AI CARE

HEADS UP!

Hari Tanpa Tembakau Sedunia

Volume 1, Mei 2022

Copyright: Ai-Care

Kata Pengantar

dr. Nadya Hambali
Chief Medical Officer Ai-Care

Hai Sobat Ai-Care!

Salam sejahtera bagi kita semua.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan setiap tahunnya sekitar enam juta orang meninggal dunia akibat rokok. Bukan hanya berdampak pada kesehatan diri sendiri, rokok juga sangat berdampak pada kesehatan orang-orang di sekitar, serta berdampak pada alam dan lingkungan.

Dalam rangka memperingati Hari Tanpa Tembakau Sedunia Tahun 2022 ini, Kami dari Ai-Care mempersembahkan buletin khusus dengan tajuk "Heads-Up!". Dalam edisi khusus ini, kami berharap dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan meningkatkan awareness mengenai bahaya rokok. Kami juga mengajak sobat Ai-Care yang berniat untuk berhenti merokok, agar dapat merealisasikannya bersama kami.

Informasi yang baik akan jauh lebih baik bila kita sebarluaskan ke sanak saudara dan teman-teman, agar sebanyak mungkin orang dapat merasakan manfaatnya juga.

Semoga bermanfaat dan selamat memulai perjalanan baru dengan Hidup Tanpa Rokok!

Kenalan, Yuk, sama Katherine!

Katherine merupakan asisten kesehatan virtual yang telah divalidasi oleh dokter-dokter terpercaya. Katherine dapat membantu Anda mengakses layanan informasi kesehatan, konsultasi keluhan kesehatan Anda, informasi penyakit, dan rekomendasi awal terkait keluhan Anda.

AI CARE

Konsultasikan Kesehatanmu di Aplikasi Ai Care

Download di sini:

GET IT ON Google Play bit.ly/aicareappstore

Download on the App Store bit.ly/aicareplaystore

aicaredotid | ai care | aicaredotid

Daftar Isi

01 Kandungan & Bahaya Rokok

02 Dampak Rokok Pada Anak

03 Serba-Serbi Rokok Elektrik

04 Step-By-Step Berhenti Merokok

Apa aja, sih, kandungan di dalam sebatang rokok?

Kamu perlu tahu, kalau di dalam sebatang rokok itu terdapat lebih dari **4000 jenis senyawa kimia, 400 zat berbahaya, dan 43 zat penyebab kanker (karsinogenik)**. Sederhananya, semua racun terkumpul dalam satu batang rokok.

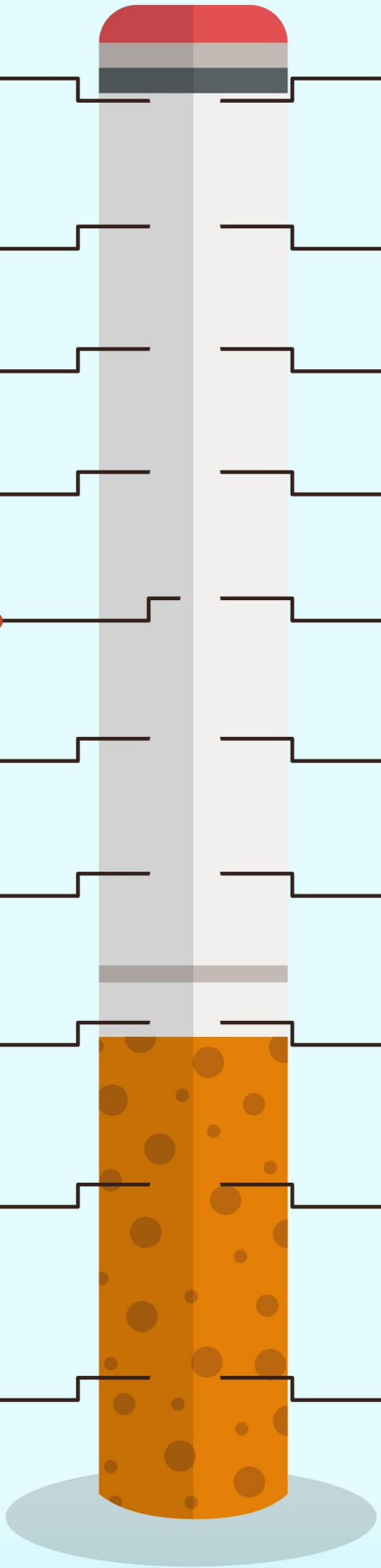
Ada 3 zat utama berbahaya yang terkandung di dalam rokok, yaitu **Karbon Monoksida (CO), Tar, dan Nikotin**. CO dapat menurunkan kadar oksigen di dalam darah, sehingga menurunkan konsentrasi dan bikin penyakit yang berbahaya. Sedangkan, Tar dapat memicu kanker dan berbagai penyakit lainnya. Sementara itu, Nikotin bisa bikin kamu kecanduan atau adiksi.

