



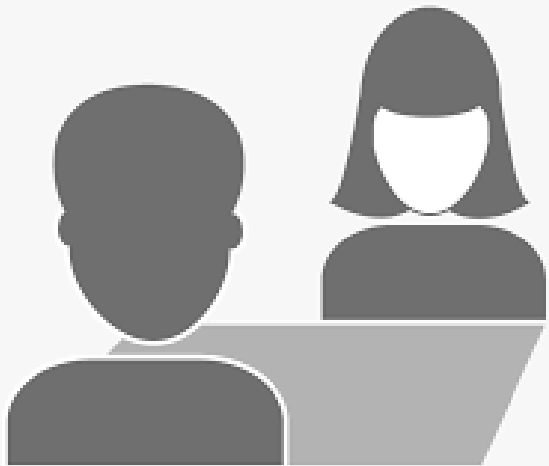
Mengkomunikasikan Risiko Kebiasaan Merokok terkait COVID-19 dan membantu menghentikannya



Oleh:
Yayi Suryo Prabandari
Departemen Ilmu Perilaku, Kesehatan Lingkungan dan Kedokteran Sosial
FAKULTAS KEDOKTERAN, KESEHATAN MASYARAKAT DAN KEPERAWATAN
UNIVERSITAS GADJAH MADA
QUIT TOBACCO INDONESIA -2020

Apa yang akan kita diskusikan?

- ▶ Fakta rokok dan COVID-19
- ▶ Perilaku merokok dan risiko
- ▶ Mengkomunikasikan pesan
- ▶ Membantu berhenti merokok dengan 5A dan 5 R



Disclaimer:

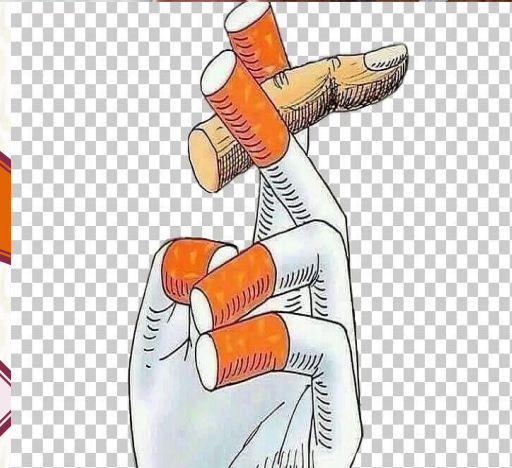
Presentasi merupakan rangkuman pribadi didasarkan beberapa referensi, pengamatan dan pengalaman dalam konseling berhenti merokok

Berita beredar

French researchers suggest nicotine could protect against coronavirus



Issued on: 23/04/2020 - 12:05 Modified: 23/04/2020 - 12:05



Nikotin dari pembakaran rokok dapat menempel di paru-paru dan menghalangi virus Sars-Cov2 untuk menginfeksi dan menimbulkan Covid-19

Membakar tembakau mematikan virus?

Opini saya:
Berdasar kajian deskriptif

Komparasi pasien di RS dan populasi



Peneliti Prancis Klaim Nikotin Bisa Jadi Obat Corona

CNN Indonesia | Jumat, 24/04/2020 16:04 WIB

Bagikan :  



Asap rokok mengandung zat karsinogenik atau racun, termasuk benzene, formaldehyde

Merokok menyebabkan produksi lendir berlebih dan menurunkan proses pembersihannya pada saluran nafas*

Fakta



Merokok menjadikan seseorang menjadi lebih rentan terhadap serangan virus, bakteri, dan penyakit lainnya**



Perokok yang terinfeksi Covid-19 akan memperberat kondisi tubuhnya, karena perokok sudah mempunyai masalah di paru-paru akibat zat-zat kimia yang terisap saat merokok ***

Jurnal internasional melaporkan bahwa pasien Covid-19 yang merokok 2 kali lebih berisiko untuk membutuhkan perawatan intensif di ICU, membutuhkan alat bantuan pernafasan, mengalami kematian karena Covid19 ****

Referensi:

* Strzelak A, Ratajczak A, Adamiec A, Feleszko W. Tobacco Smoke Induces and Alters Immune Responses in the Lung Triggering Inflammation, Allergy, Asthma and Other Lung Diseases: A Mechanistic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5):1033. Published 2018 May 21. doi:10.3390/ijerph15051033

**Office of the Surgeon General (US); Office on Smoking and Health (US). The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US); 2004. 4, Respiratory Diseases. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44694/> & Arcavi L, Benowitz NL. Cigarette smoking and infection. *Arch Intern Med*. 2004;164(20):2206–2216.

*** WHO, 2020

**** Vardavas CI, Nikitara K. COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. *Tobacco Induced Diseases*. 2020;18(March):20. doi:10.18332/tid/119324

*****IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Tobacco smoke and involuntary smoking. *IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum* 2004;83:1–1438.

