



PERKUMPULAN PELITA INDONESIA

"helping people to help themselves"

*** DIVISI KESEHATAN ***

STOP
Merokok



BERHENTI SEKARANG!!!
MEROKOK MERUGIKAN.



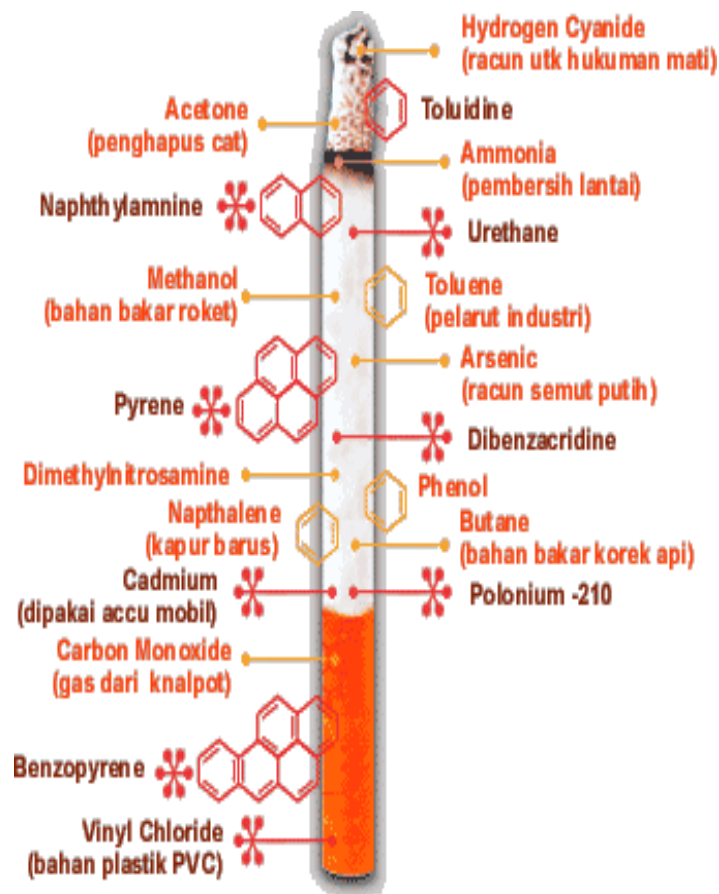
PROGRAM STOP MEROKOK - KBM

Untuk mendukung program pemerintah dalam menyadarkan masyarakat akan dampak negatif rokok, baik pada kesehatan diri sendiri dan keluarga, maupun pada ekonomi mereka, serta mendukung mereka untuk dapat berhenti merokok. Program ini sebelumnya bekerja sama dengan Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Bandung melalui Klinik Berhenti Merokok, juga bekerjasama dengan organisasi Quit Tobacco Indonesia (QTI) di Yogyakarta yang membantu memberikan pelatihan konselor berhenti merokok bagi konselor dari Pelita Indonesia, sehingga mampu untuk menolong memberikan Konseling Bahaya Merokok kepada masyarakat di Jawa Barat.

Pelita Indonesia mulai melaksanakan program Stop Merokok secara mandiri oleh tenaga konselor kami yang terlatih, dengan cara melakukan penyuluhan-penyuluhan aktif di berbagai tempat, tujuannya adalah selain sebagai Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kepada masyarakat, juga untuk dapat menjangkau klien-klien individu baru yang dapat diikutsertakan dalam program Konseling Bahaya Merokok (KBM), dengan tujuan utama adalah supaya klien KBM tersebut dapat menyadari secara detail bahaya dari merokok, dan pada akhirnya dapat memutuskan berhenti merokok untuk kesehatan diri sendiri, keluarga dan juga masyarakat sekitarnya.

SEKILAS INFORMASI TENTANG ROKOK DAN AKIBATNYA

Dalam 1 batang Rokok, mengandung sekitar 4000 bahan kimia yang BERBAHAYA dan MEMBAWA MAUT



Diatas baru beberapa bagian zat kimia yang sangat berbahaya bagi tubuh kita, jadi apakah rokok itu menguntungkan??

Selain berbahaya bagi tubuh si perokok, rokok juga sangat berbahaya bagi orang yang ada disekitar kita, termasuk orang-orang yang kita sayangi. Karena mereka disebut dengan perokok pasif.