dr. Ayu Munawaroh, M.K.K

Medical Executive

AI CARE

5



Aceton
Penghapus cat

Hydrogen Cynide
Racun untuk hukuman mati

Naphtylamine
Zat karsinogenik

Taludine
Zat karsinogenik

Methanol
bahan bakar roket

Arsenic
Racun semut putih

Pyrene
Pelarut industri

Urethane
Zat karsinogenik

Dimethylnitrosamine
Zat karsinogenik

Toluene
Pelarut industri

Naphtalene
Kapur barus

Ammonia
Pembersih lantai

Cadmium
Dipakai accu mobil

Dibenzacridine
Zat karsinogenik

Carbon monoxide
Gas dari knalpot

Phenol
Pembunuh kuman

Benzopyrene
Zat karsinogenik

Butane
Bahan bakar korek api

Vinyl Chloride
Bahan plastik PVC

Polonium-210
Bahan radioaktif

Se-bahaya apa, sih, rokok, sampai saya perlu berhenti sekarang juga?

Tadi udah tahu kan, kandungan yang ada di dalam rokok?

Nah, mayoritas zat yang terkandung di dalam rokok itu bisa bikin kamu mengalami kanker di masa mendatang, paling sering **kanker paru**. Kanker paru merupakan salah satu kanker yang penyebab utamanya karena kebiasaan merokok. Lebih parahnya, kanker paru ini menjadi penyebab pertama kematian akibat kanker pada pria, lho!

Bukan hanya kanker paru, tapi **merokok juga bisa meningkatkan risiko untuk terkena kanker pada organ tubuh lainnya.**

dr. Ayu Munawaroh, M.K.K

Medical Executive

Hmm, mungkin, kalau risiko kanker masih akan kelihatan dalam hitungan belasan tahun ya, sehingga sulit untuk dibayangkan. Tapi ternyata, **efek buruk rokok bagi kesehatan sudah bisa terasa sejak pertama kali kamu merokok**, loh. Pada orang yang baru pertama kali merokok biasanya akan merasa mual, pusing, batuk, dan mulut terasa tidak enak. Setelah itu, zat nikotin yang mulai menyerang otak akan menimbulkan efek kecanduan. Pada saat itu, kamu bisa merasa gelisah, berkeringat, dan mulut terasa tidak enak kalo belum merokok.

Efek rokok yang dapat terjadi pada organ-organ tubuh

Pada wanita hamil, rokok dapat meningkatkan risiko terjadinya keguguran, kelahiran prematur, dan berat badan bayi lahir rendah. Sedangkan, pada anak-anak, rokok bisa meningkatkan risiko infeksi organ pernapasan, infeksi telinga tengah, serangan asma, hingga sindrom kematian bayi mendadak.

Dok, apakah dampak anak-anak dan remaja yang merokok lebih berbahaya dibanding orang dewasa yang merokok?

Anak-anak dan remaja merupakan usia-usia yang memiliki rasa ingin tahu yang besar dan rentan termakan ajakan teman. Anak-anak dan remaja merokok karena kurangnya informasi mengenai rokok. Kebanyakan dari mereka hanya ikut-ikutan atau merokok agar terlihat keren. Tanpa mereka sadari, mereka mulai ketagihan dan akhirnya merokok menjadi sebuah kebiasaan.