Kebiasaan merokok → risiko COVID 19

Perokok belum
biasa cuci tangan
sebelum
merokok

Merokok melibatkan kontak
jari tangan dengan bibir
secara intens yang membuka
peluang bagi virus untuk
berpindah dari tangan ke
mulut (WHO, 2020)

Menawarkan rokok
pada perokok lainnya
→ pergaulan →
perpindahan tangan
pada pack satu ke
tangan lainnya

Buah dan sayur bisa dicuci
dengan sabun → beli rokok
di warung/toko → terpegang
penjual/distributor → rokok
tidak bisa dicuci

Kegiatan
merokok/vape
“bersama” →
tidak jaga
jarak

Baru saja ada berita:
100 karyawan salah
satu pabrik rokok
positif COVID 19
dengan rapid tes

Vapor kadang
memperlihatkan
vape pada vapor
yang lain →
pindah tangan

Vapor kadang
menawarkan
refill pada vapor
yang lain →
pindah tangan

Merokok di dalam
rumah → keluarga
menjadi perokok
pasif (Riskesdas, 2015–2018)

Adopsi didasarkan alur promkes* → pengembangan media promosi kesehatan

Melakukan
analisis
pemahaman
masy ttg
rokok dan
Covid

Analisis Komunitas

Mencari sumber akurat
hubungan rokok dan
COVID 19

Penilaian Target

Populasi yang akan dituju

Reviu
pesan

Evaluasi

Pengembangan
perencanaan program

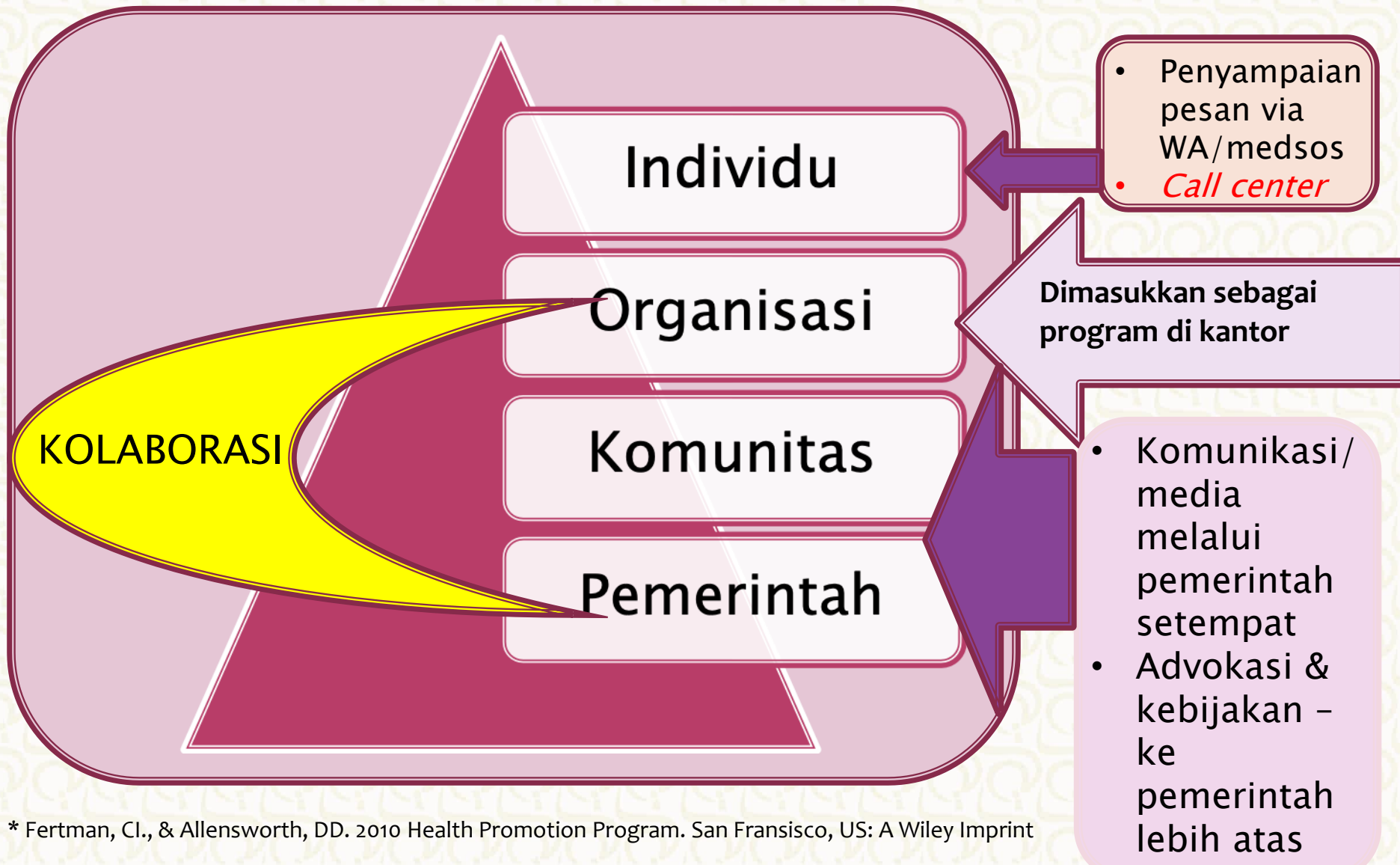
Pelaksanaan

- Identifikasi saluran
dan kolaborasi
dengan organisasi

*Dignan MB., Carr PA., 1992. Program Planning for Health
Education and Promotion. Second Edition. USA: Lea &
Febiger

