



# **Manajemen Layanan Konseling Upaya Berhenti Merokok**

**dr. Supriyatningsih, M.Kes., SpOG**  
**Departemen Obstetri dan Ginekologi**  
**Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan**  
**Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



# Manfaat Upaya Berhenti Merokok

## 1. Kesehatan

- Risiko Kematian akan menurun
- Memberikan Usia Harapan Hidup Panjang

# Manfaat Berhenti Merokok



MULAI BERHENTI MEROKOK	MANFAAT
20 Menit	Tekanan darah, Denyut Jantung dan Aliran Darah Tepi Membaik.
12 Jam	Hampir semua nikotin dalam tubuh sudah di metabolisme Tingkat CO di dalam darah kembali normal.
24 – 48 Jam	Nikotin mulai tereliminasi dari sistem, indra pengecap dan penciuman mulai membaik Sistem kardiovaskular meningkat baik.
5 Hari	Sebagian besar metabolit nikotin dalam tubuh sudah hilang Fungsi perasa/pengecap dan pembau jauh lebih membaik.Sistem kardiovaskular terus meningkat baik.
2 Minggu - 3 Bulan	Risiko infeksi pada luka setelah pembedahan berkurang secara bermakna. Fungsi silia mulai <i>recovery</i> dan fungsi paru membaik Nafas pendek dan batuk-batuk berkurang.

# Manfaat Berhenti Merokok



<b>MULAI BERHENTI MEROKOK</b>	<b>MANFAAT</b>
1 Tahun	Risiko penyakit jantung koroner setengah setelah 1 tahun berhenti dibandingkan tetap merokok.
5 Tahun	Resiko stroke menurun pada level yang sama seperti orang tidak pernah merokok.
10 Tahun – 15 Tahun	Risiko kanker paru kurang dari setengahnya. Semua penyebab mortalitas dan risiko penyakit jantung koroner menurun pada level yang sama seperti orang tidak pernah merokok.
	Sumber : PDPI



## 2. Mento-Sosial

Hasil penelitian di luar negeri (USA dan Inggris) bahwa, mantan perokok lebih dihormati dibandingkan perokok.

- Di Indonesia dengan pemberian penghargaan berupa Sertifikat, PIN dan Plakat ( Sumatera Barat, Walikota Padang Panjang)



### 3. Ekonomi

Di Indonesia pengeluaran untuk rokok menjadi pengeluaran nomor dua setelah padi-padian yang besarnya rata-rata 10,4% atau 4 kali lipat lebih besar daripada pengeluaran untuk membeli daging, telur dan susu.

Pengeluaran untuk rokok 3 kali lebih tinggi dari biaya pendidikan (3,2%), dan hampir 4 kali lebih besar daripada biaya kesehatan (2,7%).

# Upaya Berhenti Merokok



1. Identifikasi awal
2. Evaluasi dan support motivasi
3. Terapi berhenti merokok
4. Follow up