Merokok sendiri sebenarnya berbahaya bagi semua usia, terutama pada anak tentunya dapat memberikan efek yang lebih buruk bagi masa pertumbuhan dan perkembangannya.

dr. Vivian Keung

Medical Executive

Paru-paru berhenti berkembang

Zat berbahaya yang ada dalam rokok menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan paru-paru sehingga dapat menimbulkan masalah kronis hingga anak dan remaja beranjak dewasa kelak

Kesehatan otot dan tulang menurun

Baik anak dan remaja yang sudah merokok cenderung memiliki kepadatan tulang yang rendah dibandingkan teman seusianya yang tidak merokok. Merokok membuat pertumbuhan tulang menjadi terhambat

Gejala penyakit jantung dan pembuluh darah

Merokok sejak kecil dapat menyebabkan kerusakan peredaran darah yang akan bertambah parah saat dewasa. Saat beranjak dewasa, sangat mungkin berbagai penyakit jantung dapat terjadi, seperti penyakit jantung koroner, aterosklerosis, gagal jantung, serangan jantung dan stroke

Gejala penyakit jantung dan pembuluh darah pada usia dini

Setengah dari infeksi yang terjadi di mulut terjadi pada perokok aktif. Sebuah riset membuktikan anak yang menjadi perokok pasif mempunyai karies, plak, dan macam-macam infeksi gusi dan mulut lebih banyak dibandingkan dengan anak yang tidak merokok

Dok, saya sering dimarahin istri saya karena ngerokok padahal saya ngerokok di luar, gak di depan anak-anak. Emang masih ada dampaknya yah buat anak-anak saya?

Orang tua yang menjadi perokok aktif sering sekali tidak menyadari bahwa asap rokok dapat terhirup oleh orang sekitar, termasuk anak-anak.

Gabungan antara asap dari rokok yang terbakar dan asap yang dihembuskan oleh perokok dapat dengan mudah terhirup oleh orang sekitar. Orang-orang ini lah yang disebut sebagai perokok pasif, termasuk anak-anak. Saat orang tua merokok di luar rumah pun, masih ada **risiko residu dari rokok** yang menempel di baju atau perabotan rumah tangga. Hal ini juga membahayakan kondisi kesehatan anak-anak.

dr. Vivian Keung

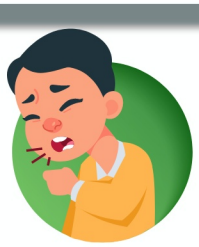
Medical Executive

dampak buruk rokok pada anak

Anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit

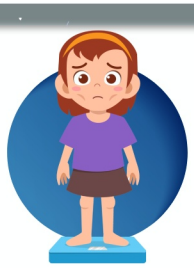
Meningkatkan risiko infeksi paru-paru, seperti pneumonia, bronkitis dan bronkiolitis

Anak menjadi sering batuk, mengi, sesak napas



Dapat memicu alergi, serangan asma atau bahkan memperburuk kondisinya

Menghambat perkembangan anak, terutama berat badan dan tinggi badan



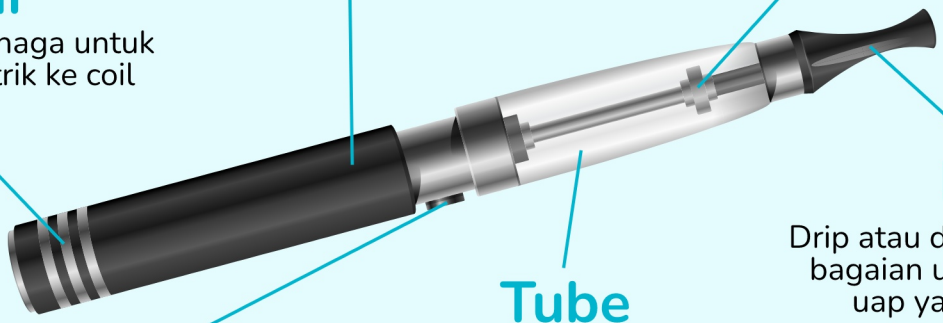
Menyebabkan infeksi telinga dan tuli sebagian

Dok, rokok elektrik lebih aman dibandingkan rokok biasa atau tidak sih?

