

# Selamat Datang

**QUIT** *Now!*  
7 Steps to Freedom

# Selamat Datang

**berhenti *sekarang***  
7 langkah menuju kebebasan

**berhenti *sekarang***  
7 langkah menuju kebebasan

Quit Now Authors: Dr Terry Butler MPH, DrPH  
Raymond Baird – Masters Leadership & Management  
Quit Now Indonesia update: Dr Adrian Smith B.Med Sc., M.B., B.S.  
David Livingston – Clinical Nurse Consultant Mental Health  
Quit Now Indonesia organisers: Paul Bennetts – Director H.E.L.P Foundation  
Oswin Darmawan  
Bruce Kumaat  
Sponsors : YBI:Yayasan Bantu Indonesian/H.E.L.P Foundation, Asian Aid

Contact info:  
H.E.L.P. Foundation Indonesia 081310852777

*Mengenai Berhenti Sekarang!*

- Anda memilih pilihan yang terbaik bagi diri Anda
- Semakin Anda mengikuti program ini, akan semakin mudah bagi Anda untuk berhenti dan tetap berhenti
- Berhenti Sekarang! Bekerja – dengan tingkat keberhasilan dalam 1 tahun antara 30%-90%

**berhenti *sekarang***  
7 langkah menuju kebebasan

Month/Year:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1		
	2	3	4	5		
	6			7		

7 langkah - jadwal

**Statistik Rokok di Indonesia**

Indonesia - 61 juta perokok



70% pria berusia 20 tahun keatas adalah perokok

Usia rata-rata mulai merokok adalah usia 7 tahun



10 tahun yang lalu usia rata-rata mulai merokok adalah usia 19 tahun



2% anak Indonesia mulai merokok dari usia 4 tahun

WHO mengklaim jumlah kematian akibat penyakit yang berhubungan dengan rokok sejumlah 425,000 kematian setiap tahun



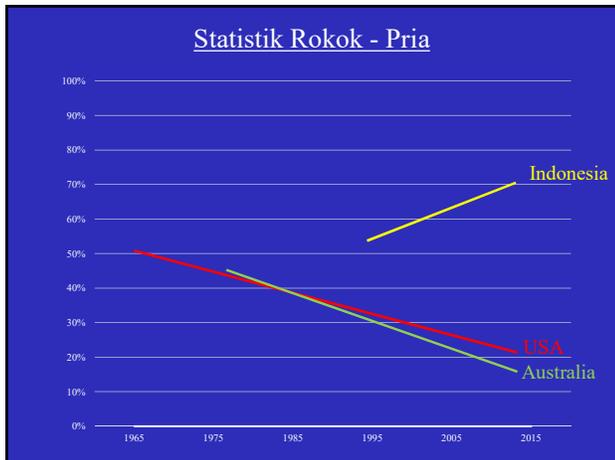
25% dari total kematian di Indonesia berhubungan dengan rokok

Statistik Rokok - Pria



Statistik Rokok - Pria





**Selamat**  
 Karena Anda telah  
 memilih untuk berhenti



### *Faktor keberhasilan untuk berhenti*

- Keputusan pribadi yang bulat untuk berhenti
- Motivasi yang kuat dan tahan lama
- Kepercayaan diri untuk mampu berhenti
- Melatih dan menggunakan keahlian untuk berhenti
- Strategi untuk menekan efek balik

### *Faktor keberhasilan untuk berhenti*

- Kebiasaan baru yang positif
- Dukungan sosial dari keluarga dan sahabat
- Perubahan gaya hidup yang menyeluruh - mental, jasmani, sosial, emosional dan rohani
- Strategi pencegahan dari kejatuhan kembali

### Apakah Anda siap untuk Berhenti Sekarang?

Tidak tertarik untuk berhenti. Bahagia menjadi perokok. Menikmati merokok.



