




Berhenti merokok... Kenapa harus?

Gurmeet Singh

Tulisan pada kemasan rokok



MEROKOK DAPAT MENYEBABKAN
KANKER, SERANGAN JANTUNG,
IMPOTENSI DAN GANGGUAN
KEHAMILAN DAN JANIN

MEROKOK

Mereka yang kaya, kita yang miskin
Bunuh diri perlahan-lahan

MEROKOK

Maraiboros

(Bahasa Jawa artinya: "Bikin Boros")

MEROKOK DAPAT MENIMBULKAN KETAGIHAN HINGGA SULIT
UNTUK BERHENTI. JIKA SUDAH BEGITU AKAN TERUS MEMBELI ROKOK
HINGGA KANTONG KERING! UNTUK BISA MEROKOK, SAMPAI AKHIRNYA
TIMBUL BERBAGAI MACAM PENYAKIT MEMATIKAN SEPERTI KANKER,
PENYAKIT JANTUNG, JUGA MENYEBABKAN IMPOTENSI
DAN GANGGUAN KEHAMILAN DAN JANIN

Merokok Berarti...

- Lambang kesuksesan, pergaulan
- Tidak semua perokok menderita penyakit
- Perokok yang menderita kanker hanya kebetulan

MEROKOK ?

Membakar
tembakau yang
kemudian dihisap
asapnya, baik yang
telah dibentuk
rokok maupun
menggunakan pipa

Bagaimana rokok merusak kita

Merupakan penyebab kematian terbesar di dunia yang dapat dicegah

±4.9 juta orang meninggal akibat rokok di th 2000 (50% di negara berkembang) akan meningkat 2 x lipat di th 2020 (70% di negara berkembang)

Di seluruh dunia terdapat kurang lebih 1.25 miliar perokok, 800 juta ada di negara berkembang

(Bettcher, FCTC – WHO, Dec 2003)



Perokok di Indonesia



- Hampir **70%** pria Indonesia merokok¹
- Pengonsumsi tembakau no. 5 di dunia (215 miliar batang/tahun)²
- Total perokok di Indonesia berjumlah 62.800.000 orang³
- 70% perokok mulai merokok sebelum usia 19 tahun dan 12,77 % sudah merokok sejak SD^{4,5}

1. World Health Organization 2002
 2. http://www.republika.co.id/koran_detail.asp?id=319017&kat_id=3
 3. <http://www.depkes.go.id/index.php?option=task-view&article&sid=476&itemid=2>
 4. <http://www.pdpersi.co.id/?show=detailnews&kode=957&tbl=artikel>
 5. <http://www.tempointeraktif.com/hg/nasional/2007/05/30/brk.20070530-100967.id.html>

- Asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang 2000 diantaranya beracun dan 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh
- Asap rokok yang baru mati di asbak mengandung 3x lipat bahan pemicu kanker di udara dan 50x mengandung bahan pengiritasi mata dan pernapasan

- Kematian akibat rokok 20 x kematian akibat narkoba
- Merokok memendekkan umur 21 tahun, artinya: (seorang yang tidak merokok yg diharapkan hidup 83 thn, orang yg sama akan hidup 62 tahun bila merokok)
- 1 dari 4 perokok mati premature (dini=muda)

Zat-zat kimia apa saja yang sebenarnya terdapat di dalam sebatang rokok sehingga menimbulkan efek yang mengerikan?

Rokok yang dihisap....



MENGANDUNG: ≥ 4000 zat kimia, ≥ 250 racun / dapat menyebabkan kanker

Zat kimia pada tembakau ²	Juga ditemukan di...
Hidrogen Sianida	Gas Beracun
Acetone	Cat
Butane	Bahan bakar pemanik
Arsenic	Racun
Cadmium	Aki mobil
Carbon monoxide	Asap knalpot
Amonia	Pembersih lantai
DDT	Insektisida
Metanol	Bensin roket
Naftalen	Kamper
Vinil Klorida	Plastik
Toluene	Pelarat industri



ZAT BERBAHAYA

- Karbon monoksida → pengendapan darah, kekakuan dan kerapuhan pembuluh darah
- Nikotin → merusak jaringan syaraf & ketagihan rokok
- Timah hitam → racun jaringan saraf
- Tar → kanker paru-paru
- Dan ribuan zat kimia berbahaya lainnya

Rokok Rendah Nikotin?

