

Langkah Bermula!



Buku Kendiri Pelajar

(Sebahagian daripada program sekolah ‘Stop Nicotine Addiction Among Secondary School Students –SNAASSS anjuran persatuan HEALX, UiTM)

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by means, stored in a database or retrieval system without prior notice written permission of the author.

Prepared by

Dr Nik Munirah Nasir (nikmunirah@uitm.edu.my)

Dr Hayatul Najaa Miptah

Assoc. Prof Dr Suraya Abd Razak

Department of Primary Care
Universiti Teknologi MARA (UiTM)

First edition : 2022

TAHNIAH!

Apabila anda memegang buku ini, bermakna anda telah mengambil langkah pertama ke arah kehidupan yang lebih bermakna...

Anda mungkin ada sebab kenapa merokok atau vape sebelum ini. Tekanan, ajakan kawan-kawan, untuk tampak hebat, untuk hiburkan hati...

Tetapi rokok dan vape boleh membawa bahaya yang lebih besar berbanding kepuasan yang anda rasa.

Semoga buku kendiri ini dapat menjadi teman untuk membantu anda memahami apa bahaya itu dan apakah cara yang boleh membantu anda untuk terus berhenti merokok ataupun vape.



Cara menggunakan buku kendiri ini:

- ✓ Buku ini mengandungi fakta mengenai rokok dan vape sebagai panduan untuk anda mengambil langkah berhenti merokok/vape.
- ✓ Jadikan buku ini sebagai buku catatan sepanjang anda mengikuti aktiviti kumpulan bersama-sama fasilitator dalam program.
- ✓ Rujuk kembali buku ini dari semasa ke semasa selepas tamat program sebagai sumber inspirasi dan penguat semangat bagi meneruskan usaha untuk bebas daripada rokok/vape.



DIRI SAYA

MAKLUMAT PERIBADI	
NAMA	
UMUR	
KELAS	
BERAT	
TINGGI	
BMI	
BACAAN TEKANAN DARAH	
BACAAN NADI	
BACAAN OKSIGEN	

UJIAN TAHAP KETAGIHAN

TERHADAP NIKOTIN

No	Soalan	Respon
1	Berapa cepatkah anda menghisap rokok anda yang pertama selepas bangun dari tidur?	<input type="checkbox"/> dalam masa 5 minit (3) <input type="checkbox"/> 6 hingga 30 minit (2) <input type="checkbox"/> 31 hingga 60 minit (1) <input type="checkbox"/> selepas 60 minit (0)
2	Adakah anda menghadapi kesukaran menahan diri daripada merokok di tempat-tempat yang dilarang merokok, contohnya di rumah ibadat, di perpustakaan, di panggung wayang dan sebagainya?	<input type="checkbox"/> Ya (1) <input type="checkbox"/> Tidak (0)
3	Waktu menghisap rokok yang manakah yang paling sukar untuk anda tinggalkan?	<input type="checkbox"/> Rokok pertama pada waktu pagi (1) <input type="checkbox"/> Rokok pada waktu lain (0)
4	Berapakah batang rokok yang anda hisap dalam masa sehari?	<input type="checkbox"/> 10 atau kurang (0) <input type="checkbox"/> 11 hingga 20 (1) <input type="checkbox"/> 21 hingga 30 (2) <input type="checkbox"/> 31 atau lebih (3)
5	Adakah anda lebih banyak merokok dalam beberapa jam pertama selepas bangun tidur berbanding dengan waktu-waktu lain sepanjang hari?	<input type="checkbox"/> Ya (1) <input type="checkbox"/> Tidak (0)
6	Adakah anda merokok walaupun anda sakit dan berada dalam keadaan di mana anda terpaksa berbaring di atas katil sepanjang hari?	<input type="checkbox"/> Ya (1) <input type="checkbox"/> Tidak (0)
JUMLAH MARKAH :		
Rujukan: 1-2 = RENDAH, 3-4 = RENDAH-SEDERHANA, 5-7 = SEDERHANA, >8 = TINGGI		

