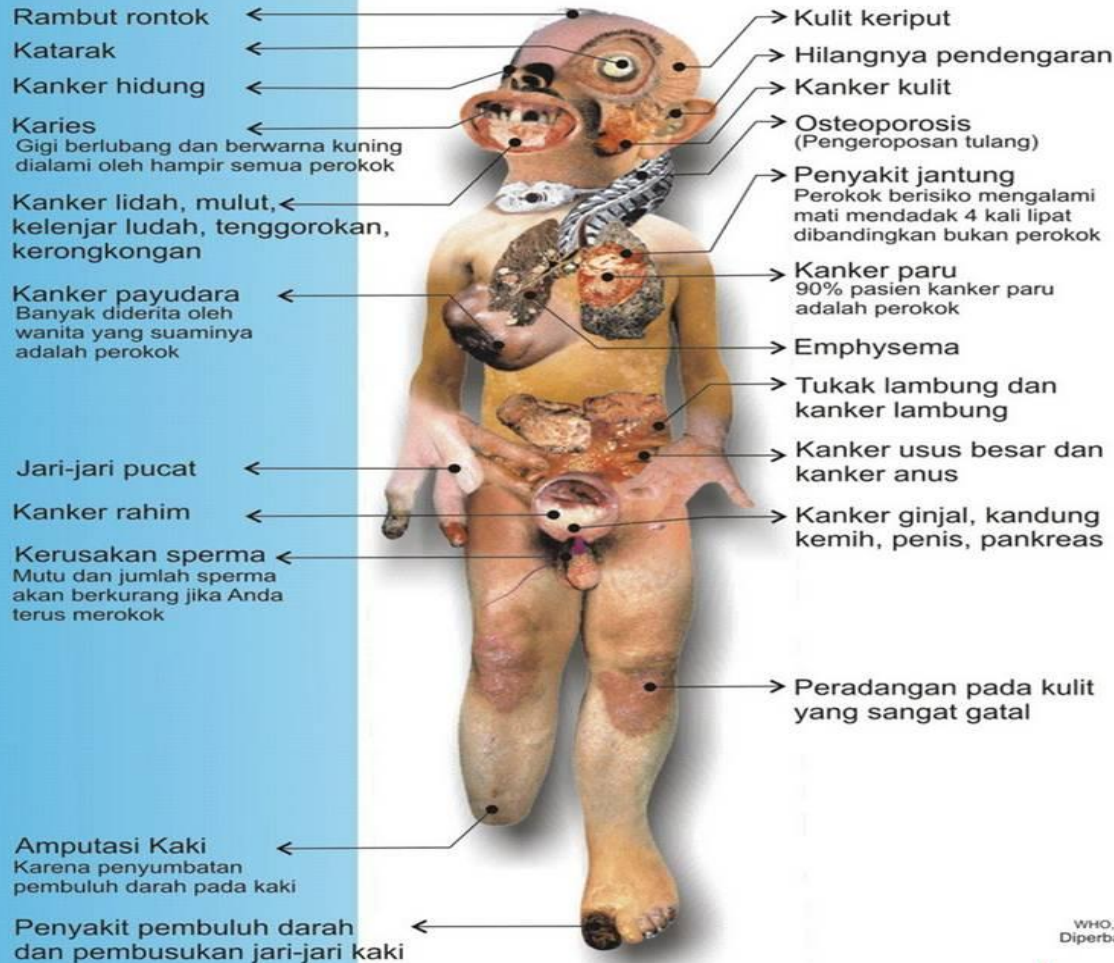
- ❖ *Carbon monoxide* → asap knalpot
- ❖ *Arsenic* → racun tikus
- ❖ *Ammonia* → cairan pembersih
- ❖ *Acetone* → pembersih cat kuku
- ❖ *Hydrogen cyanide* → gas pembunuh
- ❖ *Naphthalene* → kapur barus
- ❖ *Sulphur compounds* → korek api
- ❖ Timbal
- ❖ Alkohol
- ❖ *Formaldehyde*
- ❖ *Butane* → korek api gas





