

Hidup Sehat tanpa Asap Rokok dalam rangka mendukung GERMAS



Dr. Oryzati Hilman, MSc.CMFM, PhD, Sp.DLP
- dr. Icha -

- **Dosen**

**Bagian Ilmu Kedokteran Keluarga & Ilmu Kesehatan Masyarakat
Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD),
Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan (FKIK)
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY)**

- **Manajer Pendidikan; Konselor & Terapis SEFT,
Kepala Klinik Berhenti Merokok Komprehensif
Klinik Pratama Firdaus UMY**

Email: oryzatih@yahoo.com; No.HP: 0878 3875 6799



Curriculum Vitae (Short version)

Dr. Oryzati Hilman Agrimon, MSc.CMFM, PhD, Sp.DLP

□ **Current Position:**

- Lecturer (2001-present)
Department of Family Medicine and Public Health
School of Medicine, Faculty of Medicine and Health Sciences
University of Muhammadiyah Yogyakarta (UMY)
- Manager of Academic Affairs, Counselor & SEFT Therapist (2015-present)
Klinik Pratama Firdaus UMY

□ **Formal Education:**

1. **Medical Doctor** – Faculty of Medicine, Gadjah Mada University (1997)
2. **Master of Science in Clinical Medicine - Family Medicine** –
University of the Philippines- Manila, Philippines (2007)
3. **PhD in General Practice/Family Medicine** - the University of Adelaide, Australia (2014)
4. **Sp.DLP (*Spesialis Dokter Layanan Primer*)**— Universitas Padjajaran (2017)

□ **Recent Awards:**

- Second Winner for the Best Poster Presentation– International Seminar on Primary Care, Jogjakarta (April 2017)
- Australian Fellowship Awards, University of Flinders, South Australia (December 2016)
- The Best Oral Presentation– WONCA Asia Pacific Conference, Kuching, Malaysia (May 2014)

□ **Direct Member of WONCA (World Organization of Family Doctors)**

□ **Conducting several research projects and paper presentations on Primary Care at WONCA and other Primary Care conferences**

Kesehatan Kita :

Seberapa pentingkah..? (Skala 0-10)



**KESEHATAN Kita adalah
ASET PENTING & KEKAYAAN Kita**

*Tindakan kontradiktif:
Ilustrasi racun...*

*Adakah perokok aktif
di ruangan ini..?*

*Adakah perokok pasif
di ruangan ini..?*



Mari pahami paparan ini
dengan menggunakan 2 hal:
AKAL SEHAT dan
HATI NURANI yang BERSIH..
Sehingga bisa melihat masalah
tentang rokok ini dengan
JERNIH...



Apakah sudah akrab dengan istilah GERMAS..? (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)



GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup



Melakukan aktivitas fisik



Konsumsi sayur & buah



Memeriksa kesehatan secara berkala



Peningkatan Edukasi Hidup Sehat



Peningkatan Kualitas Lingkungan



Peningkatan Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit



Penyediaan Pangan Sehat dan Percepatan Perbaikan Gizi



Peningkatan Perilaku Hidup Sehat



Peningkatan Aktivitas Fisik

Merupakan hal penting dalam **Pembangunan Bidang Kesehatan** sebagai salah elemen penting dalam **Pembangunan Manusia**, bukan hanya tanggung jawab sektor kesehatan saja, tapi perlu **kerja sama LINTAS SEKTORAL**

Bentuk Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

1. Melakukan aktivitas fisik



2. Mengonsumsi sayur dan buah



3. Tidak merokok



4. Tidak mengonsumsi alkohol



5. Memeriksa kesehatan secara rutin



6. Membersihkan lingkungan



7. Menggunakan jamban



SIAPA YANG MELAKSANAKAN ?

Seluruh lapisan masyarakat



Mempraktekkan pola hidup sehat sehari-hari



Individu



Keluarga



Masyarakat

Menggerakkan institusi dan organisasi masing-masing



Akademisi



Dunia Usaha



Organisasi Masyarakat

Menyediakan : kurikulum pendidikan, fasilitas olahraga, sayur dan buah, fasilitas kesehatan, transportasi, Kawasan Tanpa Rokok, taman untuk beraktivitas, Iklan Layanan Masyarakat, *car free day*, dsb



Pemerintah Pusat dan Daerah



@KemenkesRI



www.kemkes.go.id
www.sehatnegeriku.kemkes.go.id



@sehatnegeriku



sehatnegeriku



sehatnegeriku



INDIKATOR CAPAIAN KELUARGA YANG DIHARAPKAN, YAITU :



Mengikuti
Program
KB



Ibu Melakukan
Persalinan Di
Faskes



Bayi Mendapat
Imunisasi
Dasar Lengkap



Bayi Mendapat
Air Susu Ibu
Eksklusif



Balita Mendapatkan
Pemantauan
Pertumbuhan



Penderita TB Paru
Mendapatkan Pengobatan
Sesuai Standar



Penderita Hipertensi
Lakukan Pengobatan
Secara Teratur



Penderita Gangguan
Jiwa Mendapatkan
Pengobatan & Tidak
Ditelantarkan



Tidak Ada yang
Merokok



Anggota Jaminan
Kesehatan
Nasional



Mempunyai Akses
Sarana Air Bersih



Mempunyai Akses
Atau Menggunakan
Jamban Sehat



Pencegahan & Pengelolaan Penyakit Tidak Menular (PTM)

Dukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan berperilaku **CERDIK**:



Cek kesehatan secara berkala



Enyahkan asap rokok



Rajin melakukan aktifitas fisik



Diet seimbang



Istirahat yang cukup serta kelola stres.

Bagi Anda yang telah menyandang Penyakit Tidak Menular (PTM), Anda wajib berperilaku

PATUH:



Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter



Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur



Tetap diet sehat dengan gizi seimbang



Upayakan beraktivitas fisik dengan aman



Hindari rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya

Apa sajakah yang termasuk 'penyakit tidak menular' (PTM) yang sudah menjadi EPIDEMI (mewabah) di seluruh dunia, termasuk Indonesia...?

1. Diabetes Mellitus (penyakit kencing manis)
2. Hipertensi (penyakit darah tinggi)
3. Dislipidemia (penyakit lemak/kolesterol darah tinggi)
4. Obesitas (kegemukan)
- 5. Kanker**
6. Asma (penyakit sesak nafas)
7. Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK)
- 8. Penyakit jantung koroner (PJK)**
- 9. Stroke**
- 10. Penyakit gagal ginjal**
- 11. Dll...**

Penyakit #5, #8, #10 termasuk 'penyakit katastropik utama' yang berbiaya besar dan mengancam keuangan BPJS sehingga BPJS alami DEFISIT terus menerus...



PENYAKIT TIDAK MENULAR
sumbang kematian terbesar di Indonesia!



POSBINDU PTM

(POS PEMBINAAN TERPADU PENYAKIT TIDAK MENULAR)

Apa itu POSBINDU PTM ?

Posbindu PTM merupakan kegiatan pengendalian faktor risiko PTM melalui pemberdayaan masyarakat.

Sasaran program ini ditujukan kepada seluruh masyarakat sehat dan berisiko yang berusia mulai dari 15 tahun ke atas.



Kapan Posbindu PTM dilaksanakan ?

Posbindu PTM dapat diselenggarakan dalam sebulan sekali, bila diperlukan dapat lebih dari satu kali dalam sebulan. Hari dan waktu yang dipilih sesuai dengan kesepakatan serta dapat saja disesuaikan dengan situasi dan kondisi setempat.

Mengapa perlu Posbindu PTM ?

Posbindu PTM diperlukan untuk dapat mengendalikan faktor risiko Penyakit Tidak Menular yang terdapat pada setiap individu agar tidak berkembang menjadi Penyakit Tidak Menular.