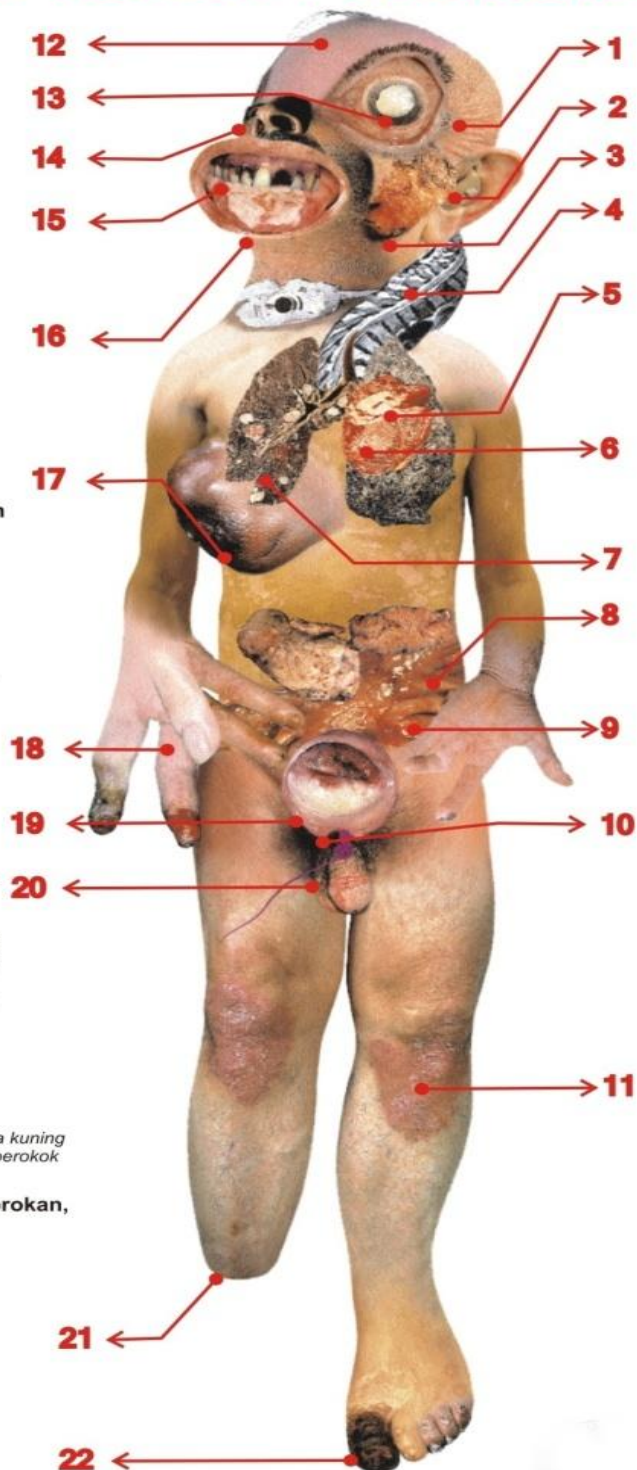
Perokok pasif adalah mereka yang terpaksa menghisap asap rokok.

SITUASI TUBUH PEROKOK



**BERHENTI
MEROKOK
SEKARANG
& RASAKAN
MANFAATNYA**

- 1 Kulit keriput
- 2 Hilangnya pendengaran
- 3 Kanker kulit
- 4 Osteoporosis
(Pengeroposan tulang)
- 5 Penyakit jantung
Perokok berisiko mengalami mati mendadak 4 kali lipat dibandingkan bukan perokok
- 6 Kanker paru
90% pasien kanker paru adalah perokok
- 7 Emphysema
- 8 Tukak lambung dan kanker lambung
- 9 Kanker usus besar dan kanker anus
- 10 Kanker ginjal, kandung kemih, penis, pankreas
- 11 Peradangan pada kulit yang sangat gatal
- 12 Rambut rontok
- 13 Katarak
- 14 Kanker hidung
- 15 Karies
Gigi berlubang dan berwarna kuning dialami oleh hampir semua perokok
- 16 Kanker lidah, mulut, kelenjar ludah, tenggorokan, kerongkongan
- 17 Kanker payudara
Banyak diderita oleh wanita yang suaminya adalah perokok
- 18 Jari-jari pucat
- 19 Kanker rahim
- 20 Kerusakan sperma
Mutu dan jumlah sperma akan berkurang jika Anda terus merokok
- 21 Amputasi Kaki
Karena penyumbatan pembuluh darah pada kaki
- 22 Penyakit pembuluh darah dan pembusukan jari-jari kaki



Perokok Pasif (Second Hand Smoke)

Perokok pasif adalah orang-orang yang berada disekitar perokok dan 'terpaksa' menghirup asap rokok orang-orang (AROL) tersebut.

