

## Cara Praktis Berhenti Merokok

Menurut Nur Kholis (2011), hal praktis yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok adalah :

1. Bergaul dengan teman – teman yang tidak merokok
2. Sering mengunyah permen karet.
3. Jangan membawa korek api disaat anda keluar rumah.
4. Carilah kekasih yang anti dengan asap rokok
5. Buang semua rokok anda
6. Analisis kebiasaan merokok anda selama ini, kemudian bicarakan dengan dokter.
7. Menyibukkan diri dengan aktifitas
8. Hindari suasana yang membuat anda ingin merokok.
9. Beritahu orang terdekat anda bahwa “sudah” berhenti merokok.
10. Shearing dengan mantan perokok dan minta saran yang membantu.
11. Selalu mencari informasi tentang bahaya Rokok lewat media cetak dan elektronik

## Lebih baik mencegah dari pada mengobati

Kesehatan adalah anugerah Tuhan yang harus dijaga

## Laksanakan Perilaku Hidup Sehat

1. Berolah raga secara teratur
2. Tidak merokok
3. Makan beraneka ragam makanan
4. Minum air putih secukupnya sesuai kebutuhan
5. Istirahat yang cukup

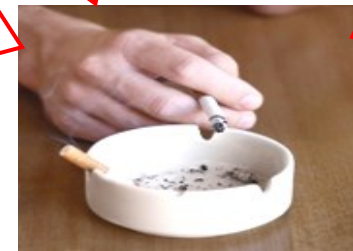


1/Brs/PKRS/2016/



Rumah Sakit Umum Daerah  
Kabupaten Biak Numfor  
Jl. Sriwijaya Ridge I Biak

## BAHAYA MEROKOK BAGI KESEHATAN



PROMOSI KESEHATAN  
RUMAH SAKIT  
TAHUN 2016

## Kenapa Harus Berhenti Merokok?

Merokok merupakan masalah yang tidak bisa terselesaikan hingga saat ini. Merokok melanda semua kalangan baik laki-laki, perempuan dan anak-anak.

Merokok merupakan penyebab kematian dini yang dapat dicegah. Perokok memiliki resiko tinggi untuk berkembang menjadi penyakit kronis seperti penumpukan lemak pada pembuluh darah, yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, serangan jantung dan stroke.

Setiap batang rokok mengandung lebih dari 4000 jenis bahan kimia, 400 diantaranya dapat menyebabkan kanker. Nikotin yang terkandung dalam rokok dapat menyebabkan ketagihan.



## Dampak yang ditimbulkan dari Rokok

### Dampak jangka pendek :

1. Denjut nadi dan tekanan darah meningkat
2. Gerakan usus meningkat
3. Napsu makan menurun
4. Sirkulasi darah kurang baik
5. Suhu ujung jari tangan dan kaki menurun
6. Berkurangnya rasa mengecap dan membaui
7. Menimbulkan kerusakan gigi

### Dampak jangka panjang :

1. Dapat menimbulkan Kanker paru, Kanker kandung kemih, kanker payudara, kanker serviks, Kanker kerongkongan, kanker pencernaan, Kanker ginjal, Kanker mulut (< 20)
2. Serangan jantung, Penyakit jantung koroner (PJK) Aterosklerosis
3. Penyakit paru obstruksi kronik (PPOK)
4. Impotensi, Gangguan medis lainnya



## Keuntungan Berhenti Merokok

Dalam 20 menit pertama setelah berhenti merokok : tekanan darah frekwensi jantung mulai perbaikan

- Setelah 12 jam berhenti merokok : kadar karbon monoksida didalam darah akan kembali normal
- Setelah 2 minggu sampai 3 bulan berhenti merokok : proses sirkulasi dan fungsi paru mengalami perbaikan
- Setelah 1—9 bulan berhenti merokok : pernapasan yang bersih perlahan-lahan akan kembali
- Satu tahun setelah berhenti merokok : faktor resiko seseorang terhadap penyakit jantung koroner akan berkurang sebanyak 50 %
- Setelah 10 tahun berhenti merokok resiko untuk terkena penyakit kanker berkurang seperti kanker mulut & leher rahim.