POSBINDU PTM

Faktor Risiko Penyebab Penyakit Tidak Menular yang Harus Diperbaiki

80% Penyakit Tidak Menular Disebabkan Oleh Perilaku yang Tidak Sehat *)

93.5% Penduduk usia di atas 10 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur



26.1% Penduduk Kurang Aktivitas Fisik



36.3% Penduduk usia 15 tahun ke atas merokok. Perempuan usia > 10 tahun (1.9%)



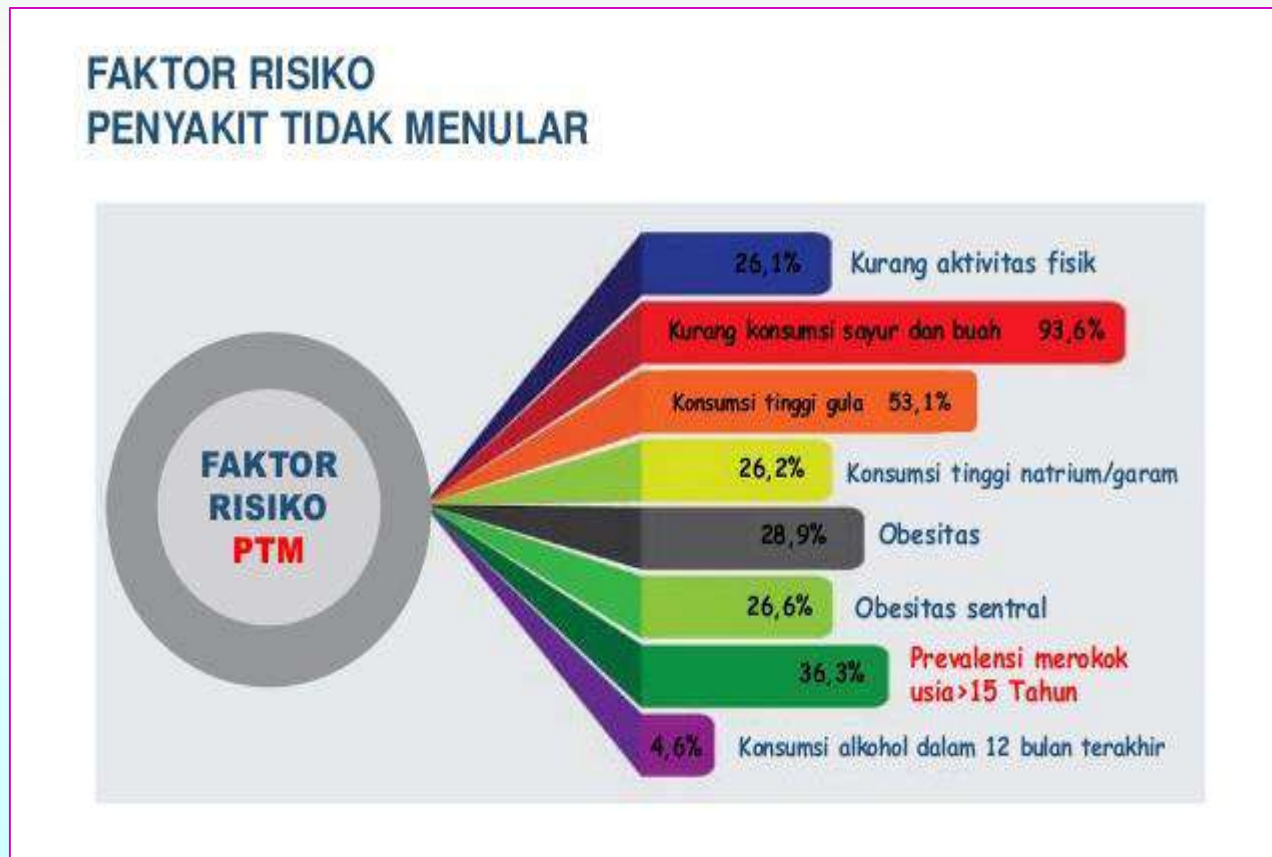
4.6% Penduduk di atas usia 10 tahun mengonsumsi alkohol



(* Sumber : Riskedas 2007 & Riskedas 2013)

Lima Faktor Risiko Utama untuk Penyakit Tidak Menular (PTM) Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018)

1. Kecanduan rokok
2. Kadar gula darah tinggi (diabetes mellitus)
3. Tekanan darah tinggi (hipertensi)
4. Kadar lemak/kolesterol tinggi (dislipidemia)
5. Berat badan berlebih (obesitas)



Mari berpikir CERDAS & membuat pilihan CERDAS:



PENINGKATAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN PERILAKU CERDIK DAN PATUH

Mari Menuju Masa Muda Sehat Hari Tua Nikmat
Dengan PERILAKU CERDIK

	C	Cek kondisi kesehatan secara berkala
	E	Enyahkan asap rokok
	R	Rajin aktifitas fisik
	D	Diet sehat dengan kalori seimbang
	I	Istirahat yang cukup
	K	Kendalikan Stress

- P** → Periksa Kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
- A** → Atasi Penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur
- T** → Tetap diet sehat dengan gizi seimbang,
- U** → Upayakan beraktivitas fisik dengan aman,
- H** → Hindari rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

Ilustrasi jurang...



KEMENKES RI

Cegah, Obati & Sayangi
Jantung Kita



Pola Hidup Sehat

Cegah Hipertensi yang Merupakan Faktor Risiko Terkena Penyakit Jantung Koroner (PJK)

1 Melakukan aktivitas fisik 30 menit / hari



dapat menurunkan tekanan darah sistolik **4 - 9 mmHg**

2 Mengurangi asupan garam



dapat mengurangi tekanan darah sistolik **2 - 8 mmHg**

3 Mengurangi stres



dapat menurunkan tekanan darah sistolik **5 mmHg**

4 Mempertahankan BB Ideal



dapat mengurangi tekanan darah sistolik **5 - 20 mmHg**

5 Berhenti merokok



dapat mengurangi tekanan darah sistolik **2 - 4 mmHg**

6 Periksa tekanan darah secara rutin



Upaya dalam rangka hidup sehat kardiovaskular



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

Fakta tentang Rokok



Apa sajakah...? Tahukah...?

Fakta tentang Rokok

1. Kondisi Umum
2. Kesehatan
3. Ekonomi
4. Agama
5. Sosial



Tahukah fakta-faktanya...??

Fakta Kondisi Umum



Semakin lama merokok dari tahun ke tahun, semakin meningkatkan risiko dan makin menggerogoti perokok aktif: terutama pada **kondisi kesehatan & keuangan**

Upaya Berhenti Merokok

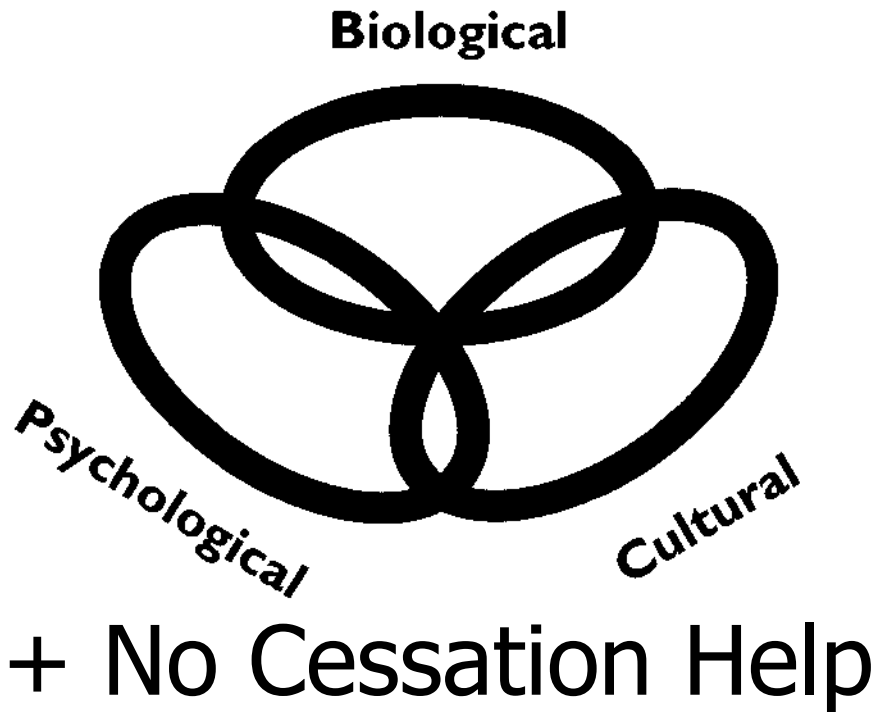
- 70% perokok ingin berhenti merokok
- 5%-10% (7,9 %) → melakukan tanpa bantuan
- Terapi dari dokter → menjadi 10,2%
- Farmakologi + psikoterapi + dukungan sosial → jadi 35 %
- Terapi kombinasi lebih efektif untuk pasien

*Apakah mudah
untuk berhenti
merokok...??*



Kenapa Tidak Mudah untuk Berhenti Merokok...??

