



RSUA
RUMAH SAKIT UNIVERSITAS PADJARAN



PARIPURNA
LEMBAGA AKREDITASI
RUMAH SAKIT INDONESIA

#MerokokBikinSakitHati

PILIH SEHAT, BUKAN ROKOK
NOMOR: RSUA/78/210/A/II/2026

Manfaat Berhenti Merokok Dalam Hitungan Waktu

2-6
MINGGU

FUNGSI SILIA SALURAN NAPAS DAN FUNGSI
PARU MEMBAIK. NAPAS PENDEK DAN BATUK-
BATUK BERKURANG.

1
TAHUN

RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER
MENURUN SETENGAHNYA

5
TAHUN

RISIKO STROKE MENURUN PADA LEVEL YANG
SAMA SEPERTI ORANG TIDAK PERNAH
MEROKOK.

10
TAHUN

RISIKO KANKER PARU
BERKURANG SETENGAHNYA.



Kiat-Kiat Sukses Berhenti Merokok !



Hindari situasi yang memicu
keinginan untuk merokok



Alihkan keinginan untuk
merokok dengan menyibukan
diri dengan aktivitas lain



Kunyah sesuatu seperti permen
untuk mengurangi keinginan
merokok



Selalu ingat motivasi kenapa
ingin berhenti merokok



Perbanyak
aktivitas fisik

STOP MEROKOK MEROKOK BUKAN SOLUSI



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAN
IBADAHKU