Tubuh Seorang Perokok

Merokok menyebabkan kerusakan dan penyakit pada semua bagian tubuh



Sumber:
WHO, Geneva, 2002
Diperbanyak Oleh :

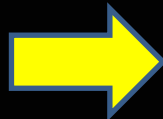


Center for Bioethics and Medical Humanities
Center of Health Behavior and Promotion
Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada
Untuk informasi lebih lanjut hubungi : Phone/Fax : 0274-547489
Email : bioetika@yahoo.com



Rokok dan Jantung

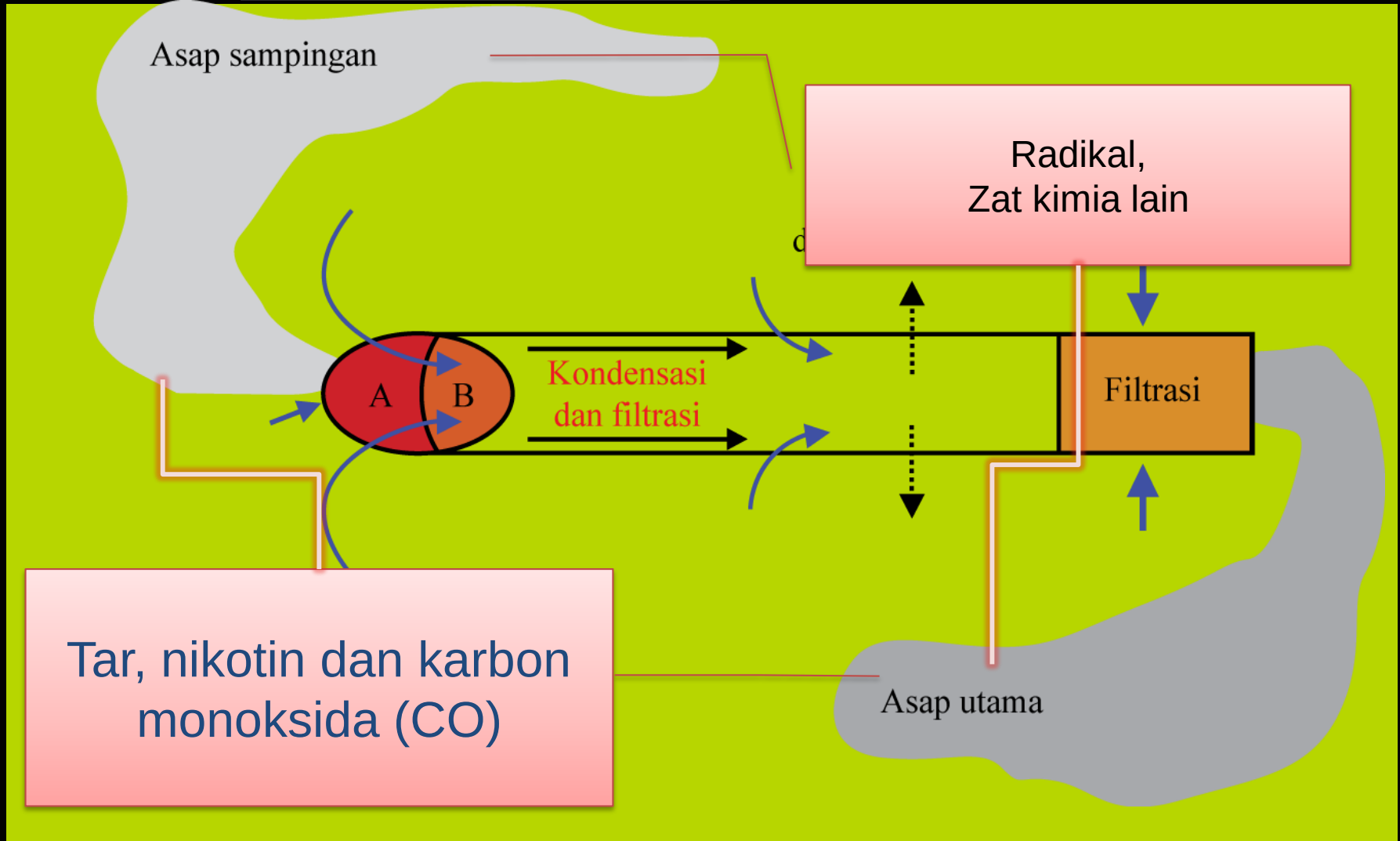
- 50% kemungkinan untuk meninggal
- Setengahnya disebabkan oleh penyakit jantung koroner
- Usia berkurang 10 th