The three-link chain of tobacco addiction



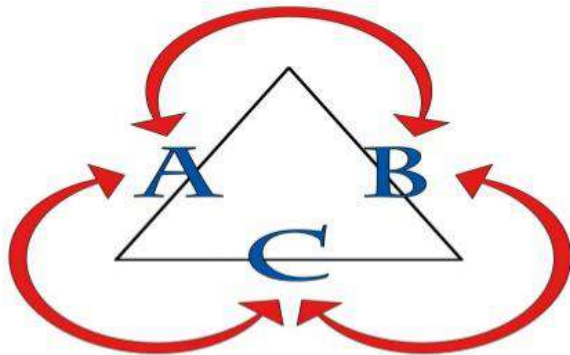
Three-Link Chain of Tobacco Dependence

1. Biological Dependence
2. Psychological Dependence
3. Socio-cultural Factors

5



Three-Link Chain of Tobacco Dependence



The Three Link Chain

- **A** is the addiction of nicotine – the “King” of addictions
- **B** is the behaviours or cues or triggers- a smoker “trains” to smoke
- **C** is the socio-cultural aspects of people around you

Siklus Adiksi Nikotin (Adiksi Biologis)

Nikotin terserap dalam darah dan diteruskan ke otak

Reseptor $\alpha_4\beta_2$ yang menerima nikotin

Pelepasan dopamin

Siklus Adiktif Nikotin^{7,8}

Dopamin memberikan rasa nyaman

Dopamin = hormon kebahagiaan (semu)

Perokok regular memicu peningkatan jumlah reseptor $\alpha_4\beta_2$ sebanyak 300%

Rasa nyaman hilang dan timbul keinginan untuk kembali merokok

Zat dopamin berkurang

NIKOTIN ↓ menimbulkan ketagihan/craving & withdrawal

● Nikotin ● Reseptor pada otak
● Dopamin ● Pelepasan Dopamin

Data dari Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO)

NEARLY TWO THIRDS OF THE WORLD'S SMOKERS LIVE IN 10 COUNTRIES



Upaya WHO Melawan Epidemi Rokok Global: FCTC (*Framework Convention on Tobacco Control*) 2004

Indonesia belum tanda tangan & meratifikasi FCTC
(sampai dengan 2015: total masih 8 negara yg belum)

THE TOBACCO ATLAS
Fourth Edition

FCTC: 87% of World



BUT 20 countries not ratified



www.TobaccoAtlas.org

Upaya WHO Melawan Epidemi Rokok Global (2008)

MPOWER: Six policies which build on the WHO FCTC and are an integral part of the NCD Global Strategy Action Plan

Monitor tobacco use and prevention policies

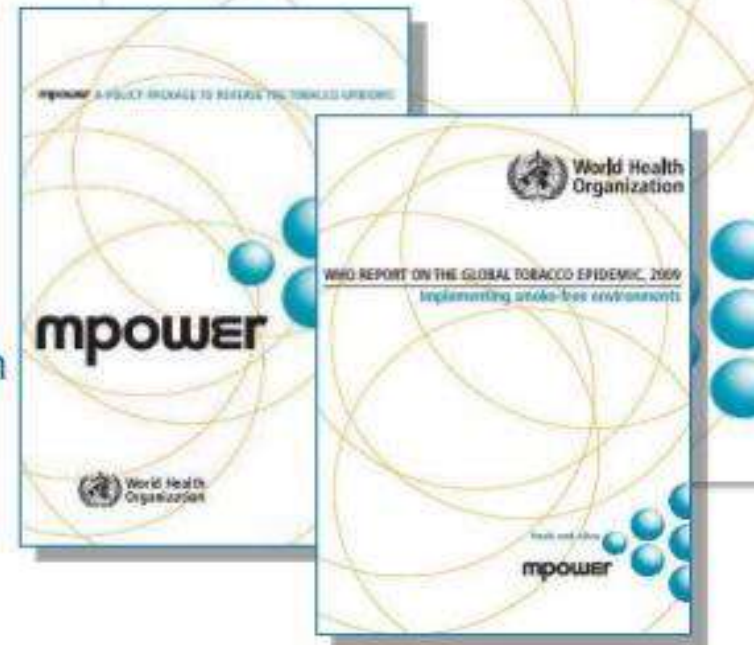
Protect people from tobacco smoke

Offer help to quit tobacco use

Warn about the dangers of tobacco

Enforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship

Raise taxes on tobacco



Fakta tentang Jumlah Perokok di Indonesia

- **Tobacco Atlas 2015:**
Jumlah perokok di Indonesia no.3 sedunia (padahal jumlah penduduk Indonesia no.4) setelah Cina & India
- **Hasil *Global Adults Tobacco Survey (GATS) 2011:***
proporsi perokok laki-laki **67%** & perempuan **2,7%**
- **Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013:**
proporsi perokok aktif > 10 thn **24,3%** & **21,2%** (Indo & DIY)
proporsi perokok aktif laki-laki **64,9%** & perempuan **2,1%**
- Jumlah perokok **remaja usia 10-15 tahun di Indonesia** sangat besar, melebihi Cina & India
- **Dirjen Pencegahan & Pengendalian Penyakit Kemenkes *The 3rd Indonesian Conference on Tobacco or Health*** di Yogyakarta 26 Nov 2016: proporsi perokok aktif **36,4%**

Laju pertumbuhan perokok remaja di Indonesia

TERCEPAT di dunia !!
(± 16 % per tahun)





Indonesia... Baby Smoker Country...??





Mengapa bisa terjadi demikian..??

- **Girsang, Staf Ahli Bidang Regulasi Pendidikan dan Kebudayaan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Tempo, 2016):**

*“Indonesia saat ini dalam **kondisi darurat konsumsi produk tembakau**. Angka penerimaan cukai dengan dana yang dikeluarkan pemerintah untuk mengobati penyakit akibat konsumsi tembakau **tidak sebanding...**”*



Tembakau Menguntungkan Pemerintah..??

