

Kontributor:

Dr. Yessy Susanty Sabri, SpP(K)

Dr. Irvan Medison, SpP(K)

Dr. Sabrina Ermayanti, SpP(K)

Dr. Deddy Herman, SpP(K)

Dr. Oea Khairisyaf, SpP(K)

Dr. Masrul Basyar, SpP(K)

Dr. Russilawati, SpP

EDUKASI BERHENTI MEROKOK

I. PENGANTAR

Edukasi berhenti merokok adalah suatu keterampilan yang penting dikuasai oleh seorang dokter. Sesuai dengan Standar Kompetensi Dokter Indonesia tahun 2012, ketrampilan ini termasuk pada tingkat kompetensi 4A. Keterampilan ini harus dimiliki oleh dokter di Indonesia agar mampu melakukan edukasi berhenti merokok. Sebagian besar perokok yang ingin berhenti merokok membutuhkan bantuan dari tenaga kesehatan untuk dapat berhenti dari kebiasaan tersebut. Dari 70% perokok yang ingin berhenti, hanya sekitar 3-5% yang mampu berhenti sendiri.¹

Kemampuan dokter untuk dapat melakukan edukasi berhenti merokok akan berpengaruh besar dalam pengurangan jumlah perokok di Indonesia, serta menekan insiden penyakit yang berhubungan dengan rokok. Sehingga edukasi untuk berhenti merokok harus dilaksanakan pada semua pasien yang merokok yang datang ke fasilitas pelayanan kesehatan. Setiap petugas paling tidak dapat melakukan edukasi singkat berhenti merokok dan bila tidak memiliki unit berhenti merokok ditempatnya bekerja dapat merujuk pasien ke fasilitas yang mempunyai pelayanan tersebut.

II. KOMPETENSI INTI

Tujuan Pembelajaran Umum

1. Mampu melakukan edukasi berhenti merokok.

Tujuan Pembelajaran Khusus

1. Mampu melakukan penilaian awal
2. Mampu melakukan edukasi berhenti merokok pada perokok yang ingin berhenti merokok.
3. Mampu melakukan edukasi pada perokok yang belum siap berhenti merokok.
4. Mampu melakukan edukasi pada bekas perokok
5. Mampu melakukan pendekatan singkat berhenti merokok.

Manfaat

Dengan mempelajari kompetensi ini diharapkan mahasiswa mampu mengidentifikasi status merokok serta dapat memberikan edukasi pada setiap tahap dari status merokok.

III. STRATEGI PEMBELAJARAN (5 simple step of teaching in skills lab):

1. Overview
2. Silent Demonstration
3. Description
4. Memorizing
5. Performance

IV. PRASYARAT:

- Pengetahuan yang perlu dimiliki sebelum berlatih: Komunikasi efektif
- Keterampilan yang terkait : Kemampuan untuk dapat melakukan komunikasi efektif.

V. TEORI

5.1. Pendahuluan

Prevalensi Merokok di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Riskesdas 2007 menunjukkan bahwa secara nasional persentase penduduk umur 10 tahun keatas yang merokok tiap hari 24%.(Riskesdas, 2007). Data Riskesdas 2013 menunjukkan adanya peningkatan menjadi 29,3%.(Riskesdas, 2013) Peningkatan jumlah perokok akan menyebabkan peningkatan penderita penyakit yang berhubungan dengan rokok seperti PPOK, kanker paru, kanker nasofaring dan penyakit lainnya.

Berbagai manfaat akan didapatkan oleh perokok apabila berhenti merokok. Manfaat yang didapat pada dibidang kesehatan berupa penurunan resiko terkena penyakit yang berhubungan dengan rokok. Manfaat secara mental dan sosial serta manfaat ekonomi. Dokter sebagai tenaga kesehatan harus mampu melakukan edukasi berhenti merokok pada setiap pasien perokok yang ditemukannya pada praktek sehari-hari. Edukasi ini bertujuan agar perokok mau berhenti dari kebiasaannya, sehingga manfaat yang disebutkan diatas dapat mereka rasakan. (Berhenti merokok PDPI, 2011)

5.2. Mampu melakukan penilaian awal pada pasien

Penilaian awal yang dilakukan pada pasien meliputi :

1. Status merokok pasien

Berdasarkan status merokok maka pasien dapat digolongkan menjadi :

- **Bukan perokok** : adalah orang yang tidak pernah merokok atau pernah merokok kurang dari 100 batang dalam seumur hidupnya.
- **Perokok** : Istilah perokok mengacu kepada individu yang secara langsung merokok lebih dari 100 batang dan sampai saat ini masih menghisap setidaknya satu batang rokok sehari.