Tidak Siap Untuk Berhenti

Memperhatikan untuk berhenti merokok. Tidak yakin sudah siap untuk berhenti.



Tidak Yakin

Saya ingin berhenti sekarang juga. Merokok tidak baik untuk diri saya. Saya membutuhkan pertolongan untuk berhenti.



Siap Berhenti Sekarang

### 7 Langkah menuju Kebebasan

- 1 Bersiap untuk Berhenti
- 2 Waktunya untuk Berhenti
- 3 Menaklukkan Kecanduan Nikotin
- 4 Memilih Kebiasaan Baru
- 5 Hidup Bebas Asap
- 6 Tetap Berhenti
- 7 Menang Seumur Hidup

### Risiko dari Merokok

Merokok dapat merusak setiap bagian dari tubuh



Nikotin menyebabkan kerusakan dinding arteri

Nikotin menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras

Nikotin meningkatkan timbunan kolesterol

Nikotin menyebabkan pembuluh darah menyempit

Penyumbatan arteri

Dinding arteri menebal dan bergurat perbesaran 50 kali

Karbon monoksida

Pembuluh darah dengan perbesaran 1500 kali

Sel-sel biru dengan karbon monoksida

Sel-sel merah dengan oksigen

Apabila Anda kecanduan . . .  
Bayi Anda juga kecanduan

Saluran udara normal  
Udara masuk dan keluar dengan bebas

Saluran udara dengan asthma

Pengencangan otot menyebabkan serangan asthma

Pembengkakan dan lendir menyebabkan pernafasan terganggu

Selamat datang di

*Langkah 1*

**QUIT Now!**  
*7 Steps to Freedom*

## 1 Bersiap untuk berhenti

- Temukan penyebab mengapa Anda merokok
- Mengapa berhenti merokok?
- Tentukan tanggal untuk berhenti
- Bagaimana mempersiapkan diri untuk berhenti



## 1 Bersiap untuk berhenti

- Temukan penyebab mengapa Anda merokok
- Mengapa berhenti merokok?
- Tentukan tanggal untuk berhenti
- Bagaimana mempersiapkan diri untuk berhenti



## Catatan waktu keinginan merokok timbul

Waktu	Keadaan	Alasan
6.30 pagi	Bangun tidur	ingin sesuatu
8.00 pagi	Berkendara ke tempat kerja	stress

## 1 Bersiap untuk berhenti

- Temukan penyebab mengapa Anda merokok
- Mengapa berhenti merokok?
- Tentukan tanggal untuk berhenti
- Bagaimana mempersiapkan diri untuk berhenti



## Mengapa berhenti merokok?

- Lebih sehat
- Lebih sedikit penyakit
- Bernafas lebih mudah
- Lebih berenergi
- Lebih sehat bagi keluarga
- Menghemat uang



## Mengapa berhenti merokok?

- Permintaan keluarga
- Teladan yang baik
- Penerimaan sosial
- Indera pengecap dan penciuman yang lebih baik
- Memegang kendali atas hidup saya sendiri
- Saran dokter



## Apa yang ada di dalam rokok?

- 4000 bahan kimia – beracun dan berbahaya
- 43 zat penyebab kanker
- Karbon monoksida – gas yang mematikan
- Nikotin – obat yang mengakibatkan kecanduan



## Setiap Batang Rokok Merusak Anda

### Nikotin di dalam Otak

- Nikotin adalah obat yang sangat kuat dalam mempengaruhi pikiran
- 7 detik setelah Anda menghirup asap rokok, nikotin beraksi pada reseptor otak dan neurotransmitter.
- Merangsang, menenangkan, mempengaruhi suasana hati dan perasaan.
- Menciptakan ketergantungan dan menguatkan kebiasaan merokok

## Setiap Batang Rokok Merusak Anda

### Nikotin di dalam Otak

- Kadar Nikotin dalam darah meningkat dengan merokok di siang hari dan menurun di malam hari
- Ketika kadar nikotin turun dibawah tingkat kenyamanan “normal” – gejala efek balik akan dirasakan