- Penerimaan cukai hasil tembakau: **Rp 103 Triliun**
- Belanja rokok masyarakat: **Rp 138 Triliun**
- Biaya rawat jalan dan inap: **Rp 5,3 Triliun**
- Kehilangan produktivitas: **Rp 235,4 Triliun**



Total kerugian ekonomi akibat mengkonsumsi tembakau

Rp 378,7 Triliun



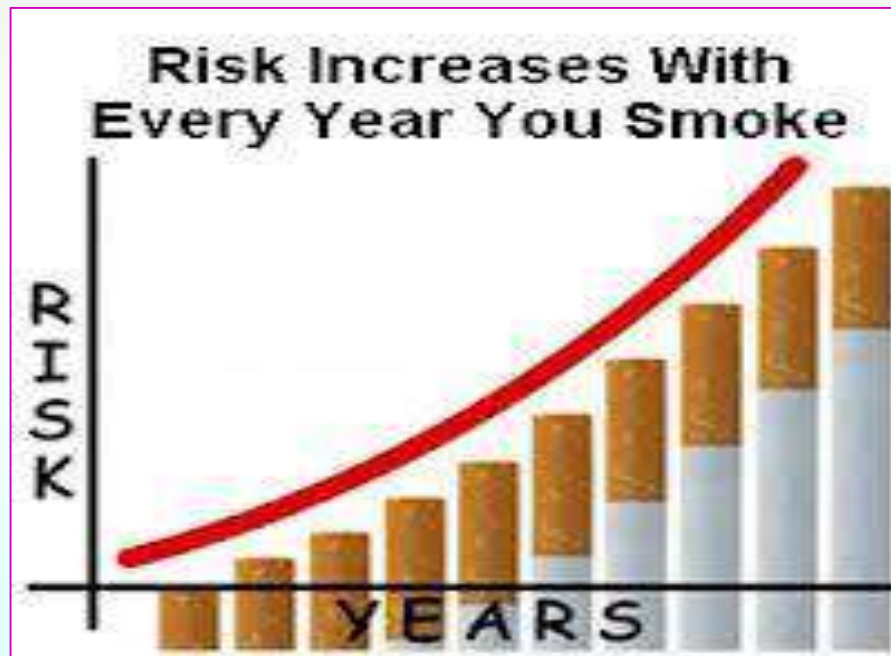
Defisit: 275,7 Triliun

Pedulilah Kita...???

*Tidakkah Anda
ikut Prihatin
dengan kondisi tersebut..??*



Fakta Kesehatan



Tidak Cukupkah Fakta ini...???



8 Most Shocking Ingredients in Cigarettes

SEMUA RACUN JADI SATU



ASAM ASETIK
Pembersih lantai mengandung asam asetik, ROKOK JUGA.



NAPHTALIN
Bola-bola pewangi pakaian mengandung zat beracun Naphtalin, ROKOK JUGA.



ASETANISOL
Parfum mengandung zat kimia asetanisol. Di mana lagi zat ini ada? Ya, dalam ROKOK.



HIDROGEN SIANIDA
Racun tikus dapat membunuh karena ada kandungan Hidrogen Sianida, ROKOK mengandung bahan ini juga.



ASETON
Aseton kita kenal sebagai cairan penghilang kuteks. Zat kimia berbahaya ini terdapat juga pada ROKOK.



KADMIUM
Baterai berguna untuk menjalankan berbagai jenis mainan. Tapi anda bisa bergerak tanpa baterai, Kadmium adalah zat beracun yang terdapat pada baterai juga bersemayam di ROKOK.



METANOL
Metanol, zat yang bisa digunakan sebagai bahan bakar, terdapat pada ROKOK.



POLONIUM-210
Seorang bekas mata-mata Rusia membunuh dengan cara langka, yaitu menggunakan isotop radioaktif Polonium-210. Zat ini juga terdapat pada ROKOK.



UREA
Urea adalah zat yang terdapat air seni, yang berguna untuk tinta, cat, pupuk dan banyak lagi. Urea juga terdapat pada ROKOK.



SODIUM HIDROKSIDA
Yang pernah menggunakan penghilang bulu ketiak atau kaki niscaya didera panas dan perih. Dalam obat itu terkandung Sodium Hidroksida, zat ini tertanam pula pada ROKOK.



FORMALIN
Bahan ini biasa digunakan untuk mengawetkan kodok, kupu-kupu, berjenis-jenis serangga hingga jenazah. Formalin ada dalam ROKOK.

GERANOL

Geranol adalah zat aktif dalam pestisida. Zat mematikan ini juga ada dalam ROKOK.



TOLUENE

Bensin bermanfaat untuk menjalankan mobil. Manusia tidak minum bensin sebab bensin jelas beracun. Salah satu zatnya bernama Toluene, yang juga terdapat pada dinamit dan ROKOK.



HIDRASIN

Persamaan antara pesawat bermesin roket dan ROKOK adalah sama-sama mengandung Hidrasin.

CINNAMALDE HYDE

Mengapa anjing dan kucing tidak merokok? Sebab rokok mengandung Cinnamalde Hyde, bahan yang ada di racun anjing dan kucing.



Tidak cukupkah informasi ini untuk membuat para perokok aktif **BERHENTI merokok...???**

Di manakah **AKAL SEHAT & HATI NURANI Anda...??**

Hasil Penelitian: Ribuan Zat Negatif dalam 1 Batang Rokok

• CHEMICAL COMPOUNDS IN CIGARETTE SMOKE •

A SUMMARY OF A SELECTION OF HAZARDOUS COMPOUNDS IN CIGARETTE SMOKE & THEIR EFFECTS

ESTIMATED NUMBER OF CHEMICAL
COMPOUNDS IN CIGARETTE SMOKE

7,357

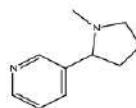
70

NUMBER OF THESE COMPOUNDS WITH
CONFIRMED CARCINOGENIC ACTIVITY



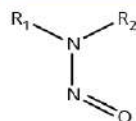
The compounds shown below are all found in cigarette smoke. The mass figures, given in μg , take into account both mainstream (inhaled) and sidestream smoke. 1 μg is equal to 1 millionth of a gram. Amounts of these compounds vary in different brands of cigarettes - these figures are approximate.

NICOTINE



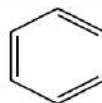
- Approx. 919 μg per cigarette
- Addictive
- Increases heart rate
- Increases blood pressure
- Increases blood glucose
- Lethal dose: around 500-1000mg

N-NITROSAMINES



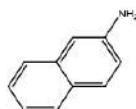
- Large class of compounds
- Several are tobacco-specific
- **Known human carcinogens**
- Most carcinogenic: NNK & NNN
- NNK: approx. 0.3 μg per cigarette
- NNN: approx. 2-5 μg per cigarette
- May cause reproductive damage

BENZENE



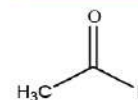
- Approx. 46-272 μg per cigarette
- **Known human carcinogen**
- Damages bone marrow
- Lowers red blood cell count
- May harm reproductive organs

AROMATIC AMINES



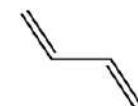
- Large class of compounds
- Includes 2-aminonaphthalene:
- **Known human carcinogen**
- Linked with bladder cancer
- Approx. 0.04 μg per cigarette

ACETALDEHYDE



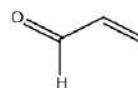
- Approx. 680-1571 μg per cigarette
- **Known animal carcinogen**
- **Probable human carcinogen**
- Irritant to skin & eyes
- Irritant to respiratory tract

1,3-BUTADIENE



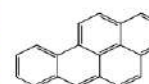
- Approx. 36-191 μg per cigarette
- **Known human carcinogen**
- **Suspected human teratogen**
- Irritant to eyes & skin
- Irritant to upper respiratory tract

ACROLEIN



- Approx. 69-306 μg per cigarette
- **Possible human carcinogen**
- **Known DNA mutagen**
- Irritant to skin & nasal passages
- May contribute to heart disease

POLYAROMATICS



- Large class of compounds
- Includes benzo[a]pyrene:
- **Known human carcinogen**
- **Known DNA mutagen**
- Affects reproductive capacity
- Up to 0.14 μg per cigarette

Tubuh Seorang Perokok

Merokok menyebabkan kerusakan dan penyakit pada semua bagian tubuh



Sumber:
WHO, Geneva, 2002
Diperbanyak Oleh :



Center for Bioethics and Medical Humanities
Center of Health Behavior and Promotion
Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada
Untuk informasi lebih lanjut hubungi : Phone/Fax : 0274-547489
Email : bioetika@yahoo.com