Indeks Brinkman : merupakan nilai yang dapat digunakan untuk mengetahui derajat berat merokok. Indeks ini didapat dari perkalian rata-rata jumlah batang rokok yang dihisap setiap hari dan lama merokok dalam tahun.

Perokok Ringan bila Indeks Brinkman 0-200

Perokok sedang bila Indeks Brinkman besar dari 200 sampai dengan 600

Perokok berat bila Indeks Brinkman besar dari 600.

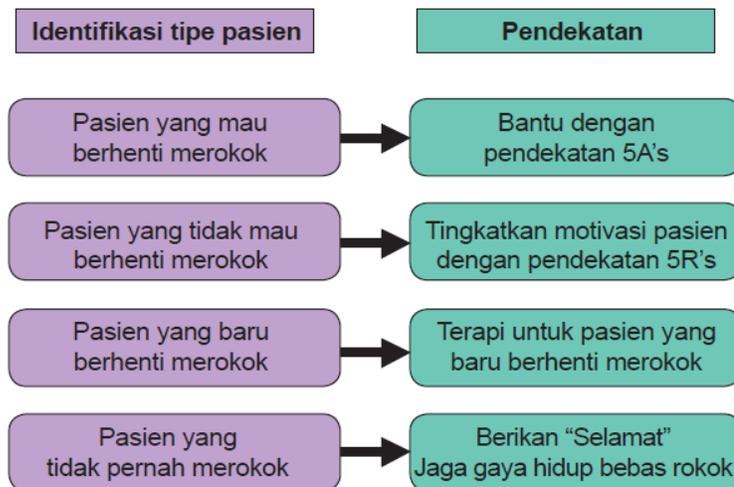
- **Bekas perokok** : Orang yang merokok lebih dari 100 batang seumur hidupnya dan sudah berhenti merokok lebih dari 6 bulan.

Perokok pasif tidak digunakan lagi saat ini dipakai istilah orang yang terkena pajanan asap rokok lingkungan.

2. Kesiapan untuk berhenti merokok.

Tingkat kesiapan pasien dalam berhenti merokok :

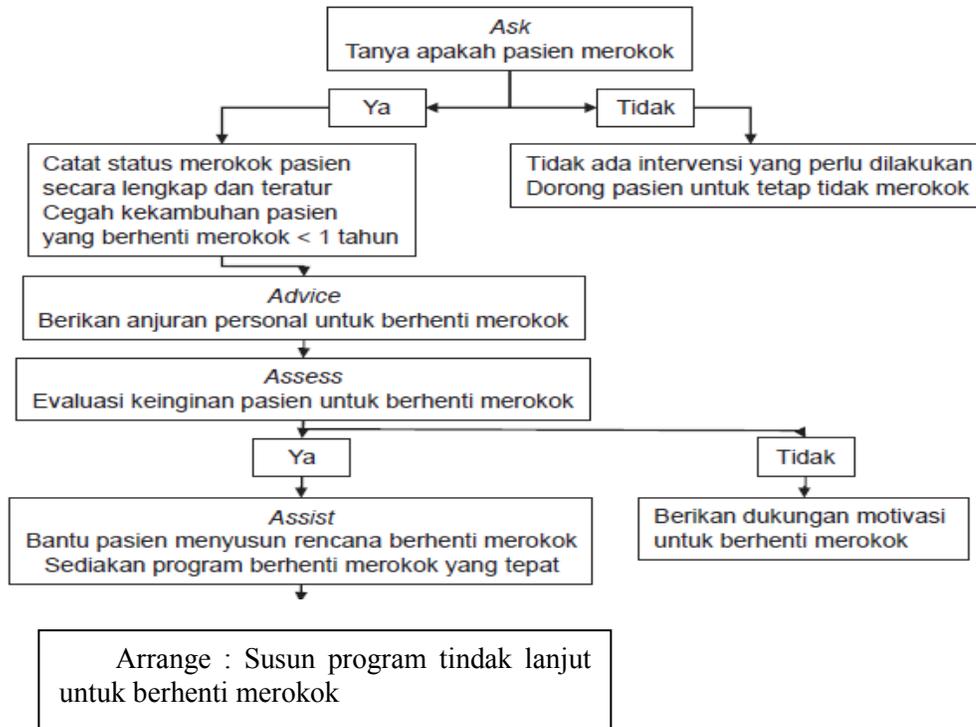
1. Stage I : Tidak Siap berhenti merokok dalam satu bulan kedepan.
2. Stage II : Siap Berhenti merokok dalam satu bulan kedepan.
3. Stage III : Sedang proses berhenti merokok dalam kurun waktu 6 bulan
4. Stage IV : Sudah berhenti merokok lebih dari 6 bulan.