Automizer
Berfungsi untuk menghasilkan panas yang dapat membuat cairan menjadi uap untuk dihisap

Mods
Mods adalah tutup atau penampung baterai

Baterai
sebagai sumber tenaga untuk menghasilkan listrik ke coil



Drip
Drip atau drip tip merupakan bagaian untuk menghisap uap yang dihasilkan

Tube
Tube tank berisi cairan yang akan dipanaskan dan menghasilkan uap untuk dihisap

Tombol Power
Tekan tombol sambil dihisap untuk menghasilkan uap. jika tidak ditekan uang tidak akan keluar meski dihisap sekuat apapun

Nah sesuai gambar yang diatas, sudah tau yah komponen-komponen dari rokok elektrik ada apa saja.
Sekarang kita bahas kandungan dan dampak buruk dari isi liquid atau cairan yang dihirup.

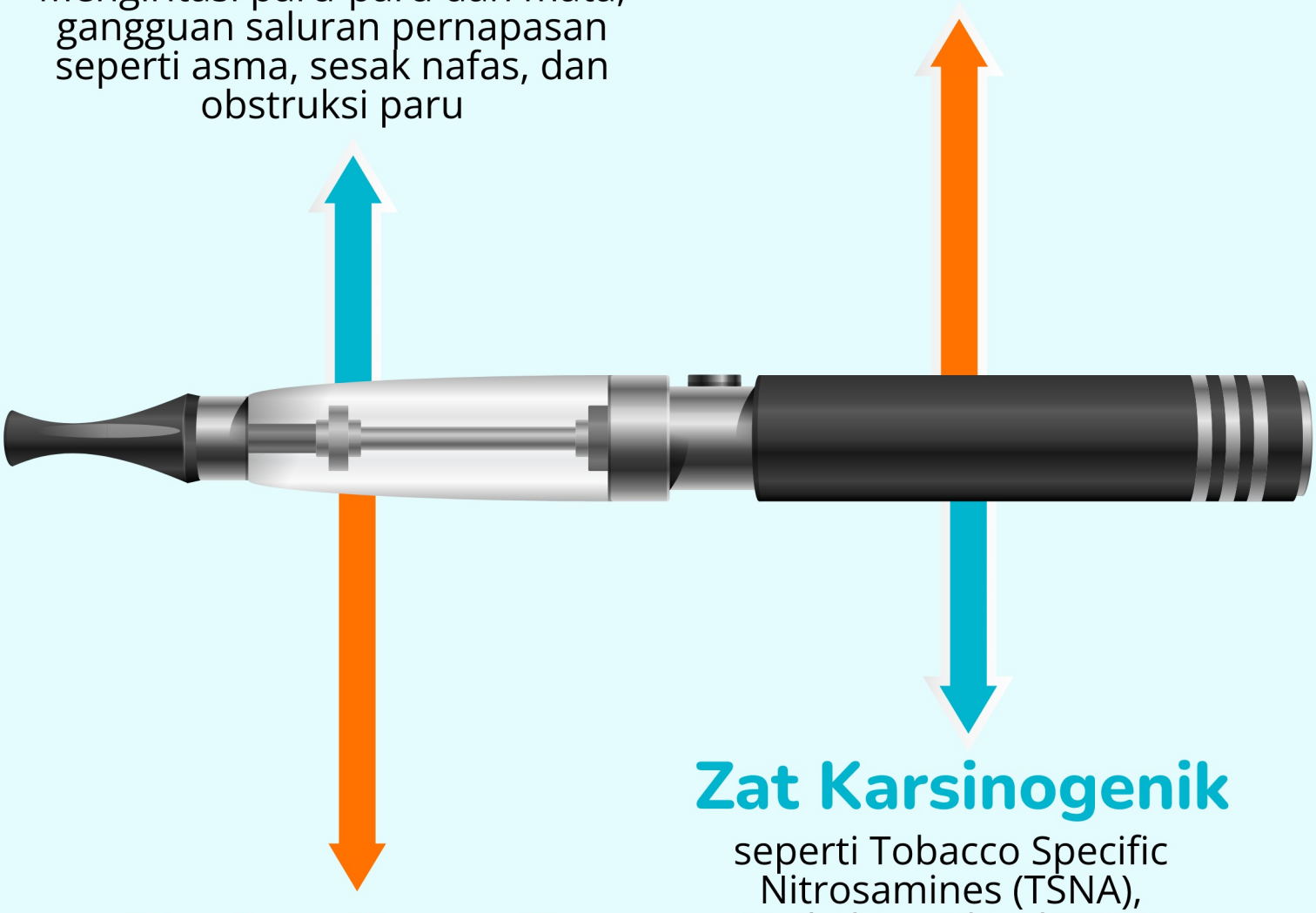
dr. Vivian Keung
Medical Executive

Nikotin

Efek candu memicu depresi, kepala pusing, tubuh gemetar, napas yang terengah-engah, kerusakan paru-paru

Propilen Glikol

Mengiritasi paru-paru dan mata, gangguan saluran pernapasan seperti asma, sesak nafas, dan obstruksi paru



Zat Karsinogenik

seperti Tobacco Specific Nitrosamines (TSNA), Diethylene Glycol (DEG), Otoluidine, 2-Naphylamine, Formaldehyde dan Acrolein yang menyebabkan kanker

Perisadiasetil

Efek candu memicu depresi, kepala pusing, tubuh gemetar, napas yang terengah-engah, kerusakan paru-paru

Dok, gimana ya cara efektif untuk bisa berhenti merokok?

Hal yang baik jika Anda sudah memiliki keinginan untuk berhenti merokok. Sebab, membulatkan niat merupakan hal pertama yang perlu Anda lakukan sebelum berlanjut ke tahap berikutnya dari perjalanan Anda berhenti merokok.