Rokok rendah nikotin

↓
Memicu perokok untuk merokok lebih banyak untuk kenikmatan yang sama

↓ ↓
Kerugiannya sama



<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/4/28>

Dampak Jangka Pendek

- ❖ Denyut nadi dan tekanan darah meningkat
- ❖ Gerakan usus meningkat
- ❖ Nafsu makan menurun
- ❖ Sirkulasi darah kurang baik
- ❖ Suhu ujung-ujung jari tangan & kaki menurun
- ❖ Berkurangnya rasa mengecap dan membau
- ❖ Mewarnai gigi dan jari



Dampak Jangka Panjang Merokok



¹In patients who are *Helicobacter pylori* positive.
 AML = Acute myeloid leukemia; ALL = acute lymphocytic leukemia; CLL = chronic lymphocytic leukemia; COPD = chronic obstructive pulmonary disease.
 1. Surgeon General's Report. *The Health Consequences of Smoking*. 2004; 2. Sandler DP et al. *J Natl Cancer Inst*. 1993;85:1994-2003; 3. Crane MM et al. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 1996;5:639-644; 4. Milligi L et al. *Am J Ind Med*. 1999;36(1):60-69; 5. Roman GC. *Cerebrovasc Dis*. 2005;20(Suppl 2):91-100; 6. Willigendael EM et al. *J Vasc Surg*. 2004;40:1158-1165.

Dampak Jangka Panjang

- WARNING: SMOKING CAUSES GANGRENE**
QUIT: 1800-438-2000
- WARNING: SMOKING CAUSES NECK CANCER**
QUIT: 1800-438-2000
- WARNING: SMOKING INCREASES MISCARRIAGE RISK**
QUIT: 1800-438-2000
- WARNING: SMOKING CAUSES 92% OF ORAL CANCERS**
QUIT: 1800-438-2000
- WARNING: SMOKING CAUSES MOUTH DISEASES**
QUIT: 1800-438-2000
- WARNING: SMOKING CAUSES 92% OF ORAL CANCERS**
QUIT: 1800-438-2000

Apa itu perokok aktif?

Perokok aktif adalah orang yang merokok secara langsung menghisap rokoknya

Apa itu perokok pasif?

Perokok pasif adalah orang yang tidak secara langsung menghisap rokok, tetapi menghisap asap rokok yang dikeluarkan dari mulut orang yang sedang merokok

Risiko bagi Perokok Pasif



- **Asap Samping** (asap dari pembakaran ujung rokok)
- Perokok pasif → Resiko terkena kanker paru dan penyakit jantung bertambah **20-30%**
 - **Ibu hamil**
Resiko mengalami proses **kelahiran yang bermasalah** (bayi lahir dengan berat badan rendah, lahir mati dan cacat lahir)
 - **Anak – anak**
Lebih mudah terkena **infeksi saluran pernafasan**