WARNING

**Tobacco causes
mouth cancer**



WARNING

**Smoking causes
throat cancer**

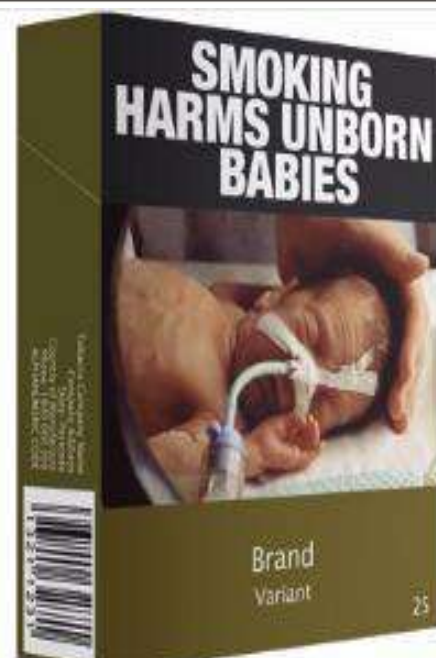
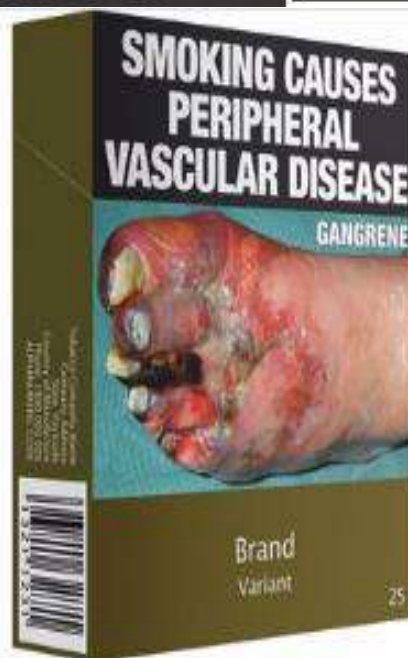


**Smoking clogs
your arteries**



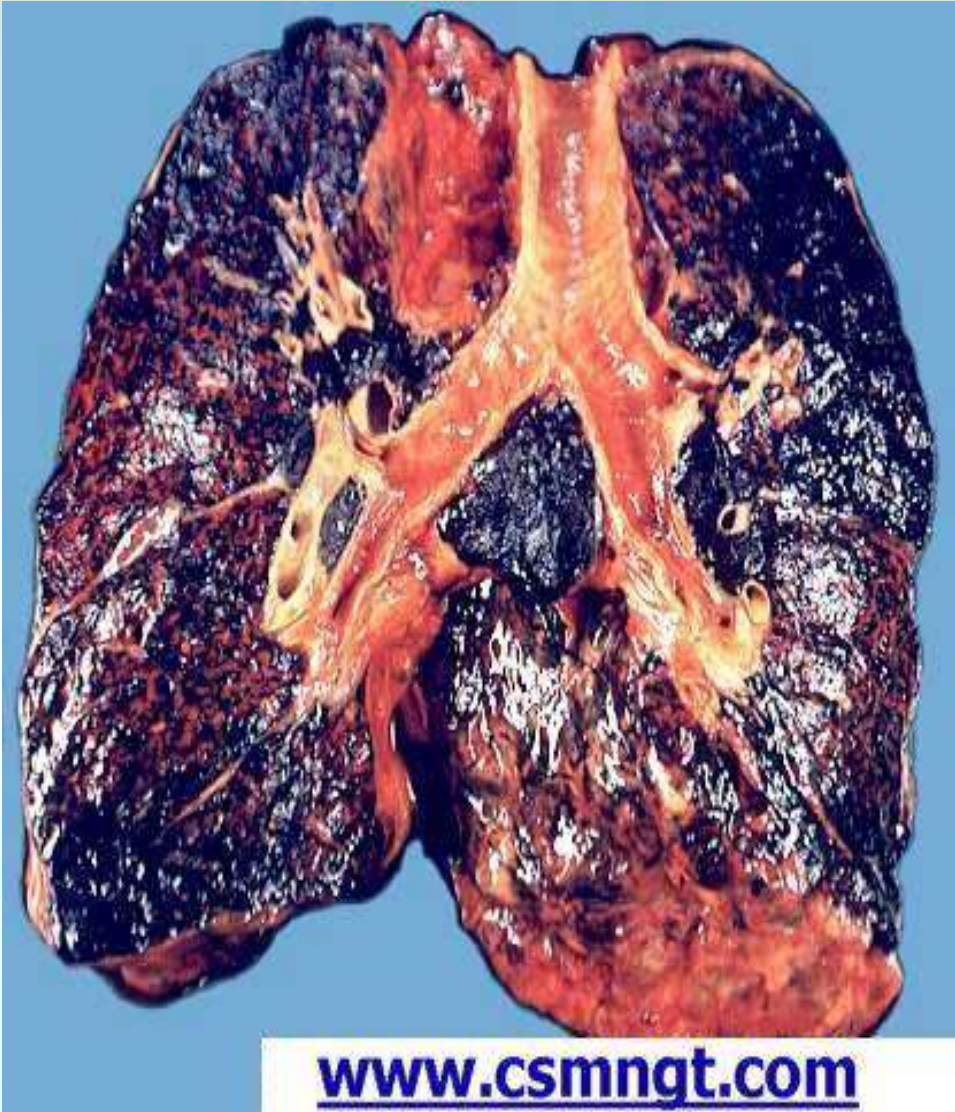
**SMOKING CAUSES MOUTH
AND THROAT CANCER**

Government Health Warning





Instituto Marat de Aurologoterapia
<http://www.Fumo.com.br>



www.csmngt.com

Kisah Robby . . ??

Seorang aktivitis.. mantan perokok, yang akhirnya meninggal dunia karena kanker pita suara, merokok mulai kelas 6 SD karena tuntutan pergaulan...



Bro aku mau pamer nih.
Sekarang leherku ada lobangnya loh persis kaya di kotak rokok itu.
kata dokter aku kena kanker pita suara. Sekarang aku bisu loh... keren kan..
ayo bro merokok yg banyak temanin aku disini tar kita buat komunitas bisu bro.
Menerima segala jenis mandai kok
(asli foto TS)



Masih tidak cukupkah informasi-informasi
tadi...untuk membuat para perokok
TERMOTIVASI
untuk berhenti merokok...???