Pada saat berhenti merokok, **Anda mungkin akan mengalami beberapa gejala** seperti gejala putus nikotin, perubahan perilaku, atau lingkungan yang kurang mendukung. Berhenti merokok memang tidak mudah, tapi bukan berarti tidak bisa

dr. Ayu Munawaroh, M.K.K
Medical Executive

Nah, berikut ada lima langkah yang bisa menjadi panduan Anda untuk mulai berhenti merokok:

01 STEP

Tetapkan waktu. Usahakan agar tanggal yang Anda pilih untuk mulai berhenti merokok tidak terlalu jauh dari niat Anda

02 STEP

Minta bantuan dokter. Dokter akan membantu Anda mendapatkan metode dan obat-obatan yang tepat untuk mengatasi hal yang akan Anda hadapi

03 STEP

Minta dukungan orang di sekitar Anda. Hal ini akan membuat Anda lebih fokus dan semangat

04 STEP

Lakukan antisipasi dengan mengalihkan pikiran Anda. Masa-masa putus nikotin bisa terjadi pada 1-2 minggu setelah Anda berhenti merokok. Anda bisa mengalihkan perhatian Anda dengan minum air putih, makan buah, atau sekadar mengobrol

05 STEP

Hindari atau buang semua hal berbau rokok

Selamat berjuang dan konsisten dalam berhenti merokok. Untuk informasi selengkapnya, Ai-Care juga memiliki panduan yang dapat Anda ikuti dalam menemani perjalanan Anda berhenti merokok.

Berhenti Merokok Bersama Ai-Care

Ai-Care bantu Anda agar dapat berhenti merokok. Anda dapat mengisi bagian di bawah ini sesuai dengan kondisi Anda. Anda juga dapat melihat kembali komitmen Anda bila mulai merasa ingin merokok lagi.