TAHAP KESEDIAAN UNTUK BERHENTI MEROKOK

DI MANAKAH ANDA?	TANDAKAN /
Saya tak rasa merokok itu satu masalah jadi saya tidak berhasrat untuk berhenti merokok.	
Saya sedar merokok ini bahaya tapi saya tiada rancangan jelas untuk berhenti lagi.	
Saya sedang membuat perancangan untuk berhenti merokok	
Saya sudah berhenti merokok sekarang	
Saya masih tidak merokok	
Saya pernah berhenti merokok tetapi mula merokok kembali	



SUDUT INFORMASI

Selamat pagi murid-murid! Hari ini cikgu akan umumkan keputusan peperiksaan pertengahan tahun baru - baru ini.

Tahniah, Anas! Kamu sekali lagi berjaya mendapat A bagi semua subjek!

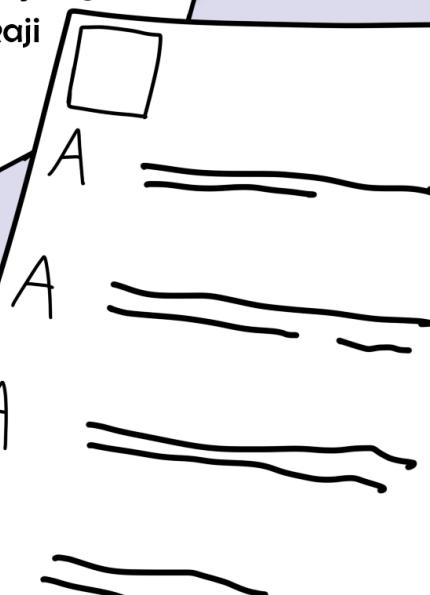
KONFLIK

Karya: Muhammad Najmi Nabil bin Redzuan

Alangkah bagusnya kalau kamu boleh tolong rakan-rakan yang lain untuk ulangkaji pelajaran bersama.

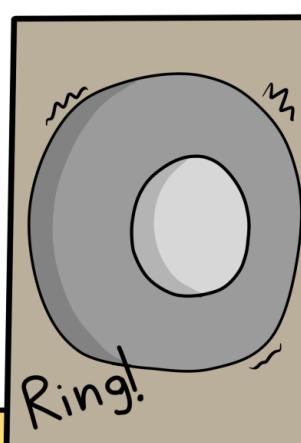
Anas, petang nanti selepas sekolah boleh tak buat group study?

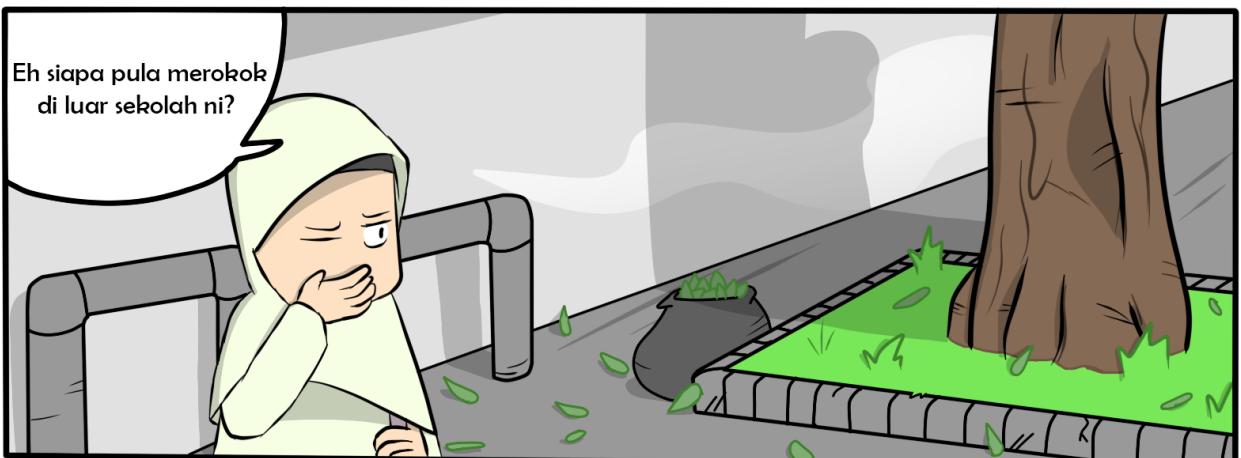
Amy,
Kavitha,
Faizal dan
Lim nak turut serta.