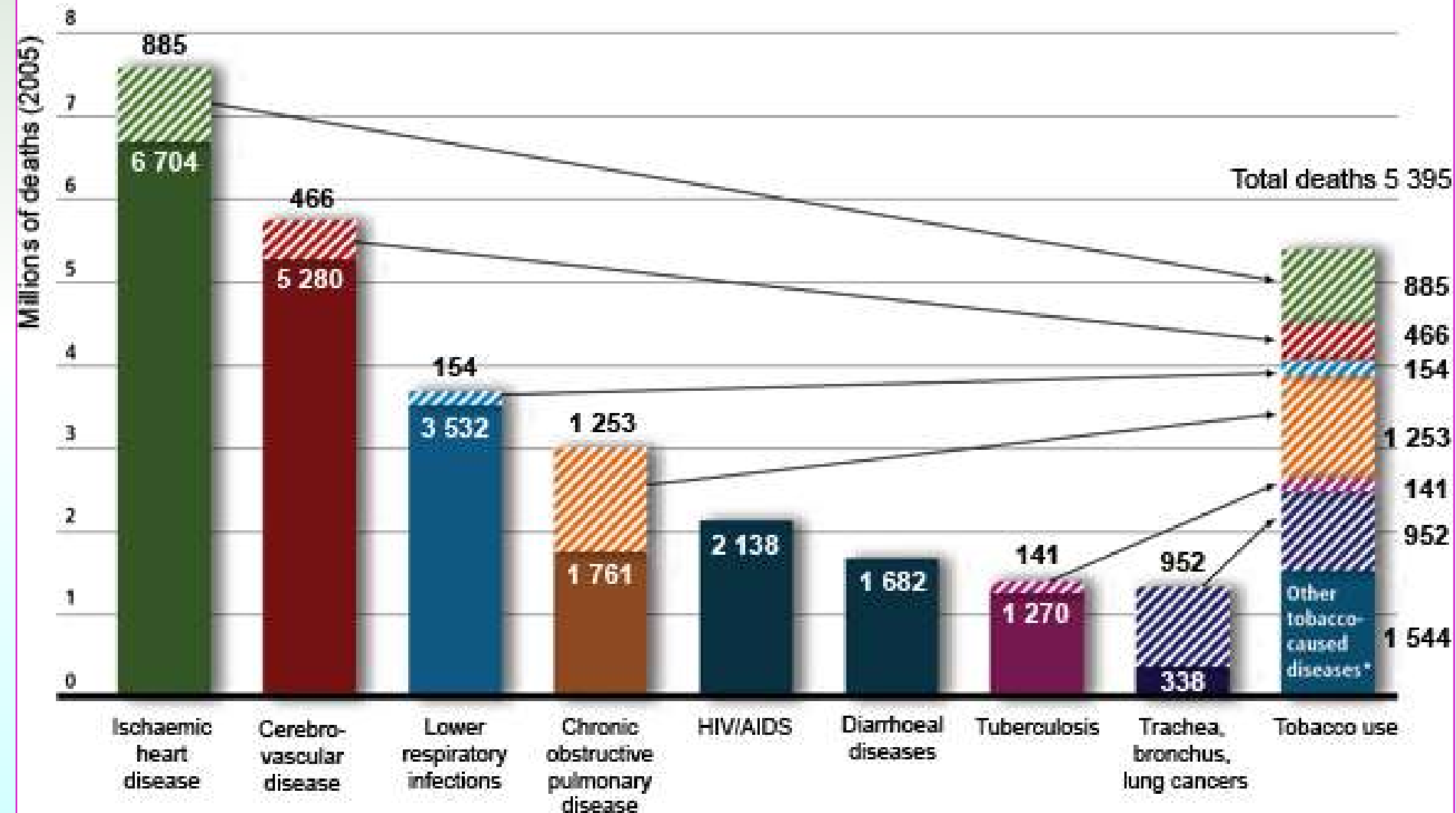
WARNING
SMOKING CAUSES
IMPOTENCE

Fakta tentang Dampak Negatif Rokok untuk Kesehatan

- **Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO, 2016):**
 - * Rokok membunuh sekitar 6 juta orang setiap tahun.
 - * Sekitar 80% dari 1 milyar lebih perokok di seluruh dunia tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah & menengah, termasuk Indonesia
- **Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO, 2008):**
 - * Terdapat 8 penyebab kematian utama di dunia (penyakit jantung, stroke, infeksi saluran nafas bawah, penyakit paru obstruktif kronik, HIV/AIDS, diare, TBC, dan kanker trakea, bronkus & paru)
 - * Merokok merupakan **faktor risiko untuk 6 dari 8** penyebab kematian utama tsb

Data dari Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO)

TOBACCO USE IS A RISK FACTOR FOR SIX OF THE EIGHT LEADING CAUSES OF DEATH IN THE WORLD



BIAYA PELAYANAN KATASTROPIK TAHUN 2016

Katastrofik	RAJAL		RINAP		TOTAL	
	Kasus	Biaya	Kasus	Biaya	Kasus	Biaya
CIRRHOSIS HEPATITIS	74,302	16,282,624,679	44,963	214,115,841,110	119,265	230,398,465,789
GAGAL GINJAI	1,992,780	1,792,326,232,921	131,374	794,331,575,944	2,124,154	2,586,657,808,865
HAEMOPHILIA	10,931	4,456,241,759	23,319	114,981,279,804	34,250	119,437,521,563
JANTUNG	5,638,636	1,244,694,238,777	874,888	6,178,306,431,239	6,513,524	7,423,000,670,016
KANKER	1,073,833	765,256,999,001	234,228	1,530,362,011,591	1,308,061	2,295,619,010,592
LEUKAEMIA	46,597	21,119,257,500	20,004	160,973,947,986	66,601	182,093,205,486
STROKE	628,399	120,321,886,849	207,807	1,153,906,408,746	836,206	1,274,228,295,595
THALASSAEMIA	55,534	71,965,995,077	66,940	404,689,657,893	122,474	476,655,652,970
Grand Total	9,521,012	4,036,423,476,563	1,603,523	10,551,667,154,313	11,124,535	14,588,090,630,876

Jumlah kasus 4 penyakit akibat rokok (tahun 2015) : 10.781.945 kasus

Jumlah biaya 4 penyakit akibat rokok (tahun 2015) : 13.579.505.785.068 rupiah

Merokok BUKAN hanya tentang
Masalah Kesehatan Anda saja.
Tapi juga orang-orang
di sekitar Anda...!!!

Gunakan AKAL SEHAT dan
HATI NURANI dengan BERSIH..
Sehingga bisa melihat masalah
rokok ini dengan JERNIH

Bagaimana dengan Perokok Pasif..?? (Secondhand Smoker)





Sebelum istrinya meninggal akibat kanker paru-paru yang disebabkan terpapar asap rokok, indro warkop katakan : "Kebodohan terbesar yang pernah saya lakukan adalah merokok" pelajaran buat kalian para pria yang masih merokok, apalagi merokok di dekat orang yang kalian sayangi..

Video Perokok Pasif 1



A TIP FROM A
FORMER
SMOKER

***DON'T TELL PEOPLE
SMOKING IS BAD,
SHOW THEM.***

You can quit. Call 1-800-QUIT-NOW.



Video Perokok Pasif 2

Bagaimana dengan Perokok Pasif..?? (Secondhand Smoker)



**Tobacco smoke
harms the health of children**

Apakah masih belum cukupkah... informasi-informasi di atas bagi perokok aktif...? Apakah masih belum

TERMOTIVASI

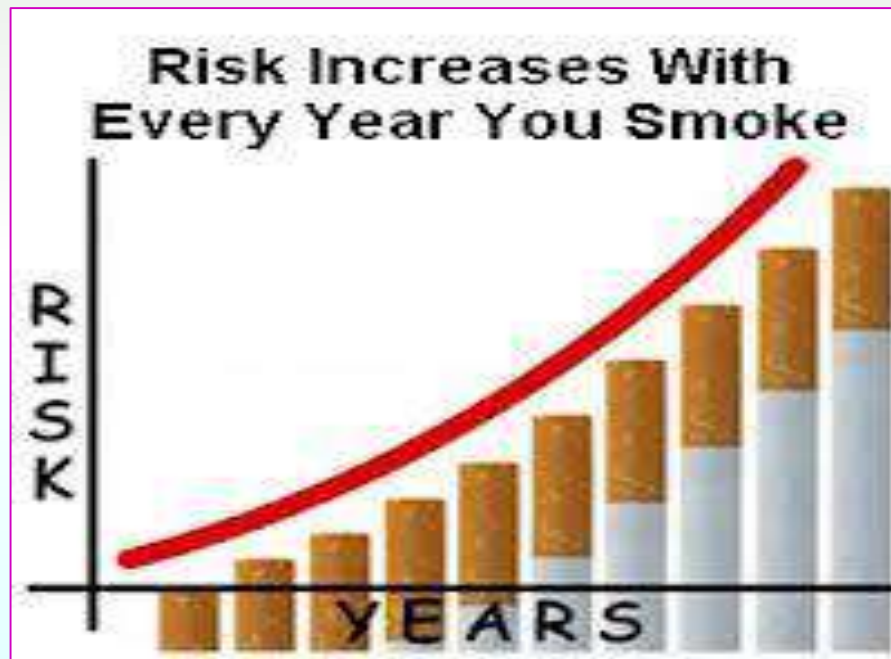
untuk berhenti merokok...???

Apakah Anda tidak menyayangi anggota keluarga terdekatnya...?

Kenapa masih **MERACUNI** mereka yang Anda kasihi...??



Fakta Ekonomi



Fakta tentang Dampak Ekonomi akibat Rokok

- **Perhitungan setiap perokok aktif:**
Berapa uang yang bisa ditabung per bulan, per tahun dan setelah ber-tahun2...??
Misal: 30 hari x 15.000 ribu x 12 bulan x 5 tahun = **27.000.000**
- **Perhitungan untuk seluruh masyarakat Indonesia...??**



Di Indonesia saat ini

ada 90 juta perokok aktif

90.000.000 x Rp 10.000,-

= Rp 900.000.000.000,-

(900 M)


Perhari !!

