

KIAT-KIAT MEMPERTAHKAN STATUS BERHENTI MEROKOK

- Berpikir positif dan bersikap optimis. Ingatlah bahwa berhenti merokok sangat banyak manfaatnya.
- Berikan penghargaan pada diri Anda sendiri, Anda harus merasa bangga bahwa sekarang Anda bukan lagi seorang perokok.
- Jangan dekat dengan orang yang merokok dan tolaklah setiap tawaran / ajakan untuk merokok.

BILA GANGGUAN UNTUK BERHENTI MEROKOK MUNCUL DARI ORANG LAIN, APA YANG BISA SAYA LAKUKAN?

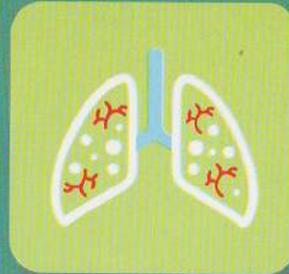
Katakan saja :

- "Dokter telah menganjurkan saya untuk berhenti merokok, karena rokok telah mengganggu kesehatan saya."
- "Saya sedang berusaha untuk berhenti merokok." Jika mereka adalah teman Anda, mereka pasti akan memahami keinginan atau niat Anda untuk berhenti merokok.



DAMPAK NEGATIF PADA TUBUH SEORANG PEROKOK

1. Penyakit kanker



2. Penyakit jantung



3. Penyakit pernapasan 4. Penyakit Gangguan reproduksi dan kehamilan



5. Kematian dini



Untuk Informasi Lebih Lanjut dan Konsultasi Berhenti Merokok Silahkan ke klinik berhenti merokok **RSUD Panembahan Senopati Bantul**

Sumber : 1. www.quittobaccointernational.org
2. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada
3. www.depkes.go.id

D.001

AYO BERHENTI MEROKOK!

BERHENTI MEROKOK SEKARANG! DAN RASAKAN MANFAATNYA!



RSUD PANEMBAHAN SENOPATI
KABUPATEN BANTUL

TIPS UNTUK MENGHENTIKAN KEBIASAAN MEROKOK :

- Niat, mulailah dengan niat yang kuat untuk berhenti merokok
- Buatlah evaluasi harian tentang keburukan merokok
- Jauhi semampu mungkin segala hal yang dapat memunculkan keinginan merokok
- Minumlah atau makanlah buah, permen atau makanan kecil jika timbul keinginan merokok
- Sibukkan diri dengan aktivitas atau hobi Anda
- Mintalah orang terdekat Anda untuk mendukung Anda
- Tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan perlahan-lahan untuk mengatasi keinginan merokok

**HADAPILAH SEMUA
GODAAN TERSEBUT
DENGAN SIKAP YANG
POSITIF DAN OPTIMIS**

GEJALA-GEJALA YANG MUNGKIN TIMBUL KETIKA ANDA MEMULAI BERHENTI MEROKOK

- Batuk, hal ini menandakan mekanisme pembersihan saluran pernafasan berfungsi kembali
- Sakit kepala, terjadi ketika tekanan darah turun menjadi normal
- Mudah marah atau tersinggung
- Mungkin sulit berkonsentrasi



KEUNTUNGAN YANG BISA LANGSUNG ANDA DAPATKAN DARI BERHENTI MEROKOK :

Dalam Waktu Singkat

Tekanan darah dan denyut nadi kembali normal, Anda akan bernapas dengan lega.

Setelah beberapa hari

Karbonmonoksida dieliminasi dari tubuh. Nikotin tidak ada lagi di dalam tubuh sehingga kemampuan mencium dan merasa menjadi lebih baik

Setelah beberapa minggu

Sirkulasi darah di berbagai bagian tubuh mulai membaik.

Setelah beberapa bulan

Fungsi pernafasan (batuk, sesak nafas) mulai berkurang. Fungsi paru-paru meningkat 5-10%

Setelah beberapa tahun

Setelah 5 tahun risiko serangan jantung menurun menjadi separo dan setelah 10 tahun risiko terserang kanker paru juga menurun menjadi separo

Keinginan untuk merokok mungkin akan terus muncul kembali, dan itu adalah godaan yang harus Anda taklukkan.

MENGAPA ANDA HARUS MENINGGALKAN KEBIASAAN MEROKOK?

Melindungi keluarga dan orang-orang di sekitar

Anak, istri dan orang-orang di sekitar tidak akan terkena dampak buruk dari asap rokok

Tubuh menjadi lebih sehat & segar

Bau badan Anda menjadi lebih segar karena bau rokok tidak lagi menempel pada tubuh Anda. Mulut akan terasa lebih segar dan gigi tetap sehat tanpa pewarnaan pada gigi, kulit menjadi lebih sehat.

Menghemat uang

- Anda tidak harus menyisihkan pendapatan untuk membeli rokok. Misalnya : Dalam 1 hari pengeluaran rokok Rp 15.000 maka: 1 minggu menjadi Rp 105.000, 1 bulan menjadi Rp 450.000, 1 tahun menjadi Rp 5.475.000.
- Pengeluaran untuk merokok bisa Anda sisihkan untuk keperluan lain yang lebih bermanfaat bagi keluarga Anda, misalnya : menyisihkan uang untuk biaya pendidikan anak-anak Anda.

Setelah berhenti merokok	Penghematan
1 Hari	Rp 15.000
1 Minggu	Rp 105.000
1 Bulan	Rp 450.000
1 Tahun	Rp 5.475.000

**SEHAT, HEMAT DAN BERMANFAAT
HIDUP BAHAGIA TANPA ROKOK**