 **Merokok membunuh Anda**



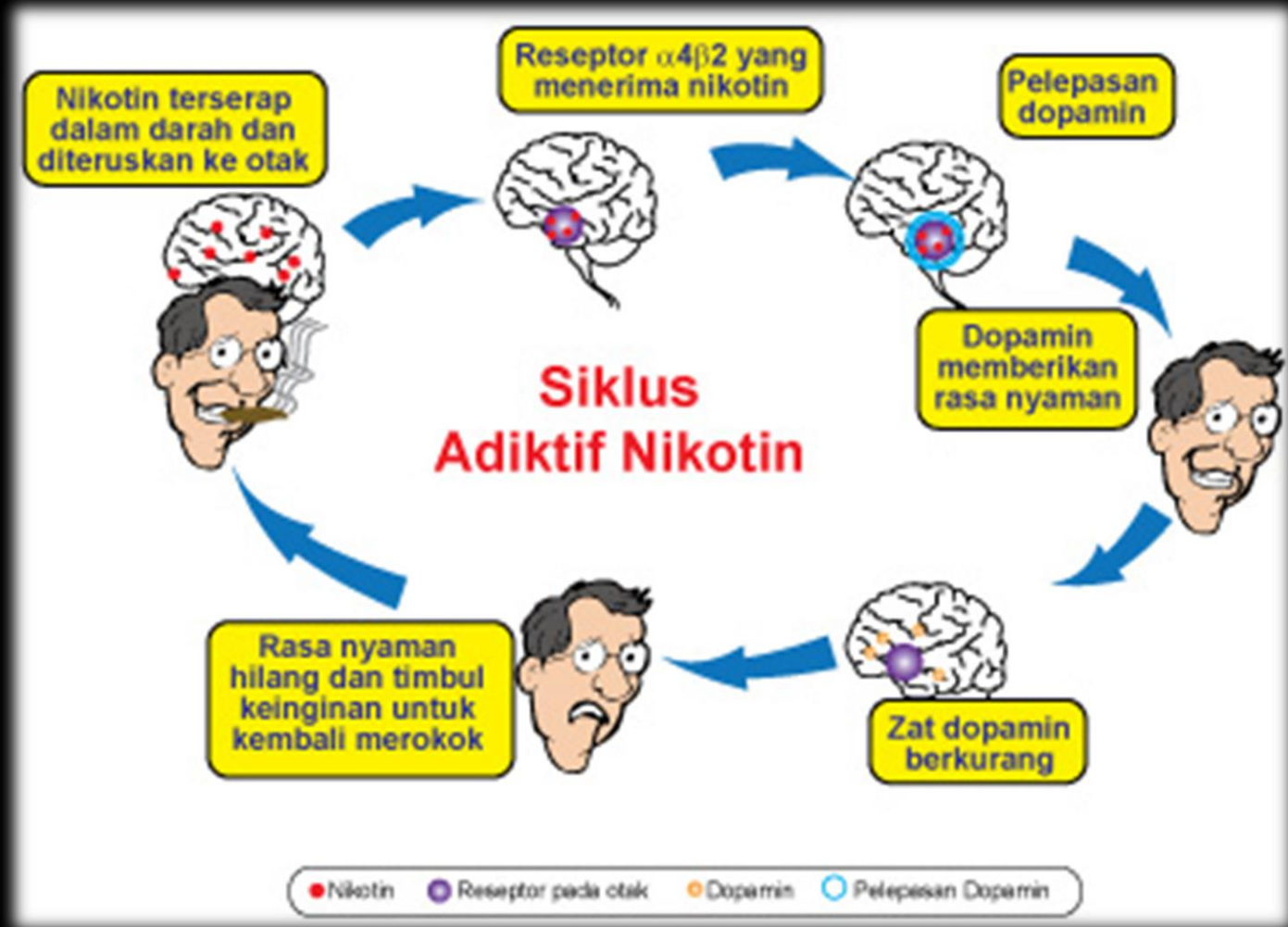


Asap rokok





Apa Yang Terjadi saat Merokok





Ketergantungan Rokok - multidimensional



- **Fisiologis**
 - Sebab utama adalah ADIKSI NIKOTIN
 - Rewards fisiologis (penghasilan dopamine yang tinggi) dan tidak tahan pada gejala putus nikotin membuat perokok terus merokok (withdrawal)
- **Psikologis**
 - Disebabkan oleh pengaruh lingkungan / sosial
 - Terbiasa pada Jam / Waktu tertentu untuk merokok (eg. Setelah makan)
- **Sosial**
 - Dibesarkan dalam keluarga perokok
 - Pengaruh peer group
 - Iklan rokok?



Gejala-gejala yang mungkin muncul bila seseorang berhenti merokok

Gejala Ketagihan

Mudah tersinggung, frustrasi, atau marah
(<4 minggu)²

Insomnia/gangguan tidur
(<4 minggu)²

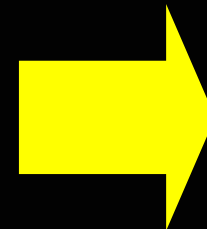
Anxiety
(rasa cemas)^{1,2}

Meningkatnya nafsu makan atau berat badan
(>10 minggu)²

Tidak sabar
(<4 minggu)²

Dysphoric atau depresi
(<4 minggu)²

Sulitnya berkonsentrasi
(<4 minggu)²



Sulitnya berhenti merokok





Nicotine withdrawal: Duration



2 hari

Pusing

1 minggu

Gangguan tidur

2 minggu

Sulit konsentrasi

4 minggu

Iritabilitas, agresivitas
Depresi
Gelisah

10 minggu

Nafsu makan bertambah



Merokok → Dampaknya ??

- Dampak kesehatan
 - Diri sendiri
 - Orang sekitar (keluarga, anak)
 - Lingkungan





Manfaat Berhenti Merokok



Mathers CD, PLoS Medicine, 2006;3(11): 2011-30.

American Cancer Society <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002971-pdf.pdf>.

United States Department of Health and Human Services. <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>.

United States Department of Health and Human Services .

