

# PFIZER-Break Free For Love

## 12 Tips Terbaik Untuk Berhenti Merokok

---

Berhenti merokok memang tidak mudah, tapi bukan hal yang mustahil untuk dilakukan. Banyak perokok yang telah berhasil berhenti merokok melalui berbagai cara. Berikut adalah beberapa tips untuk membantu Anda memulai lembar baru tanpa asap rokok.

- **Pahami alasan Anda untuk berhenti**

Keputusan Anda untuk berhenti merokok memang sangat baik, tapi apakah Anda tahu mengapa Anda melakukannya? Alasan umum seperti “merokok buruk bagi kesehatan” saja terkadang tidak cukup. Untuk menciptakan tekad dan motivasi diri yang kokoh, Anda butuh suatu alasan yang kuat dan bersifat pribadi. Misalnya, mungkin Anda ingin melindungi keluarga Anda dari bahaya racun yang disebabkan asap rokok? Mungkin juga Anda takut terkena kanker paru-paru, atau Anda ingin terlihat lebih muda dan merasa lebih sehat? Pilihlah suatu alasan yang cukup kuat bagi Anda untuk menjadi pegangan di kala Anda menghadapi kesulitan nantinya saat berhenti merokok.

- **Pilih terapi yang sesuai dengan kondisi Anda**

Anda pernah mendengar istilah “cold turkey”? Istilah tersebut digunakan bagi perokok yang berhenti merokok secara total dan langsung (tidak bertahap). Mungkin cara ini terdengar menarik, Anda tinggal membuang seluruh rokok Anda dan mendeklarasikan bahwa Anda sudah berhenti merokok. Mudah bukan? Jangan salah, teknik “cold turkey” belum tentu berhasil untuk semua orang, karena hal tersebut tidaklah mudah untuk dilakukan. Di antara mereka yang berusaha berhenti merokok tanpa bantuan terapi atau pengobatan, sebanyak 95% akhirnya kambuh lagi untuk merokok. Ingat, merokok adalah suatu adiksi (kecanduan). Otak seorang perokok membutuhkan nikotin lebih dan lebih lagi agar dapat berkonsentrasi dengan baik. Ketika tidak ada asupan nikotin dari rokok (karena perokok berhenti mendadak), gejala putus nikotin bisa terjadi, dan dibutuhkan kesabaran dan motivasi yang sangat kuat untuk melawannya.

- **Berkonsultasilah dengan dokter Anda mengenai terapi berhenti merokok**

Di pasaran memang terdapat beberapa produk untuk membantu mereka yang ingin berhenti. Namun, produk-produk seperti permen karet atau nicotine patch ini tidak selamanya efektif membantu Anda berhenti merokok, karena produk ini pada esensinya hanya menjadi sumber nikotin lain untuk tubuh Anda (tidak mengurangi atau menghentikan kecanduan nikotin). Saat ini telah tersedia obat yang terbukti efektif untuk membantu berhenti merokok. Cara kerjanya adalah dengan menduduki reseptor nikotin di otak, sehingga ketika Anda merokok, nikotin yang masuk tidak lagi memberikan rasa nikmat, dan pada akhirnya mengurangi minat Anda untuk merokok. Selain itu obat ini juga membantu mengurangi gejala putus nikotin, seperti depresi dan sulit berkonsentrasi. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang terapi berhenti merokok termasuk penggunaan obat, berkonsultasilah dengan dokter Anda. Ingat, obat ini termasuk obat keras, jadi jangan gunakan obat ini tanpa pengawasan dokter.

-

## Jangan lakukan perjuangan ini sendirian

perokok yang memiliki semangat pun merasakan susahya berhenti merokok tanpa dukungan dari sekitarnya. Untuk berhenti merokok memang bukan suatu hal yang mudah, dan dukungan dan keluarga, teman, rekan kerja, dan lingkungan pergaulan lainnya menjadi faktor yang turut berperan penting dalam mensukseskan usaha ini. Beritahukan kepada teman, keluarga, dan rekan kerja Anda tentang niat Anda untuk berhenti. Dukungan mereka akan sangat membantu Anda meraih kesuksesan dalam perjuangan Anda berhenti merokok.

Anda juga bisa ikut bergabung dalam support group atau berkonsultasi dengan konselor. Terapi perilaku adalah jenis konseling yang membantu Anda mengidentifikasi dan melaksanakan strategi yang bisa Anda terapkan untuk berhenti merokok. Gabungkan terapi perilaku ini dengan terapi pengobatan lainnya untuk meningkatkan kemungkinan Anda untuk sukses.

