

Saat

BERHENTI MEROKOK

DALAM 5 HARI

Fungsi perasa/pengecap dan pembau jauh membaik.

DALAM 5 TAHUN

Risiko stroke menurun seperti orang yang tidak pernah merokok.

DALAM 3 BULAN

Fungsi paru membaik, serta napas pendek dan batuk-batuk berkurang.

DALAM 10 - 15 TAHUN

Risiko kanker paru berkurang setengahnya. Semua penyebab kematian dan risiko penyakit jantung koroner turun seperti pada orang tidak pernah merokok.

DALAM 20 MENIT

Tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah tepi membaik.

DALAM 1 TAHUN

Risiko penyakit jantung koroner berkurang setengahnya.

DALAM 5 HARI

Sebagian besar nikotin dalam tubuh sudah hilang.

DALAM 24 - 48 JAM

Nikotin mulai dibuang dari tubuh.

DALAM 2 - 6 MINGGU

Risiko infeksi luka setelah pembedahan jauh berkurang.

SUMBER: "PEDOMAN BERHENTI MEROKOK", PERHIMPUNAN DOKTER PARU INDONESIA, 2011

🗣️ Musik dan healthy lifestyle adalah dua hal yang sangat penting dalam hidup saya, dan saya tidak mau keduanya dirusak oleh rokok. Jauhi rokok, jadilah keren tanpa rokok". #DJfernando

BERIKAN KE ORANG
YANG ANDA SAYANGI,
BERI SEMANGAT
AGAR MEREKA
MAMPU BERHENTI.

SURGA INDUSTRI ROKOK

Indonesia adalah surga bagi industri rokok karena jumlah perokok di Indonesia sangat tinggi, yaitu:



orang dewasanya merokok



pria dewasanya merokok



No. 3 di dunia sebagai negara dengan jumlah perokok terbanyak (setelah Cina dan India)



Perokok anak (10–14 tahun) naik 12x lipat (1995 – 2013)

SUMBER: SUSENAS 1995, WHO 2012, RISKESDAS 2013

ROKOK MERUGIKAN

Kerugian yang ditanggung akibat konsumsi rokok:



SUMBER: SOEWARTA KOSEN, LITBANGKES KEMENKES RI, 2013

ROKOK KEBUTUHAN POKOK?

Konsumsi rokok pada keluarga miskin:



14 x biaya konsumsi daging

11 x biaya kesehatan

7 x biaya pendidikan

No. 2 belanja terbesar setelah beras

SUMBER: LEMBAGA DEMOGRAFI UI 2015, BPS 2016

Kuatnya nikotin yang membuat adiksi atau kecanduan membuat orang susah berhenti dan terjebak selamanya. Bantu mereka, keluarga, teman, dan orang-orang tersayang agar bisa berhenti merokok dan bebas dari adiksi nikotin.

PEROKOK BUKAN MUSUH. MUSUH KITA ADALAH MEREKA YANG BERUSAHA MEMBUAT KITA MENJADI PEROKOK.