Dalam satu tahun :

365 hari x Rp 900.000.000.000,-

= Rp 328.500.000.000.000.-

(329 T)

A photograph of an elderly man sitting on a paved ground. He is wearing a light-colored, patterned cap and a brown jacket. He is holding a cigarette in his mouth and a woven basket in front of him. The background shows the lower legs and feet of other people walking by. The text is overlaid on the right side of the image in yellow.

Yang jadi masalah adalah 60% orang miskin punya pengeluaran untuk beli rokok.



Siapa yang tambah kaya...???



Budi Hartono



Michael Hartono



Low Tuck Kwong

1. (208 dunia) **R. Budi Hartono**, 70 tahun, US\$5 miliar rokok dan perbankan

1. (208) **Michael Hartono**, 71, US\$5 miliar rokok dan perbankan

2. (304) **Low Tuck Kwong**, 62, US\$3.6 miliar batu bara

3. (420) **Martua Sitorus**, 51, US \$2.7 miliar kelapa sawit

4. (488) **Peter Sondakh**, 59, US\$2.4 miliar investasi

5. (564) **Sri Prakash Lohla**, 58, US\$2.1 miliar polyester

6. (595) **Kiki Barki**, 71, US\$2 miliar batu bara

7. (651) **Sukanto Tanoto**, 61, US\$1.9 miliar beragam

8. (782) **Edwin Soeryadjaya**, 62, US\$1.6 miliar batu bara

9. (833) **Garibaldi Thohir**, 45, US\$1.5 miliar batu bara

10. (938) **Theodore Rachmat**, 67, US\$1.3 miliar batu bara

11. (1057) **Chairul Tanjung**, 48, US\$1.1 miliar beragam

Daftar Orang Terkaya Indonesia versi Forbes 2011



KOMPAS:

10 Orang Terkaya di Indonesia, Siapa Saja?

Selasa, 21 Maret 2017 | 20:04 WIB

NEW YORK, KOMPAS.com - Majalah Forbes baru-baru ini merilis daftar orang terkaya di dunia. Daftar tersebut mencakup para miliarder dari seluruh dunia, tidak terkecuali dari Indonesia. Lalu, siapa saja orang terkaya di Tanah Air?

Mengutip Forbes, Selasa (21/3/2017), **Hartono bersaudara**, yakni **Budi dan Michael Hartono** masih berada pada peringkat pertama dan kedua orang terkaya di Indonesia.

R Budi Hartono dan Michael Hartono, keduanya memperoleh kekayaan dari Djarum Group, yang tidak hanya bergerak di industri rokok, namun juga beragam industri lainnya. Adapun pada peringkat ketiga adalah Sri Prakash Lohia.

Berikut ini adalah 10 orang terkaya di Indonesia versi majalah Forbes.

1. R Budi Hartono : 9,4 miliar dollar AS
2. Michael Hartono : 8,9 miliar dollar AS
3. Sri Prakash Lohia : 5,4 miliar dollar AS
4. Chairul Tanjung : 4,6 miliar dollar AS
5. Tahir : 2,8 miliar dollar AS
6. Murdaya Poo : 2,1 miliar dollar AS
7. Theodore Rachmat : 1,9 miliar dollar AS
8. Mochtar Riady : 1,9 miliar dollar AS
9. Prajogo Pangestu : 1,8 miliar dollar AS
10. Peter Sondakh : 1,7 miliar dollar AS

Selain nama-nama tersebut, beberapa konglomerat juga masuk dalam daftar orang terkaya di Indonesia.

Ciputra, misalnya, tercatat berada pada posisi 11 dengan kekayaan mencapai 1,6 miliar dollar AS. Sukanto Tanoto berada pada peringkat 13 dengan kekayaan mencapai 1,5 miliar dollar AS.

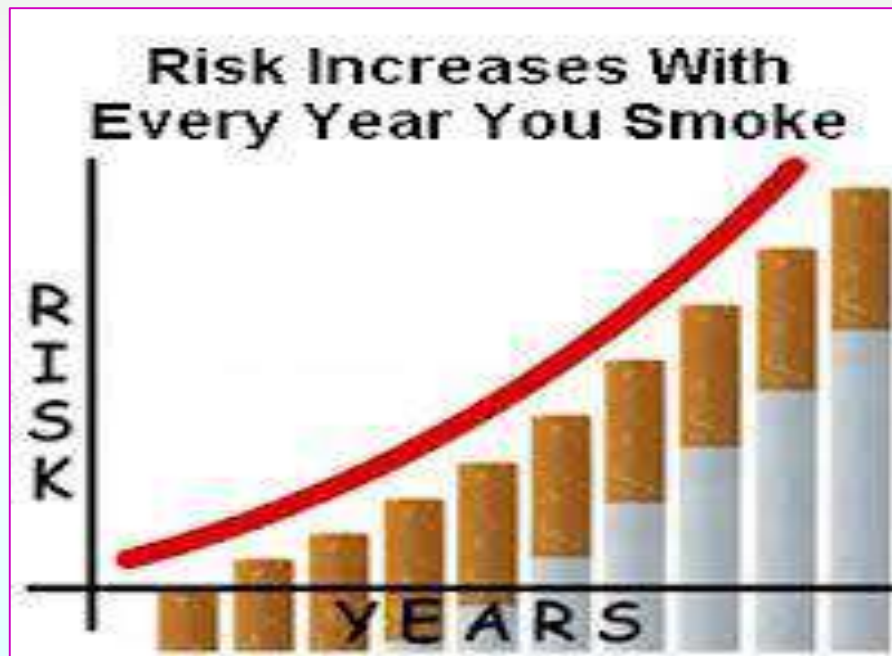
Sementara itu, Hary Tanoesoedibjo berada pada peringkat 20 dengan kekayaan mencapai 1,1 miliar dollar AS.

Siapa yang
tambah
MISKIN..??
Mengapa
demikian... ?

Karena
mereka bukan
hanya miskin
harta, tapi
juga miskin
informasi.



Fakta Agama



Fakta tentang Rokok dari Aspek Agama

- **Tuhan Sembilan Senti...** puisi oleh **Taufik Ismail**
...Indonesia adalah sorga luar biasa ramah bagi perokok,
tapi tempat siksa tak tertahankan bagi orang yang tak merokok....

...Indonesia adalah semacam *firdaus-jannatu-na'im* sangat ramah
bagi perokok, tapi tempat siksa kubur hidup-hidup bagi orang
yang tak merokok....
- Video Aa Gym



Upaya Berhenti Merokok



Pada akhirnya...perokok aktif akan berhenti merokok juga koq...

1. Mendapatkan HIDAYAH dari ALLAH SWT: INSYAF & berhenti merokok ketika masih SEHAT
2. Berhenti ketika SAKIT PARAH
3. Berhenti saat Wassalam

*Hayoo..
Pilih yang mana...??*



Bagaimana Cara Berhenti Merokok..?

- **NIAT yang KUAT**
↑
- **MOTIVASI yang KUAT**
↑
- **INFORMASI yang TEPAT**
↑
- **EDUKASI yang adekuat (provokatif):**
[kesehatan, ekonomi, agama, sosial]
↑
- **Diproses dengan AKAL SEHAT & HATI NURANI yang BERSIH**



Manfaat Berhenti Merokok

Benefits of Quitting

It's never too late to quit smoking! From the moment you quit your health will begin to improve. See how you will benefit:

Within 8 Hours:

- oxygen level goes back to normal
- carbon monoxide level drops

Within 48 Hours:

- chances of having a heart attack start to decrease
- taste and smell start improving

Within 72 Hours:

- breathing will get easier as your airways relax
- lung capacity begins to increase

Within 2 Weeks to 3 Months:

- circulation improves and exercising becomes easier
- lung capacity can increase by as much as 30%

Within 6 Months:

- reductions in coughing, sinus congestion, tiredness, shortness of breath and colds

Within 1 year:

- 50% less likely to have a heart attack caused by smoking

Within 10 Years:

- risk of dying from lung cancer will decrease by half

Within 15 Years:

- risk of dying from a heart attack is the same as a person who has never smoked

**STOP SMOKING
START REPAIRING**

In 1 week
your sense of taste and smell improves

In 5 years
your risk of a stroke has dramatically decreased

In 3 months
your lung function has increased 30%

In 12 weeks
your lungs regain the ability to clean themselves

In 8 hours
excess carbon monoxide is out of your body

In 12 months
your risk of heart disease has halved

In 5 days
most nicotine is out of your body

In 1 year
a pack-a-day smoker will save over \$4,000

EVERY CIGARETTE YOU DON'T SMOKE IS DOING YOU GOOD

Berhenti Merokok?