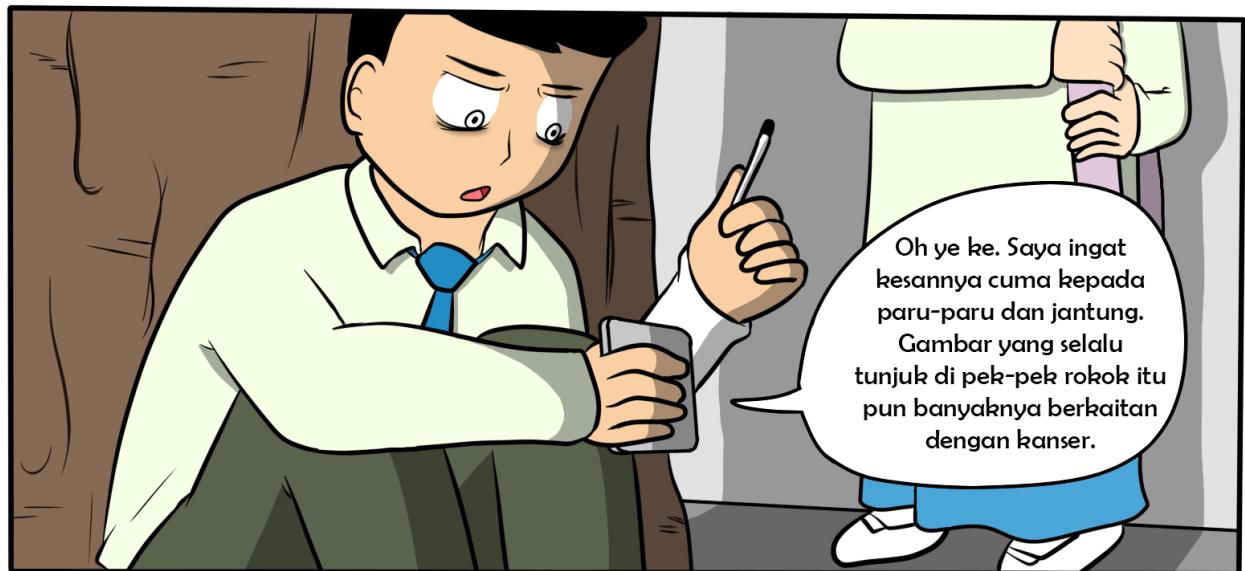
Maaf, Siti petang nanti saya ada latihan marathon. Lain kali lah ya.













3 Fakta mengenai rokok dan asapnya

Mengandungi 7000 bahan kimia, 300 bahan toksik dan 81 bahan penyebab kanser.

Mengandungi nikotin yang boleh menyebabkan ketagihan.

Mengandungi tar yang boleh merosakkan paru-paru dalam jangk masa yang panjang dan meningkatkan risiko mendapat kanser. Tar juga merosakkan gusi dan menghitamkan gigi.

5 Kesan merokok kepada remaja

Stamina terjejas

Mudah mengidap penyakit seperti serangan jantung dan jangkitan kuman paru-paru

Merosakkan penampilan diri—nafas berbau, gigi kuning, bibir kelihatan hitam

Menjejaskan kesuburan

Mempercepatkan proses penuaan – kelihatan lebih tua dari usia sebenar kerana kulit cepat berkedut dan rambut cepat berubah

Kadmium

Bahan yang ada dalam bateri

Methana

Gas dari kumbahan

Bahan cat

Arsenik

Sejenis racun

Nikotin

Bahan yang boleh menyebabkan ketagihan

Ammonia

Bahan dalam pencuci tandas

Toluena

Bahan dalam pelarut

Karbon monoksida

Gas beracun daripada ekzos kereta



ADA APA DALAM ROKOK?

ADAKAH VAPE ALTERNATIF SELAMAT KEPADA ROKOK?