Temukan Alasan Anda Merokok: Mengapa Saya Merokok?

Berilah skor pada tiap pernyataan berikut yang menggambarkan alasan Anda merokok.1= tidak pernah, 2= jarang, 3=kadang-kadang, 4=sering, 5=selalu

	Pernyataan	Skor
A	Saya merokok agar diri saya tidak lambat	
B	Memegang batang rokok merupakan bagian yang menyenangkan dari merokok	
C	Merokok adalah aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan	
D	Saya menyalakan rokok ketika saya merasa marah akan sesuatu	
E	Jika rokok saya habis, saya merasa tersiksa sampai saya mendapatkannya kembali	
F	Saya merokok tanpa sadar atau secara otomatis saja	
G	Saya merokok ketika orang-orang di sekitar saya merokok	
H	Saya merokok untuk menyenangkan diri sendiri	
I	Bagian yang mengasyikkan dari merokok adalah bersiap untuk menyalakan rokok	
J	Saya mendapat kepuasan dari merokok	

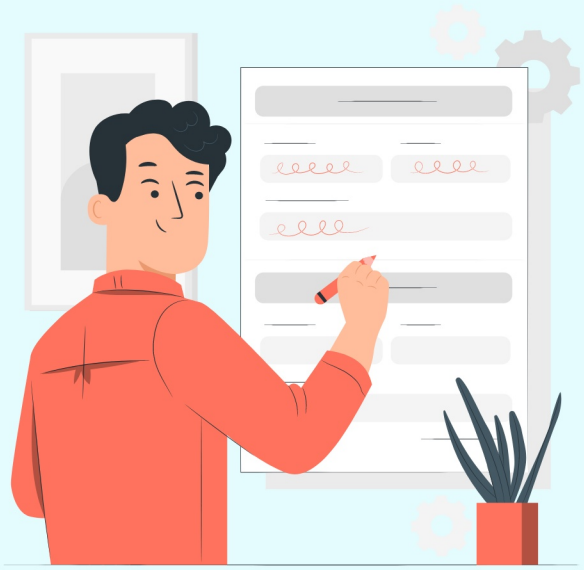
	Pernyataan	Skor
K	Ketika saya merasa tidak nyaman atau sedih, saya merokok	
L	Saat saya tidak merokok, saya menyadari kondisi saya yang sebenarnya	
M	Saya sering menyalakan rokok baru meskipun rokok sebelumnya belum habis	
N	Saya merokok dengan teman-teman untuk menghabiskan waktu bersama	
O	Ketika saya merokok, bagian yang mengasyikkan adalah melihat asap rokok yang saya hembuskan	
P	Saya lebih ingin merokok ketika saya merasa nyaman dan relaks	
Q	Saya merokok ketika merasa sedih dan menyingkirkan pikiran yang mengganggu	
R	Saya benar-benar merasa lapar untuk merokok ketika saya tidak melakukannya dalam beberapa waktu	
S	Saya menemukan rokok dalam mulut saya dan saya lupa hal tersebut ada di sana	
T	Saya selalu merokok ketika saya bersama teman, seperti di pesta, bar, dan lainnya	