Apakah perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif?

Perokok aktif dan pasif sama-sama akan mendapat masalah kesehatan yang buruk.

Namun perokok aktif juga sekaligus akan menjadi perokok pasif, karena juga akan menghirup asap rokoknya sendiri.

Residu (Third Hand Smoke)

Residu adalah sisa dari asap rokok yang bertahan/tetap ada dilingkungan setelah rokoknya tidak ada.

Zat-zatnya : tar, nikotin, asbes dan puluhan gas lain yang tetap bias bertahan dilingkungan.

Contoh:

Nikotin bisa menempel pada korden, karpet, furniture, dll : selama beberapa hari, beberapa minggu sampai beberapa bulan. Tergantung seberapa banyak nikotin, seberapa sering ada perokok, zat lain yang ada diruangan tersebut.

Kemudian Nikotin akan bereaksi dengan asam nitrat lingkungan membentuk tobacco-specific nitrosamines or TSNAs. Ini merupakan partikel yang merupakan karsinogenik (memicu kanker).

DOE/Lawrence Berkeley National Laboratory (2010, February 9).

Carcinogens form from third-hand smoke. ScienceDaily . Retrieved



Jadi jika Anda tahu bahwa merokok merugikan, apa yang harus Anda lakukan???

YA, BERHENTI MEROKOK SEKARANG JUGA, DAN RASAKAN MANFAATNYA.

Ada banyak obat yang dapat membantu Anda, namun siapkah Anda untuk mengeluarkan uang berjuta-juta?

Berikut adalah 7 cara sederhana berhenti merokok yang kami sarankan:

1. Yakinkan diri Anda bahwa berhenti merokok itu sangat menguntungkan. Pikirkan kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik jika bebas dari asap rokok.
2. Rencanakan dengan pasti sebuah tanggal sebagai hari-H Anda berhenti merokok. Sebelum sampai pada tanggal itu, singkirkan asbak, korek api, dan hal-hal yang bisa memicu Anda kembali merokok. Setelah tiba pada tanggal itu, tekatkan diri Anda dan berhentilah merokok sama sekali.
3. Rencanakan kegiatan untuk tanggal itu. Misalnya pergi ke tempat-tempat yang terdapat “Area Bebas Rokok“, atau pergi berolahraga atau lakukan kegiatan yang membuat Anda lupa akan rokok.
4. Buatlah daftar orang-orang yang mendukung usaha Anda berhenti merokok, dan mintalah dukungan moril dari mereka dan hindari godaan apa pun yang merangsang Anda untuk merokok.
5. Untuk mengatasi gejala ketagihan merokok (adiktif), santaplah makanan rendah kalori dan banyak minum air, jangan lupa makanlah permen untuk pengganti rokok sampai akhirnya Anda terbiasa tanpa rokok.
6. Lawanlah godaan untuk merokok, meski hanya satu hisapan saja, karena satu hisapan akan menjadi beberapa hisapan lainnya, dan upaya keras Anda akan menjadi sia-sia saja.
7. Kalau Anda hampir menyerah, tundalah sepuluh menit lagi, keinginan yang kuat itu akan padam. Kalau keinginan itu masih mendorong kuat Anda ingin merokok, coba tariklah napas dalam-dalam melalui mulut, lalu keluarkan secara perlahan dengan menyempitkan bibir Anda. Ulangi 5-10 kali.

SELAMAT MENCOBA, GOOD LUCK!

Semua harus dimulai dengan NIAT yang Besar dan KOMITMEN yang Sungguh-Sungguh. Tanpa NIAT dan KOMITMEN semuanya akan menjadi sia-sia.



Hubungi Konselor kami : 022 – 70277553

PO. BOX. 6773 BDCP Bandung 40161

Website: pelitaindonesia.org

E-mail: timkes@pelitaindonesia.org