Perbedaan Paru-paru Perokok vs Non-perokok



**Paru pasien
Umur 42 th
Merokok 20 btg/hr**



**Paru pasien
Umur 82 th
Tidak Merokok.**



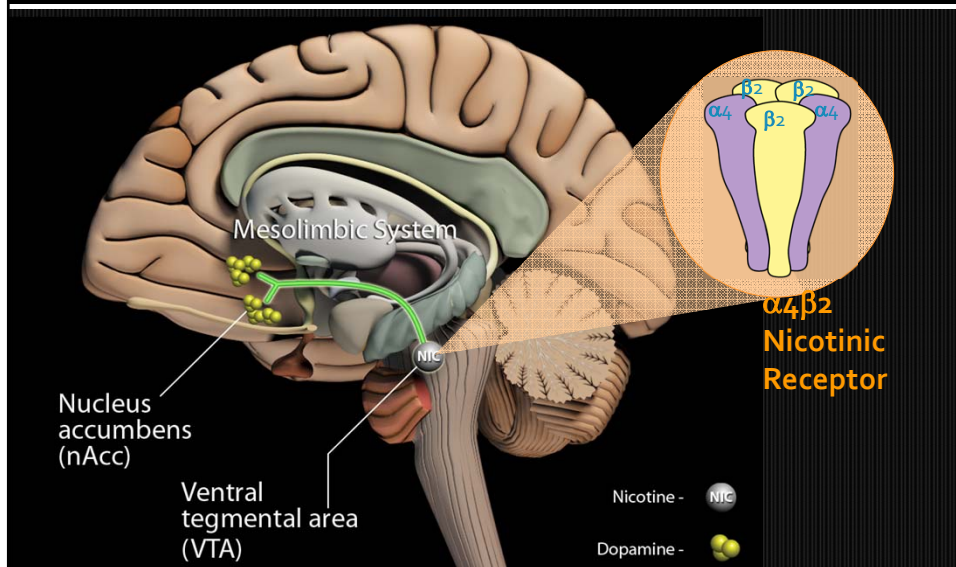
Sudah tahu kenapa masih merokok ?

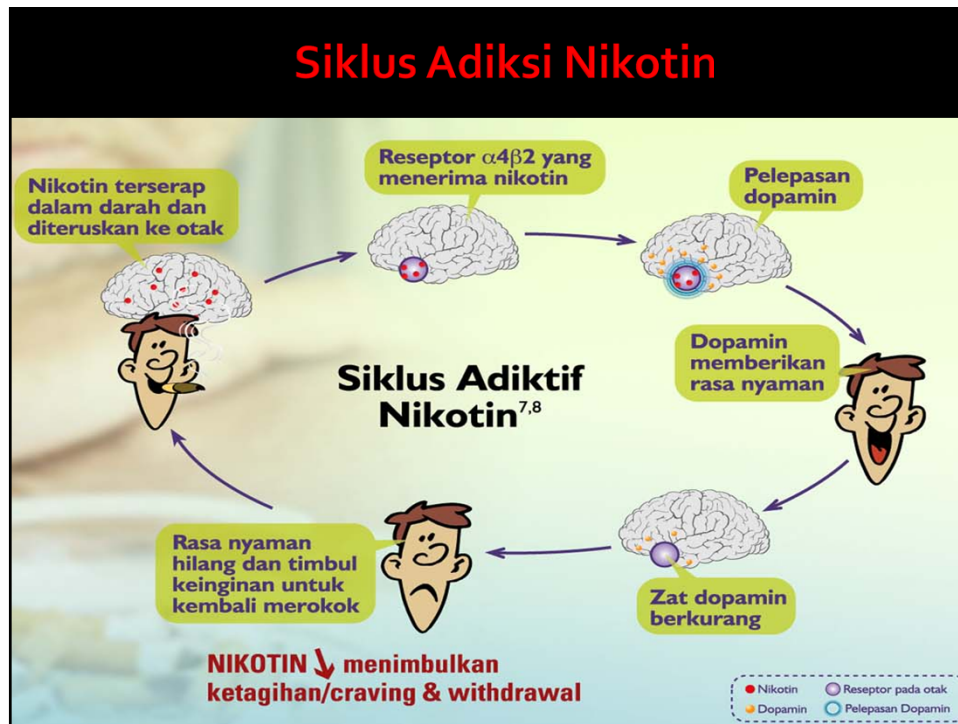
- Kemauan sendiri (coba-coba, melihat teman-temannya)
- Diajari atau dipaksa merokok oleh teman-temannya
- Takut dianggap tidak jantan, sombong, tidak solider dan penakut)
- Ketagihan



Sulit berhenti merokok?

