

Kunjungi Poli Paru dan POJOK DOTS
RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun
Untuk Memastikan Kesehatan
Organ Paru Paru Anda



“Pelayanan Yang Memuaskan
Adalah Tekad Kami”

Informasi lebih lanjut Hubungi :
RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun
Jalan Sutan Syahrir No. 17 Pangkalan Bun
Telp. (032) 21238, 21404



Merokok Dapat Menyebabkan :
**KANKER, SERANGAN JANTUNG,
IMPOTENSIGANGGUAN KEHAMILAN
DAN JANIN**



Indonesia adalah negara dengan jumlah perokok
remaja tertinggi di dunia.
20% dari total seluruh pelajar SMP di Indonesia
berusia 13-15 tahun sudah pernah merokok.

(WHO DALAM GLOBAL YOUTH TOBACCO SURVEY, 2014)



Jumlah kematian
akibat konsumsi
tembakau
menjadi
240.618
orang per tahun,
atau **13,9%**
kematian.

(SOEWARTA KOSEN-TOBACCO CONTROL SUPPORT
CENTER, 2015).



Jumlah perokok
pasif di Indonesia
96 juta jiwa,
yaitu **54%**
wanita dan **56%**
balita usia 0-4
tahun.

(PUSAT DATA DAN INFORMASI KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, 2015)



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA
www.promkes.depkes.go.id

BERBAGAI RACUN ADA DI ROKOK

ASEM ASETIK
Pembersih lantai mengandung
asam asetik, ROKOK JUGA

NAPTALIN
Bola bola pewangi pakaian mengandung
zat beracun Naptalin ROKOK JUGA

ASENTANISOL
Parfum mengandung zat kimia asentanisol.
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

SODIUM HIDROKSIDA

Yang pernah menggunakan
penghilang bulu ketek atau kaki
melaya 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 mengandung hidrasin

CINNAMALDE HYDE

Mengapa anjing dan kucing tidak
merokok? sebab rokok mengandung
cinnamalde hyde, bahan yang ada
di racun anjing dan kucing

UREA

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



**RSUD SULTAN IMANUDDIN
PANGKALAN BUN**

Jalan Sutan Syahrir No. 17 Pangkalan Bun
Telp. (0532)-21238, 21404 Faxes. (0532) 23581

**MATIKAN ROKOK ANDA
SEKARANG !!!**



**SEBELUM ROKOK MATIKAN ANDA
DAN ORANG DI SEKITAR ANDA**

rsudpbun@gmail.com

0532 - 21404 | Fax : 0532 - 23581

https://rssi.kotawaringinbarat.kab.go.id

https://www.facebook.com/rsud.pangkalanbun



RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun merupakan salah satu kawasan tanpa asap rokok

RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, merupakan **KAWASAN TANPA ASAP ROKOK**, berdasarkan :

- Undang Undang RI No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan
- Undang-Undang RI No. 44 Tahun 2009 Tentang Rumah Sakit
- Peraturan Daerah Kotawaringin Barat Nomor 4 Tahun 2015 Tentang Kawasan Tanpa Rokok

MARI MOTIVASI DIRI UNTUK TIDAK MEROKOK

Mendengar kata ROKOK, kita pasti sudah tahu bahwa seorang perokok itu tidaklah baik, namun tetap saja banyak orang yang masih merokok karena katanya ada unsur "Kenikmatan" dalam rokok tersebut. Perokok itu ada dua jenis, yaitu perokok aktif dan perokok pasif.

Perokok Aktif dan Perokok Pasif

Perokok AKTIF adalah seorang perokok yang bisa dibilang, "TIDAK PERNAH MENINGGALKAN" kebiasaan merokoknya (Candu). Jika orang tersebut tidak merokok dalam satu hari, beberapa jam, bahkan beberapa menit, seorang perokok tersebut akan mengeluh karena tidak bisa berfikir.

Perokok PASIF adalah seorang perokok yang hanya merokok sekali kali dan tidak mengalami candu rokok dan orang di sekitar perokok aktif yang ikut menghirup udara dari asap rokok para perokok aktif tersebut.

Ada seseorang yang mendefinisikan seorang perokok pasif itu lebih berbahaya dari perokok aktif.



Kandungan Berbahaya dalam Rokok

Sebatang rokok yang terlihat kecil, sebenarnya sangat berbahaya merusak kesehatan. Menurut penelitian, tergantung 3 ribu jenis zat kimia dan hampir semuanya di kategorikan berbahaya. Berikut ini beberapa bahan kimia yang terkandung di dalam rokok :

1. **Nikotin**, kandungan yang menyebabkan perokok merasa rileks.
2. **TAR**, yang terdiri dari lebih 4000 bahan kimia yang mana 60 diantaranya bersifat karsinogenik.
3. **Sianida**, senyawa kimia yang mengandung kelompok cyano.
4. **Benzena**, juga dikenal sebagai bensol, senyawa kimia organik yang mudah terbakar.
5. **Cadmium**, sebuah logam beracun yang bersifat radioaktif.
6. **Metanol (Alkohol Kayu)**, alkohol yang paling sederhana yang dikenal sebagai metil alkohol.
7. **Asetilena**, senyawa kimia jenuh yang merupakan hidrokarbon alkuna.
8. **Amonia**, dapat ditemukan dimana mana, tetapi sangat beracun.
9. **Formaldehida**, cairan beracun pengawet mayat.
10. **Hidrogen Sianida**, racun yang digunakan sebagai fumigan untuk membunuh semut, juga sebagai bahan baku pembuat plastik.
11. **Arsenik**, bahan racun tikus
12. **Karbon Monoksida**, kimia beracun bahan buangan mobil dan motor.

Kandungan Berbahaya dalam Rokok

Walaupun begitu banyak jenis zat kimia yang terkandung di dalamnya, tetapi hanya **NIKOTIN** dan **TAR** saja yang tercantum dalam kemasan rokok.

Dengan mengetahui kandungan yang ada di dalam rokok, diharapkan agar anda bisa mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan merokok sebelum zat kimia berbahaya yang terkandung di dalam rokok tersebut masuk dan menyebar ke berbagai organ dalam anda sehingga menimbulkan berbagai macam penyakit

Macam macam penyakit yang timbul akibat kebiasaan merokok :

1. Ketergantungan (Candu)
2. Gangguan Pernafasan
3. Kanker Paru Paru
4. Penyakit Jantung
5. Efek Buruk Bagi Kelahiran
6. Impotensi
7. Emfisema

Kiat Mempertahankan Berhenti Merokok

- Berfikir Positif dan bersifat optimis, ingatlah bahwa berhenti merokok sangat banyak manfaatnya.

- Berilah penghargaan pada diri anda sendiri. Anda harus merasa bangga bahwa sekarang anda bukan lagi seorang perokok.

- Jangan Dekat dengan orang yang merokok dan tolak ajakan dan tawaran untuk merokok.

- Apabila orang lain mengajak anda untuk merokok, **KATAKAN SAJA :**
"DOKTER TELAH MENGANJURKAN SAYA UNTUK BERHENTI MEROKOK, KARENA ROKOK TIDAK BAIK UNTUK KESEHATAN."