Mengajak perokok untuk berhenti

Multi tahap* – Adopsi HPU UGM promo Germas



Berkomunikasi dengan Perokok → pendekatan individu

Mendengarkan



shutterstock.com • 1348477895



Bertanya



**Penguasaan
bahasa non verbal**



Keterampilan untuk Mendengarkan Aktif*



Bertanya dengan pertanyaan terbuka

- Pertanyaan yang tidak bisa dijawab hanya dengan ya atau tidak
- “Darimana Bapak/Ibu mendapatkan informasi tentang rokok dan COVID 19?”

Pertanyaan untuk mengklarifikasikan

- Merespon lawan bicara agar memberikan informasi lebih
- “Tadi bu Dilla mengatakan kalau pernah ditawari mencoba rokok elektrik, apa yang Dilla lakukan?”

Melakukan refleksi

- Meringkas hal-hal yang dikatakan lawan bicara.
- Lawan bicara mengatakan bahwa di keluarganya, Bapak, kakek, paman, kakaknya merokok refleksinya adalah “Hampir seluruh keluarga merokok ya Pak Bob ”

Reframing/menyusun kembali

- Mulai dengan pandangan positif
- Lawan bicara mengatakan “Saya baru mencoba tidak merokok di saat saur”, reframingnya: “Wah sebuah awal yang bagus Pak Ali”





Intervensi 5A dan 5R* untuk berhenti merokok



Kesiapan
Keinginan
Kemampuan untuk
berubah

3** Faktor perubahan
perilaku:

- ✓ Memiliki niat positif untuk berhenti merokok
- ✓ Tidak ada kendala lingkungan untuk mewujudkan perilaku tersebut
- ✓ Keterampilan untuk mengubah kebiasaan cukup

*University of Arizona. 2000 REACH Program

** Glanz K, Rimer BK, Viswanath K (2008) *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice*. 4th ed. San Francisco: Jossey-Bass Publisher

5 A dan 5 R dalam berhenti merokok



5A		5R	
Ask	Menanyakan tentang riwayat merokok dan kebiasaan terkait dengan merokok	Relevance	Mendiskusikan kaitan antara berhenti merokok dengan keadaan saat ini (kesehatan, keinginan diri/keluarga)
Advice	Memberikan edukasi dan penjelasan terkait dengan akibat merokok	Risk	Menjelaskan risiko jika meneruskan kebiasaan merokok, risiko jika berhenti
Assess	Melakukan pengkajian keinginan untuk berhenti merokok dan keuntungan berhenti merokok	Reward	Mengidentifikasi dampak positif dari berhenti merokok (kesehatan, sosial, ekonomi)
Assist	Membantu perokok untuk mengidentifikasi cara untuk berhenti merokok sekaligusantisipasi gejala putus obat	Roadblock	Mendiskusikan hambatan yang mungkin terjadi selama usaha berhenti merokok (gejala putus obat, cemas dsb)
Arrange	Merencanakan pertemuan lanjutan untuk memonitor usaha untuk berhenti	Repetition	Pengingatan dalam usaha berhenti merokok disarankan diulang beberapa kali

Tahapan perubahan perilaku*

Tahapan	Pendekatan/Intervensi	Pengaruh Media kesehatan
Pre Kontemplasi (belum memikirkan)	Informasi terkini, komunikasi persuasif, pengalaman	Tinggi
Kontemplasi (sudah memikirkan)	Informasi, komunikasi persuasif, pengalaman	Tinggi dan sedang
Persiapan (menyiapkan perubahan perilaku)	Cara untuk melakukan perubahan, pengembangan keterampilan, perubahan sikap	Sedang → penyuluhan ttg cara membersihkan dengan efektif
Aksi (telah melakukan perubahan perilaku)	Keterampilan untuk mempertahankan perilaku yang sudah diubah, penguatan, dukungan, manajemen diri, perubahan sikap	Kurang → monitoring
Mempertahankan	Keterampilan pencegahan kekambuhan, manajemen diri, dukungan sosial dan lingkungan	Kurang → monitoring

**Adapted from: Prabandari Y. Slide Presentasi "Tobacco Advertisement & How to Control It"*

Terima kasih



Mencari informasi tentang Rokok dan Dampaknya untuk kesehatan?
Kunjungi web site berikut dan jadilah anggotanya
Gratis untuk keanggotaan
Anda dapat download power point untuk sosialisasi, leaflet untuk sosialisasi, artikel ilmiah publikasi tentang rokok dan hubungannya dengan kesehatan dan informasi terkini tentang rokok :

www.quittobaccointernational.org