



Pentingnya Mengatur Kebiasaan Merokok melalui RBAR untuk Pengendalian COVID-19



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 1

Apa yang akan kita diskusikan?

- ▶ Perlunya proteksi perokok pasif
- ▶ COVID-19 dan keterkaitannya dengan kebiasaan merokok
- ▶ Penguatan RBAR untuk pengendalian COVID-19

Yayi Suryo Prabandari

Dra (Psikologi UGM), M.Si. (Pasca Sarjana Psikologi UGM), Ph.D (Community Medicine, the Univ. of Newcastle, Australia
Profesor & Sekret di Dept Perilaku Kesehatan, Lingkungan & Kedokteran Sosial – FK KMK UGM
Ketua Jogjakarta Tanpa Tembakau & Ketua Quit Tobacco Indonesia

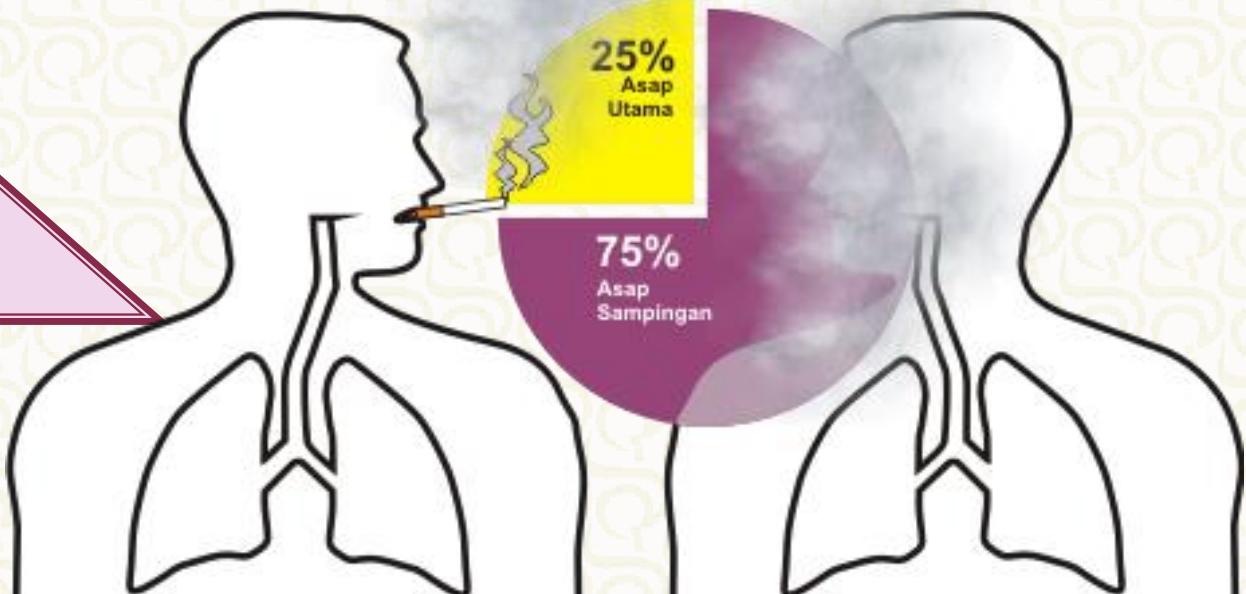


Disclaimer:

Presentasi merupakan rangkuman pribadi didasarkan beberapa referensi, pengamatan dan pengalaman dalam pendampingan RBAR

Asap Rokok Orang Lain MEMAKSA Bukan Perokok MENDAPAT RESIKO DAMPAK PENYAKIT akibat rokok

Mengapa
kita perlu
proteksi ?



Perokok aktif menghisap rokok yang mengandung:

Tar : Mengiritasi paru-paru dan menyebabkan kanker
Nikotin : Racun yang membuat kecanduan dan merusak pembuluh darah
Karbon Monoksida : Gas beracun yang mengakibatkan tubuh kekurangan oksigen
Zat-zat penyebab kanker lainnya : gas-gas beracun

Perokok pasif menghisap asap rokok orang lain yang mengandung:

Tar : 3 kali lipat
Nikotin : 3 kali lipat
Karbon Monoksida : 5 kali lipat
Zat-zat penyebab kanker lainnya : 50 kali lipat, ditambah separuh dari asap rokok yang dikeluarkan perokok aktif

Seberapa jauh sebaiknya orang merokok di luar ruang /Gedung/rumah?

- ▶ Jarak ideal perokok untuk merokok di luar gedung adalah paling tidak 10-12 meter, atau paling tidak 7 meter
- ▶ Di Australia aturan dalam tempat kerja – tempat merokok 50 meter dari gedung



Jika merokok dijinkan di dalam Gedung atau di rumah, seperti mengijinkan kencing di sudut kolam renang



Smoking or non-smoking?