www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/sgranimation/flash/index.html.



Cari Motivasi Yang Paling Mengena untuk Anda!

- Tidak ingin terkena serangan jantung kembali?
- Tidak mau menderita impotensi?
- Tidak ingin anak kesayangan anda mengikuti jejak anda sebagai perokok?
- Tidak ingin keluarga terdekat anda terkena kanker?
- Ingin hidup yang lebih sehat dan baik?
- Menaklukkan diri sendiri, dan akhirnya dapat berhenti merokok seperti yg telah diidamkan sejak lama?
- DII?.....



CARA BERHENTI MEROKOK

- NIAT/KOMITMEN
- ATASI ADIKSI
- ATASI WITHDRAWAL
- TIDAK TERPENGARUH LINGKUNGAN
- DUKUNGAN ORANG TERDEKAT





STRATEGI BERHENTI MEROKOK

MOTIVASI DIRI

TATALAKSANA MEDIS ADIKSI & WITHDRAWAL

DUKUNGAN KELUARGA

BERHENTI

BERKESINAMBUNGAN



CARA BERHENTI MEROKOK

Cara 1:

BERHENTI SEKETIKA

- Hari ini anda masih merokok, besok anda berhenti sama sekali. Untuk kebanyakan orang, cara ini yang paling berhasil. Untuk perokok berat, mungkin dibutuhkan bantuan medis untuk mengatasi efek ketagihan



Cara 2: PENUNDAAN

- Menunda saat mengisap rokok pertama, 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya. Jumlah rokok yang dihisap tidak dihitung. Misalnya kebiasaan menghisap rokok pertama rata-rata 07.00 pagi, berhenti merokok direncanakan dalam 7 hari. Maka rokok pertama ditunda waktunya, yaitu :

Hari 1 : jam 09.00

Hari 2 : jam 11.00

Hari 3 : jam 13.00

Hari 4 : jam 15.00

Hari 5 : jam 17.00

Hari 6 : jam 19.00

Hari 7 : jam 21.00 – terakhir





Cara 3 : PENGURANGAN

- Jumlah rokok yang diisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan. Misalnya rata-rata menghisap 28 batang rokok per hari. Berhenti merokok direncanakan dalam 7 hari.