Cecair vape juga terdiri daripada bahan kimia yang seperti nikotin, Propylene glycol (PG), glycerin, bahan perisa yang apabila disedut ke dalam saluran pernafasan boleh menyebabkan kerosakan jangka panjang terhadap organ dalaman.

Menghisap vape merupakan pemula atau ‘gateway’ untuk golongan kanak-kanak dan remaja memulakan tabiat merokok

Tidak ada perbezaan yang nyata dari segi kejayaan untuk berhenti merokok apabila menggunakan vape sebagai alternatif.

Malah mereka yang menggunakan vape mendapat kesukaran untuk berhenti kerana kebergantungan kepada nikotin yang terdapat dalam cecair vape.

Nikotin

Gangguan kepada perut dan usus. Dos tinggi boleh menyebabkan sawan dan kematian

Propylene glycol

Menghasilkan Formaldehyde yang boleh menyebabkan kanser



Gliserin

Menyebabkan kerosakan organ dalaman dalam jangkawaktu yang lama

Bahan perisa

Mengandungi bahan toksik kepada sel badan

Logam berat

Menyebabkan kerosakan organ dalaman

ADA APA DALAM VAPE?

APAKAH YANG BERLAKU APABILA ANDA BERHENTI MEROKOK?

TEMPOH	APA YANG BERLAKU?
24 JAM PERTAMA	<i>FUNGSI PARU-PARU BERTAMBAH BAIK</i>
2-3 MINGGU	<i>KESAN GIAN ROKOK TELAH HILANG</i>
1-2 BULAN	<i>BATUK DAN KAHAK BERKURANG STAMINA DAN TENAGA BERTAMBAH BAIK</i>
9 BULAN	<i>PENAMPILAN BERTAMBAH BAIK, KULIT LEBIH SIHAT</i>
1 TAHUN	<i>RISIKO SERANGAN JANTUNG DI USIA MUDA BERKURANG</i>

REKOD TEMUJANJI SUSULAN

ISI JAWAPAN BAGI SOALAN DI BAWAH

RELEVANCE

CUBA KENALPASTI KENAPA BERHENTI MEROKOK ADALAH SATU TINDAKAN YANG SANGAT BERKAITAN DENGAN DIRI ANDA

Contohnya dengan berhenti merokok memberi kesan kepada kesihatan, emosi atau hubungan sosial anda.

RISK

CUBA KENALPASTI APAKAH KESAN-KESAN BURUK AKIBAT DARIPADA MEROKOK KEPADA DIRI ANDA

REWARDS

**CUBA KENALPASTI APAKAH KEBAIKAN BERHENTI MEROKOK
KEPADА DIRI ANDA**

RODBLOCKS

**CUBA KENALPASTI APAKAH HALANGAN YANG MENYEBABKAN DIRI ANDA SUKAR
UNTUK BERHENTI MEROKOK**

NOTA SESI 1 (TARIKH:)

NOTA SESI 2 (TARIKH:)

NOTA SESI 3 (TARIKH:)

NOTA SESI 4 (TARIKH:)

RANCANGAN SAYA

Perancangan saya

Saya nak berhenti merokok dengan cara: (SILA TANDA /)

SAYA INGIN BERHENTI TERUS

SAYA INGIN BERHENTI SECARA BERANSUR-ANSUR

PILIHAN TARIKH UNTUK BERHENTI MEROKOK:

SAYA PILIH TARIKHINI UNTUK BERHENTI
MEROKOK:

STRATEGI SAYA UNTUK BERHENTI MEROKOK

SET	
TELL	
ANTICIPATE	
REMOVE	

**TANDA-TANDA AWAL
APABILA BERHENTI
MEROKOK**

**BANTUAN UNTUK HARI
BERHENTI MEROKOK**

AZAM SAYA



RUJUKAN:

1. Garis Panduan Pengendalian Murid Sekolah Yang Merokok (PMSM) (Unit & Sekretariat FCTC, KKM dan Unit Intervensi (PPDa) KPM)
2. Vape/ Rokok Elektronik bukan sekadar wap air (<https://jknperlis.moh.gov.my/>)
3. <https://jomquit.com/>

NOTA ATON