Mekanisme Kerja Nikotin di Susunan Saraf Pusat





10 cara berhenti merokok

1. Tetap bertekad dan memutuskan untuk berhenti merokok sekarang juga
2. Membuang jauh-jauh semua rokok dan yang ada kaitannya dengan rokok dan baunya
3. Bernapas panjang-panjang
4. Gerak badan (exercise) setiap hari
5. Mengambil waktu tidur lebih banyak

10 cara berhenti merokok

6. Banyak minum
7. Jauhi: kopi, alkohol, makanan berat dan berbumbu banyak
8. Jauhi semua yang mengingatkan kepada rokok, seperti: Kursi dimana biasa anda duduk merokok, Ruangan dimana biasa anda merokok, Jauhkan diri dari orang yang merokok
9. Percaya bahwa orang lain akan setuju kalau anda berhenti merokok

Keluhan dalam proses berhenti merokok ?

- Mulut terasa asam
- Mengalami batuk-batuk
- Mudah tersinggung atau gampang marah (sensitif)
- Merasa sulit berkonsentrasi (pikiran kacau)
- Merasa letih & lelah
- Pusing & keluar keringat dingin

Gejala-gejala yang mungkin muncul bila seseorang berhenti merokok

Gejala Ketagihan



1. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, IV-TR*. Washington, DC: APA; 2006. Available at <http://psychiatryonline.com>. Accessed November 7, 2006.

2. West RW, et al. *Fast Facts: Smoking Cessation*. 1st ed. Oxford, United Kingdom: Health Press Limited; 2004.

Jika keinginan merokok timbul lagi ?

- Tariklah nafas dalam-dalam kemudian hembuskan perlahan-lahan
- Makanlah permen atau latihan
- Tidur

Keuntungan berhenti Merokok ?

Keuntungan bagi kesehatan pribadi

Dalam waktu singkat

- Bernafas lebih lega
- Kadar oksigen meningkat & badan lebih bergairah dan segar

Setelah beberapa hari

- Penciuman bau-bauan akan meningkat
- Makanan & minuman yang dikonsumsi lebih terasa kenikmatannya

Keuntungan bagi kesehatan pribadi

Setelah beberapa minggu

- Aliran darah ke tangan & kaki semakin baik
- Fungsi paru-paru akan meningkat

Setelah beberapa bulan

- Batuk-batuk & rasa lelah berkurang

Setelah beberapa tahun

- 5-10 tahun, risiko terserang stroke berkurang

Keuntungan bagi kesehatan pribadi

Setelah 10 tahun

- Risiko terserang kanker paru-paru menurun
- Risiko terserang tukak lambung atau kanker lambung berkurang

Setelah 15 tahun

- Risiko terserang penyakit jantung koroner & penyakit lainnya akibat rokok berkurang

Keuntungan bagi kesehatan keluarga & orang-orang di sekitar kita

- Anak & istri tidak kena dampak buruk dari asap rokok
- Jadi teladan yang baik bagi anak-anak Anda
- Teman anda yang tidak merokok akan lebih menikmati kebersamaan mereka dengan anda

Keuntungan bagi penampilan anda

- Bau badan lebih segar
- Mulut terasa lebih segar
- Lambatnya muncul keriput

Keuntungan bagi ekonomi keluarga

- Nggak harus menyisihkan pendapatan buat beli rokok
- Pengeluaran buat rokok bisa ditabung buat pendidikan, berhaji, dll

3 HAL UTAMA

- *Komunikasi dan informasi tentang bahaya merokok, baik bagi si perokok langsung maupun perokok pasif.*
- *Menyediakan tempat-tempat khusus bagi orang yang merokok agar yang bukan perokok tidak terkena dampak negatifnya.*
- *Jangan merasa segan untuk menegur perokok, jika anda merasa terganggu.*

- Para ahli yakin rokok akan benar-benar lenyap dari bumi.
- Menurut laporan analisis milik Citigroup, *"kemungkinan besar tidak ada perokok di Inggris dan negara lain dalam jangka waktu 30-50 tahun lagi"*

Dunia terbebas rokok
tahun 2050

Mari hidup sehat tanpa rokok...





TERIMA KASIH