Gambar.1. Algoritma penatalaksanaan pasien sesuai status merokok.

5.3. Mampu melakukan edukasi berhenti merokok pada perokok yang ingin berhenti merokok.

Pada pasien yang ingin berhenti merokok maka dilakukan pendekatan 5 A yang terdiri dari *Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange*. Secara lengkap panduan yang digunakan dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar.2 Algoritma untuk pasien yang siap untuk berhenti merokok.¹

5.4. Mampu melakukan edukasi pada perokok yang belum siap berhenti merokok.

Pendekatan yang digunakan pada pasien yang tidak siap untuk berhenti merokok adalah dengan menggunakan strategi 5 R yaitu ¹:

- **Relevance:** Kaitkan merokok dengan dampak negatif terhadap kesehatan, manfaat ekonomi, selain itu kaitkan juga pada kehidupan orang sekitar.
- **Risk:** Minta pasien untuk menjabarkan sendiri bahaya yang muncul dari merokok. Risiko akut, jangka panjang, terhadap lingkungan.
- **Reward:** Pasien diajak mengidentifikasi manfaat yang dapat diperoleh dari merokok.
- **Roadblock:** Tanyakan dan jelaskan kepada pasien mengenai kemungkinan hambatan yang dapat muncul dari upaya berhenti merokok.
- **Repetition:** Dukungan motivasi dilakukan secara terus menerus pada saat pasien melakukan kontrol. Pasien harus diberitahu yang harus dilakukan agar berhasil.

5.5. Mampu melakukan edukasi pada bekas perokok dan bukan perokok

Pada pasien yang sudah berhenti merokok dan bukan perokok, ucapkan selamat kepada mereka. Edukasi yang dilakukan untuk pasien yang tidak perokok tetap diingatkan untuk tetap tidak merokok. Pasien yang sudah berhenti merokok, edukasi yang penting disampaikan adalah agar

jangan merokok kembali. Kemungkinan untuk kembali merokok pada pasien ini sebesar 4 % dalam dua tahun pertama setelah berhenti merokok.¹

5.6. Mampu melakukan pendekatan singkat berhenti merokok

Pada fasilitas kesehatan dengan jumlah pasien yang besar konseling untuk berhenti merokok dapat dilakukan dengan cepat tanpa memakan banyak waktu. metode sederhana yang dapat digunakan adalah metode ABC yaitu *Ask*, *Brief*, dan *Cessation support*. Secara cepat yang dapat dilakukan adalah :

- ***Ask*** : Tanyakan dan dokumentasikan status merokok pasien.
- ***Brief advise*** : berikan nasehat tentang bahaya merokok, nasehat tersebut harus bersifat personal sesuai dengan permasalahan pasien. Hargai pasien yang sudah pernah mencoba untuk berhenti merokok serta dokumentasikan nasehat yang diberikan.
- ***Cessation Support*** (dukungan berhenti merokok) : bila pada klinik yang mempunyai unit berhenti merokok maka dapat langsung dilakukan edukasi untuk berhenti merokok, sedang pada fasilitas yang tidak punya dapat langsung merujuk ke fasilitas yang memiliki unit berhenti merokok.

DAFTAR PUSTAKA

1. Perhimpunan dokter paru Indonesia. Berhenti merokok, Pedoman Penatalaksanaan untuk dokter di Indonesia. PDPI. Jakarta 2011.
2. Balitbangkes. Riset Kesehatan Dasar. 2007
3. Balitbangkes. Riset Kesehatan Dasar. 2013.

**DAFTAR TILIK PENILAIAN BLOK 2.6 GANGGUAN RESPIRASI
KETRAMPILAN KLINIK EDUKASI BERHENTI MEROKOK**

Nama :

No. BP :

Kelompok :

	ASPEK PENILAIAN	SKOR		
		0	1	2
1	Memberikan salam pembuka dan memperkenalkan diri,			
2	Menanyakan identitas pasien			
3	Melakukan penilaian awal			
4	Melakukan edukasi berhenti merokok pada perokok yang ingin berhenti merokok.			
5	Melakukan edukasi pada perokok yang belum siap berhenti merokok.			
6	Melakukan edukasi pada bekas perokok			
7	Melakukan pendekatan singkat berhenti merokok			
	TOTAL			

Keterangan Skor

0. Tidak Dilakukan sama sekali
1. Dilakukan dengan perlu perbaikan
2. Dilakukan dengan sempurna

Padang,2016
Instruktur,

NILAI : $\frac{\text{Skor Total}}{14} \times 100 = \dots\dots\dots$

(.....)
NIP.