Bersiaplah dengan Gejala Putus Nikotin...

Pharmacotherapy in Smoking Cessation



Withdrawal Symptoms..

- Anxiety
- Craving for tobacco
- Decreased blood pressure
- and heart rate
- Depression
- Difficulty concentrating
- Drowsiness
- Frustration, irritability, impatience
- Gastrointestinal disturbances
- Headache
- Hostility
- Increased appetite and weight gain
- Increased skin temperature
- Insomnia
- Restlessness

Most symptoms peak 24–48 hr after quitting and subside within 2–4 weeks.

Duration of nicotine withdrawal symptoms

Craving for tobacco	3 to 8 weeks ^[121]
Dizziness	Few days ^[121]
Insomnia	1 to 2 weeks ^[121]
Headaches	1 to 2 weeks ^[121]
Chest discomfort	1 to 2 weeks ^[121]
Constipation	1 to 2 weeks ^[121]
Irritability	2 to 4 weeks ^[121]
Fatigue	2 to 4 weeks ^[121]
Cough or nasal drip	Few weeks ^[121]
Lack of concentration	Few weeks ^[121]
Hunger	Up to several weeks ^[121]

Klinik Pratama 24 Jam Firdaus UMY:

Care, Comfort, and Wellness

Patient-centered, family focused & community-oriented



Klinik Berhenti Merokok Komprehensif:

Konseling 5 A & Terapi SEFT

Metode SEFT (*Spritual Emotional Freedom Technique*) untuk Terapi Berhenti Merokok: Intervensi Individual & Kelompok (Baksos)



SEFT Untuk Berhenti Merokok





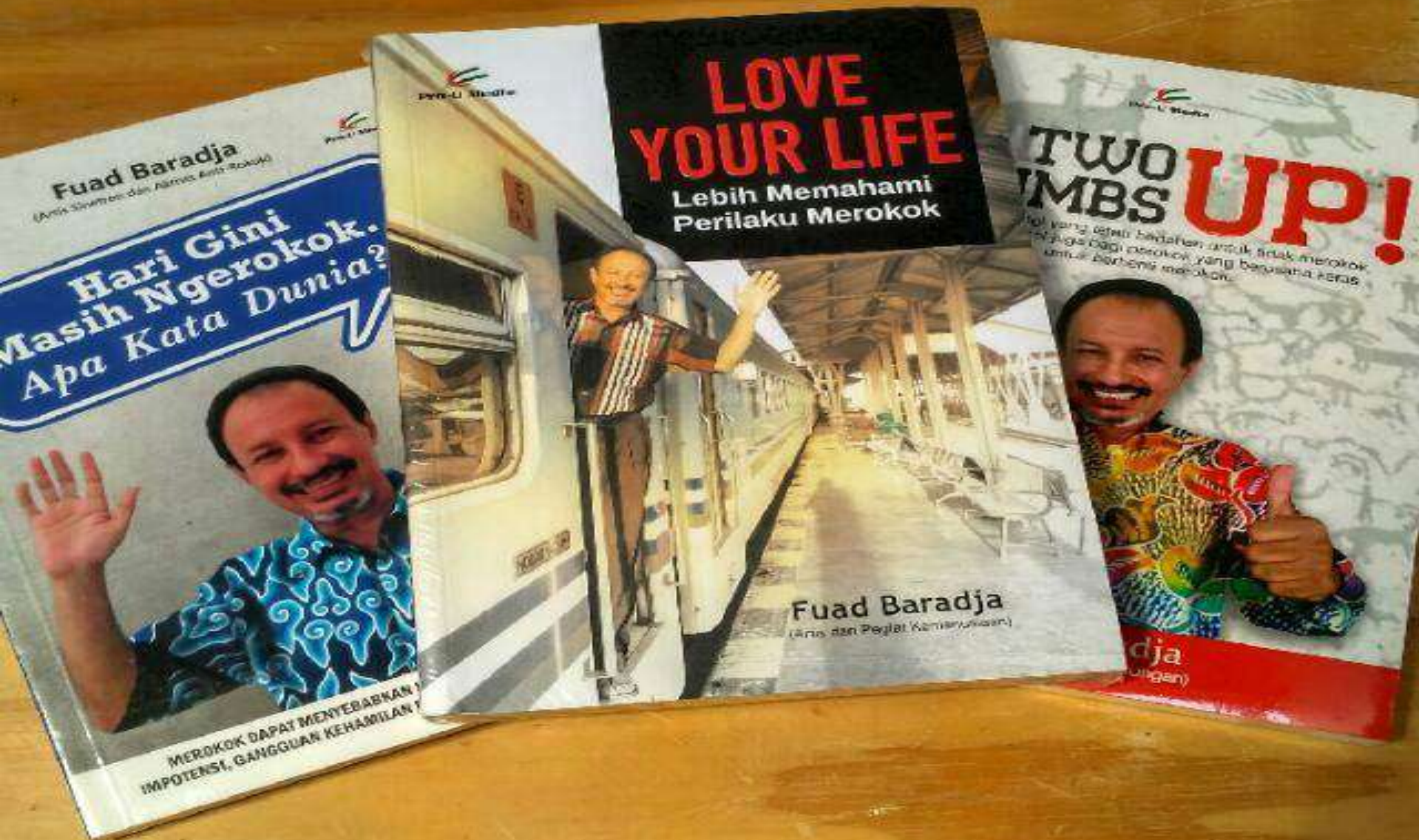
SEFT Untuk Berhenti Merokok

Terapi Berhenti Merokok !!!

By: Fuad Baradja



BERBAGAI CARA MENTERAIKAN KANKER, SERANGAN JANTING, IMPOTENSI, DAN GUGUR KHAMILAN DARI JARI, SIKSA RANTING KERING



Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT or Spiritual-EFT)

15 Teknik Yang Membuat SEFT Sederhana Tapi Efektif

1. NLP

2. Behavioral Therapy

3. Logotherapy

4. Psychoanalysis

5. EMDR

6. Ericksonian Hypnosis

7. Suggesty & Affirmation

8. Visualization

9. Gestalt Therapy

10. Meditation & Relaxation

11. Sedona Method

12. Provocative Therapy

13. Energy Therapy

14. Powerful Prayer

15. Loving-Kindness Therapy



SEFT – Spiritual EFT

(Spiritual -
Emotional
Freedom
Technique)

**For overcoming
various conditions:**

fears, worries, anxiety,
depression, trauma,
phobia, domestic
violence, smoking
cessation, other
addictions, etc.

"Ya Tuhan saya **ikhlas** dan saya **pasrah**
memeluk rasa sakit ini"

Sudah Pedulilah Kita...??
atau
Masih menjadi
Masyarakat yang Permisif..??



MARI KITA GALAKKAN :
HIDUP SEHAT TANPA Rokok

Mari menjadi:

MASYARAKAT

SEHAT & CERDAS

Hidup adalah Pilihan...

Ayoo...pilihlah jalan hidup

*Anda dengan **CERDAS...!***

Terapi Berhenti Merokok dengan Metode SEFT:



Video Rokok vs Sedekah (Aa Gym & FB)



Terima kasih atas perhatiannya...!