Hari 1 : 24 batang

Hari 2 : 20 batang

Hari 3 : 16 batang

Hari 4 : 12 batang

Hari 5 : 8 batang

Hari 6 : 4 batang

Hari 7 : 0 batang



Nicotine withdrawal: the 4 'D's



Drink water slowly



Deep breathe.



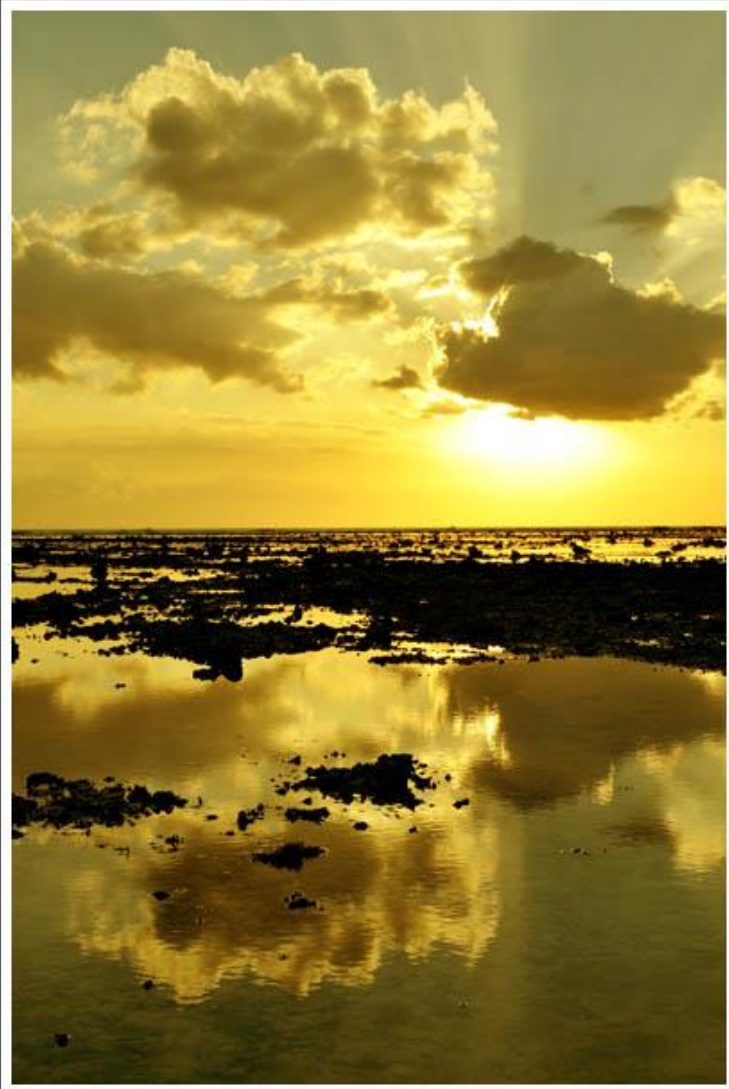
Do something else (eg exercise)

Delay acting on the urge to smoke



Modifikasi Perilaku

- Ulas kembali alasan berhenti merokok
- Identifikasi Pemicu
- Rencanakan strategi mengatasi pemicu
- Ubah kebiasaan
- Minta dukungan (beritahu semua orang!)
- Berikan apresiasi pada diri sendiri
- Buat komitmen tertulis untuk berhenti merokok



SELAMAT MEMULAI HIDUP YANG LEBIH BAIK

ANDA BISA!!