## Apa yang ada di dalam rokok?



## Manfaat berhenti merokok

- Setelah satu hari
  - ▢ Kadar Nikotin turun
  - ▢ Kadar Karbon Monoksida berkurang
  - ▢ Tekanan darah menurun
- Setelah satu minggu
  - ▢ Bernafas lebih mudah
  - ▢ Indera penciuman dan perasa kembali normal
  - ▢ Hampir semua gejala efek balik menghilang



## Manfaat berhenti merokok

- Setelah satu bulan
  - ▢ Fungsi paru-paru meningkat
  - ▢ Resiko infeksi berkurang
  - ▢ Berolahraga menjadi lebih mudah
- Setelah satu tahun
  - ▢ Resiko terhadap penyakit jantung dan kanker menurun secara drastis



# 1 Bersiap untuk berhenti

- Temukan penyebab mengapa Anda merokok
- Mengapa berhenti merokok?
- Tentukan tanggal untuk berhenti
- Bagaimana mempersiapkan diri untuk berhenti



## berhenti **sekarang**

7 langkah menuju kebebasan

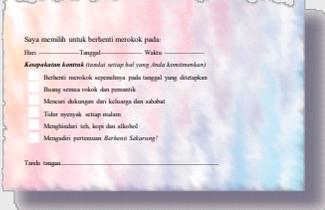
Month/Year:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1		
	2	3	4	5		
	6			7		

- Tentukan tanggal untuk berhenti

## Tetapkan tanggal kapan Anda berhenti merokok

Proklamasi kemerdekaan diri Anda dari rokok



Saya memilih untuk berhenti merokok pada:  
 Hari \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ Waktu \_\_\_\_\_

**Kesepakatan Kontrak** (tanda setiap hal yang Anda komitmenkan)

- Berhenti merokok sepenuhnya pada tanggal yang ditetapkan
- Buang semua rokok dan pemantik
- Mencari dukungan dari keluarga dan sahabat
- Tidur nyenyak setiap malam
- Menghindari teh dan kopi
- Mengadiri pertemuan *Berhenti Sekarang!*

Tanda tangan \_\_\_\_\_

Saya memilih untuk berhenti merokok pada:  
 Hari \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ Waktu \_\_\_\_\_

**Kesepakatan kontrak** (tanda setiap hal yang Anda komitmenkan)

- Berhenti merokok sepenuhnya pada tanggal yang ditetapkan
- Buang semua rokok dan pemantik
- Mencari dukungan dari keluarga dan sahabat
- Tidur nyenyak setiap malam
- Menghindari teh dan kopi
- Mengadiri pertemuan *Berhenti Sekarang!*

Tanda tangan \_\_\_\_\_

# 1 Bersiap untuk berhenti

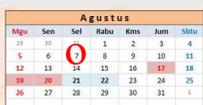
- Temukan penyebab mengapa Anda merokok
- Mengapa berhenti merokok?
- Tentukan tanggal untuk berhenti
- Bagaimana mempersiapkan diri untuk berhenti



## Bagaimana bersiap untuk berhenti

*Mulailah Sekarang*

- Tentukan tanggal kapan Anda akan berhenti



*Tandai tanggal ini di kalender Anda*

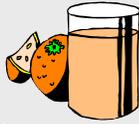
*Hitung Mundur*

- Kurangi merokok
- Kurangi konsumsi teh dan kopi

## Bagaimana bersiap untuk berhenti

### Sehari sebelumnya

- Tidur nyenyak setidaknya 8 jam
- Beli jus buah dan air mineral
- Minta dukungan keluarga dan sahabat



### Tanggal berhenti

- Singkirkan semua rokok dan pemantik
- Berhentilah merokok sepenuhnya
- Persiapkan cara untuk mengatasi ketika keinginan untuk merokok timbul kembali