Tulis dan hitung skor Anda pada tabel di bawah ini

Alasan merokok	Alternatif	Skor (Tinggi bila total skor per kategori adalah 11 atau lebih)
Merokok menstimulasi saya	Anda bisa memikirkan aktivitas lain untuk memberi energi tambahan, seperti berjalan atau jogging.	.....A .....H .....U .....Total skor “stimulation”
Saya ingin sesuatu di tangan saya	Terdapat kegiatan yang bisa Anda lakukan dengan tangan selain menyalakan rokok, seperti menggambar dengan pensil atau bermain dengan sedotan.	.....B .....I .....O .....Total skor “handling”
Rokok membuat senang	Anda bisa mencari alternatif kegiatan lain yang menyenangkan seperti melakukan hobi atau melakukan olahraga.	.....C .....J .....P .....Total skor “pleasure/relaxation”
Rokok sebagai penolong	Berhenti merokok bisa menjadi tantangan yang berat untuk Anda, terutama bila Anda merokok untuk menghilangkan stres. Namun, masih banyak kegiatan atau hal yang dapat Anda lakukan untuk mengelola stres Anda selain merokok.	.....D .....K .....Q .....Total skor “crutch/tension”
Saya ketagihan	Kecanduan Anda akan rokok bisa ditangani, meski cukup sulit. Konsultasikan dengan dokter Anda untuk mendapatkan penanganan yang tepat.	.....E .....L .....R .....Total skor “craving/addiction”
Merokok bagian dari rutinitas	Kunci dari suksesnya berhenti merokok jika ini sudah merupakan rutinitas adalah menyadari setiap rokok yang Anda hisap. Anda perlu membuat diary atau jurnal harian merokok agar bisa terlepas dari rutinitas ini.	.....F .....M .....S .....Total skor “habit”
Saya seorang “social smoker”	Penting bagi Anda untuk menghindari situasi tersebut hingga Anda percaya diri menjadi bukan perokok. Jika Anda tidak dapat menghindarinya (teman-teman Anda merokok), ingatkan mereka bahwa Anda bukanlah perokok.	.....G .....N .....T .....Total skor “social smoker”

22

Buat Jurnal Harian



Tanggal:

No.	Pukul	Jumlah batang rokok	Keterangan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Tanggal:

No.	Pukul	Jumlah batang rokok	Keterangan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

aicaredotid ai care aicaredotid

Tanggal:

No.	Pukul	Jumlah batang rokok	Keterangan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

aicaredotid ai care aicaredotid

Tanggal:

No.	Pukul	Jumlah batang rokok	Keterangan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

aicaredotid ai care aicaredotid

Tanggal:

No.	Pukul	Jumlah batang rokok	Keterangan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

aicaredotid ai care aicaredotid

Tanggal:

No.	Pukul	Jumlah batang rokok	Keterangan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

aicaredotid ai care aicaredotid

Temukan Alternatif Selain Rokok

Contoh:
1. Bekerja
   a. Minum air putih
   b. Jalan-jalan di sekitar tempat kerja

2. .....
   a. .....
   b. .....
   c. .....

3. .....
   a. .....
   b. .....
   c. .....

4. .....
   a. .....
   b. .....
   c. .....

5. .....
   a. .....
   b. .....
   c. .....

Tulis Komitmen Anda untuk Berhenti Merokok

Saya berkomitmen untuk berhenti merokok sepenuhnya pada:

Hari/tanggal:

Pukul:

Tanda Tangan & Nama

Referensi

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kandungan dalam Sebatang Rokok. 2018.

2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Lima Langkah Cerdas Berhenti Merokok. 2016.

3. American Academy of Family Physicians. “Quit Smoking Guides”. 2015.

4. CDC. “A Practical Guide to Help Your Patients Quit Using Tobacco”.

5. RACGP. “Supporting Smoking Cessation”. 2nd edition. 2019.

6. Winnall, WR, Letcher, T, Greenhalgh, EM & Winstanley, MH. “Health effects for young people who smoke”. Tobacco in Australia. 2021.

7. P2PTM Kemenkes RI. “Apa saja Bahaya Rokok Elektrik?”. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.

8. Ai-Care. “5 Cara Mudah dan Sederhana untuk behenti merokok. 2021. Diunduh dari https://ai-care.id/self-help/5-cara-mudah-dan-sederhana-untuk-berhenti-merokok.

9. Ai-Care. “Benarkah Vape atau Rokok Elektrik Lebih Aman dari Rokok Tembakau”. 2021. Diunduh dari https://ai-care.id/lifestyle/benarkah-vape-atau-rokok-elektrik-lebih-aman-dari-rokok-tembakau

AI CARE

Konsultasikan Kesehatanmu di Aplikasi Ai Care

Download di sini:

GET IT ON Google Play bit.ly/aicareappstore

Download on the App Store bit.ly/aicareplaystore

aicaredotid | ai care | aicaredotid