- **Hadapi stress dengan bijak**

Salah satu alasan orang merokok adalah karena nikotin membuat mereka merasa nyaman dan rileks. Ketika Anda berhenti merokok, Anda membutuhkan cara lain untuk mengatasi stress. Tak ada salahnya Anda mencoba ke spa untuk mendapatkan pijit terapi / relaksasi, mendengarkan lagu yang menenangkan, atau mempelajari yoga. Sebisa mungkin, hindari situasi yang membuat Anda stress selama minggu-minggu pertama Anda berhenti merokok.

- **Hindari kebiasaan yang mendorong Anda untuk merokok**

Beberapa aktivitas tertentu dapat memicu keinginan Anda untuk merokok. Misalnya, kebiasaan minum kopi di pagi hari sambil merokok. Jika Anda terbiasa melakukannya, cobalah mengganti kopi dengan teh selama beberapa minggu.

Jika Anda terbiasa merokok setelah makan, cobalah mencari kegiatan lain untuk dilakukan setelah makan, misalnya menyikat gigi atau mengunyah permen karet bebas gula.

- **Bersihkan rumah Anda**

Buanglah semua atribut rokok seperti bungkus rokok, asbak, dan korek api I lighter Anda. Cuci semua baju I pakaian yang berbau rokok, dan bersihkan karpet, gorden, dan perabotan lain yang dibuat dari kain yang dapat menyerap bau rokok. Gunakan pengharum dan penyegar ruangan untuk membantu Anda menghilangkan bau rokok di rumah Anda, sebab bau rokok akan merangsang Anda untuk kembali merokok.

- **Coba dan coba lagi**

Berhenti merokok memang bukan perjuangan yang mudah. Tak jarang akhirnya perokok yang berusaha berhenti merokok akan kambuh lagi. Beberapa perokok juga harus mencoba berhenti beberapa kali sebelum akhirnya bisa lepas total dan rokok. Cobalah untuk menganalisa situasi dan suasana hati yang dapat memicu Anda untuk kembali merokok. Pakailah kondisi tersebut sebagai suatu kesempatan untuk menguatkan kembali komitmen Anda untuk berhenti. Begitu Anda memutuskan untuk mencoba lagi, tetapkan tanggal berhenti Anda dalam 1 bulan ke depan.

-

## Ayo berolahraga!

Aktivitas fisik dapat mengurangi ketagihan terhadap rokok dan membantu Anda mengatasi gejala putus nikotin. Ketika Anda merasa ingin merokok, segera alihkan energi Anda untuk berlari, berjalan cepat, bersepeda, atau bersepatu roda. Tak perlu olahraga yang berat, cukup yang intensitasnya sedang saja, misalnya mengajak hewan peliharaan Anda berkeliling lingkungan atau mencabut rumput liar di halaman rumah Anda. Kalori ekstra yang Anda bakar juga akan membantu mencegah terjadinya kenaikan berat badan yang mungkin terjadi saat Anda berhenti merokok.

- **Perbanyak konsumsi buah dan sayur**

Jangan mencoba untuk berdiet ketika Anda berhenti merokok — terlalu banyak larangan I batasan bisa berbalik merugikan rencana awal Anda. Sebaliknya, perbanyaklah konsumsi buah, sayur, dan produk susu rendah lemak. Sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh Duke University mengimplikasikan bahwa makanan-makanan ini membuat rasa rokok menjadi tidak enak. Hal ini akan membantu Anda melawan ketagihan sekaligus memberikan nutrisi yang dibutuhkan untuk melawan penyakit.

- **Pilih Hadiah Anda**

Selain memberikan manfaat kesehatan yang besar, salah satu keuntungan dari berhenti merokok adalah Anda bisa menabung uang yang biasanya digunakan untuk membeli rokok. Hadiahi diri Anda dengan membeli sesuatu yang Anda sukai dari sebagian uang yang Anda tabung tersebut.

- **Lakukan ini demi kesehatan Anda**

Dalam waktu singkat saja, berhenti merokok langsung memberikan manfaat kesehatan bagi Anda. Tekanan darah dan denyut jantung Anda akan turun dalam waktu 20 menit setelah Anda berhenti merokok. Dalam waktu 1 hari, kadar oksigen dan karbon monoksida dalam darah Anda akan kembali normal, dan risiko penyakit jantung berkurang. Manfaat jangka panjang yang bisa Anda dapatkan meliputi penurunan risiko penyakit jantung koroner, stroke, kanker paru-paru, dan kanker lainnya.

## **Referensi:**

**WebMD. Slideshow:** 13 Best Quit-Smoking Tips Ever. <http://www.webmd.com/smoking-cessation/slideshow-13-best-quit-smoking-tips-ever>

Copyright © 2010. All rights reserved. [Stop Merokok](#)