RBAR
adalah
pilihan
bijak

COVID-19 dan Kaitannya dengan Kebiasaan Merokok

COVID-19 ?

Virus Corona

diketahui berasal dari binatang yang kemudian tertular ke manusia → zoonosis.



- ▶ Middle East Respiratory Syndrom (MERS) → dari Unta → Pertama di Timur Tengah th 2012
- ▶ Severe Acute respiratory Syndrom (SARS) → dari luwak, mewabah di China th 2002
- ▶ COVID-19 d dari kelelawar ke manusia, pertama di China Des 2019

- ▶ COVID-19 =Corona virus disease yang (awal 2019)
- ▶ Corona virus merupakan kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia (WHO).
- ▶ COVID-19 baru pertama kali ditemukan pada tahun 2019, namun virus corona itu sendiri pernah terjadi sebelumnya.
- ▶ Ada beberapa jenis coronavirus.
- ▶ Virus menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia, mulai dari batuk pilek, sesak nafas, hingga gagal nafas.

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan **GERMAS**

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)



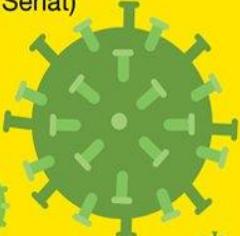
Caranya:



- Makan dengan gizi yang seimbang



- Rajin olahraga dan istirahat cukup



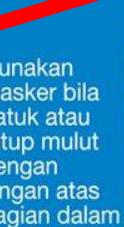
- Cuci tangan pakai sabun



- Jaga kebersihan lingkungan



- Tidak merokok



- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam



- Minum air mineral 8 gelas/hari



- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan



- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan



- Jangan lupa berdoa

Pencegahan COVID-19

Berita beredar

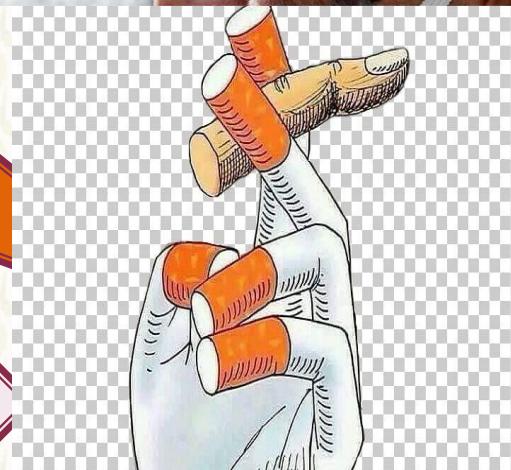
Nikotin dari pembakaran rokok dapat menempel di paru-paru dan menghalangi virus Sars-Cov2 untuk menginfeksi dan menimbulkan Covid-19

Membakar tembakau mematikan virus?

French researchers suggest nicotine could protect against coronavirus



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



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 : [f](#) [t](#)

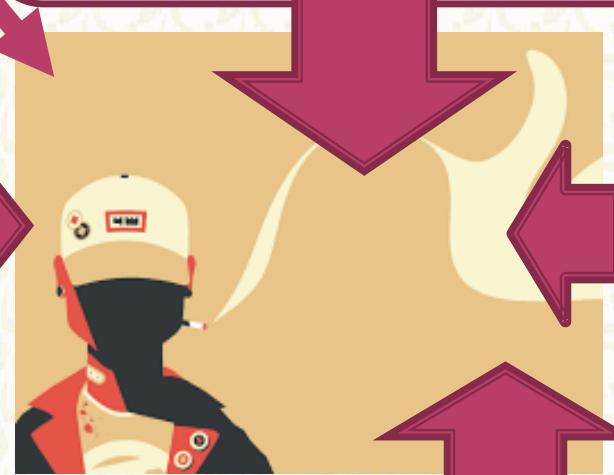


Fakta

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

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

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



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)

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

Vapor kadang memperlihatkan vape pada vapor yang lain → pindah tangan

Vapor kadang menawarkan refill pada vapor yang lain → pindah tangan

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

Ada berita: 100 karyawan salah satu pabrik rokok positif COVID 19 dengan rapid tes

Merokok di dalam rumah → keluarga menjadi perokok pasif (Riskedas, 2015-2018)

Rumah Bebas Asap Rokok

CO
ia
SIA

- Monitor penggunaan tembakau dan pencegahannya
- Perlindungan terhadap asap tembakau
- Optimalkan dukungan untuk berhenti merokok
- Waspadakan masyarakat akan bahaya tembakau
- Eliminasi iklan, promosi dan sponsor terkait tembakau
- Raih kenaikan cukai tembakau

- Norma baru



- Panutan untuk Anak



- Lindungi keluarga



- Proteksi generasi muda jadi perokok

RBAR

Perlu

Dipertahankan

Diperluas



Terima kasih

Mencari informasi tentang Rokok dan Dampaknya untuk kesehatan?

Kunjungilah 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