Ini 10 Cara yang Terbukti Ilmiah Bisa Stop Merokok

Rahma Lillahi Sativa - detikHealth
Kamis, 13/02/2014 11:30 WIB

Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

Jakarta - Sudah tahu buruk bagi kesehatan, nyatanya tak banyak orang yang bisa tuntaskan merokok. Setidaknya banyak ilmuwan yang mencoba menciptakan berbagai alat dan teknik untuk membantu berhenti dari kebiasaan buruk ini.

"Namun beda individu, beda juga trik yang dapat dipakai untuk membantu menekan keinginan merokok mereka," urai Glen Morgan, direktur *Behavioral Research Program di Tobacco Control Research Branch, National Cancer Institute*.

Berikut **beberapa metode yang ditemukan peneliti dan telah terbukti ilmiah dapat membantu menghentikan kebiasaan merokok**, seperti dikutip dari *Livescience*, Kamis (13/2/2014):

Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

1. Olahraga

Biasanya durasi craving atau munculnya keinginan untuk merokok yang dimiliki setiap orang rata-rata hanya berlangsung sekitar 5-10 menit. "Jadi kurangi craving itu dengan melakukan hal lain untuk jangka pendek, misal jalan-jalan sebentar," saran Morgan

Lagipula olahraga tak hanya dapat berfungsi sebagai pengalih perhatian namun juga membantu mengurangi craving karena olahraga juga meredakan stres, kecemasan atau depresi yang biasanya mempengaruhi keinginan seseorang untuk merokok.

Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

2. Angkat berat

Sama halnya dengan latihan kardiovaskular, angkat berat juga terbukti dapat membantu seseorang mandeg dari kebiasaan merokoknya, meski datanya hanya berasal dari studi-studi berskala kecil.

Setidaknya angkat berat dapat mengalihkan perhatian Anda dari si batang tembakau.

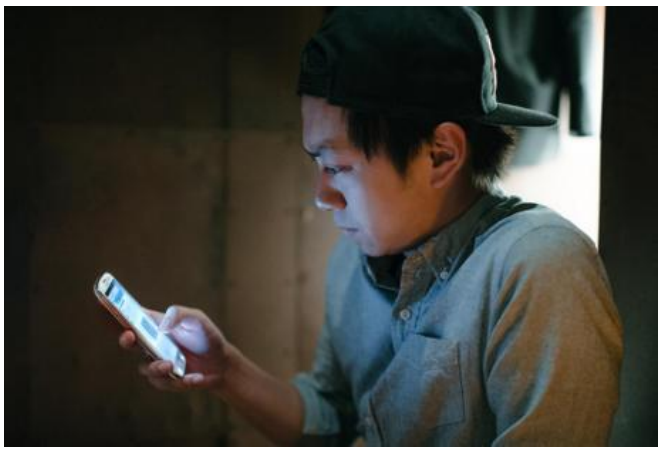
Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

3. Rokok elektrik

Kendati dapat membuat beberapa orang berhenti merokok, Morgan mengatakan tak ada percobaan klinis yang memastikan efektivitas rokok ini, jadi belum jelas apakah rokok elektrik benar-benar bisa membantu seseorang untuk berhenti merokok atau tidak.

Apalagi FDA tidak mengatur peredaran produk ini jadi penggunanya takkan pernah tahu berapa banyak kandungan nikotin dan racun lain di alamnya. Dikhawatirkan penggunaan rokok elektrik malah menyebabkan masalah lain.

Ilustrasi (Foto: Thinkstock)



4. SMS

Sebuah lembaga di AS merekomendasikan penggunaan ponsel untuk berhenti merokok, misalnya sebagai sarana konseling atau sebagai bentuk dukungan bagi mereka yang ingin menuntaskan kebiasaan merokoknya.

Menurut Lorien Abroms, profesor bidang komunikasi dan pemasaran kesehatan dari *School of Public Health and Health Services, George Washington University*, ada sebuah program berbasis SMS yang akan mengirim dua-tiga SMS berisi pesan pengingat dan data pendukung seperti survei interaktif sehingga pengguna dapat mengirim pesan lagi untuk mendapat informasi lebih lanjut tentang cara-cara berhenti merokok.

Salah satu layanannya tersedia secara gratis di situs **smokefree.gov**.

Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

5. Aplikasi

Abroms mengatakan ada berbagai aplikasi ponsel pintar yang dapat membantu seseorang agar stop kebiasaan merokoknya. Abroms sendiri berhasil menemukan ada sekitar 98 program.

Namun tak ada studi yang mengatakan aplikasi ini benar-benar efektif. "Banyak orang yang memakai aplikasi ini, mereka mengunduhnya. Tapi kebanyakan dari mereka kekurangan fitur-fitur penting. Misalkan banyak program yang mengabaikan sumber daya lain seperti terapi nikotin," tegas Abroms.

Ada juga aplikasi yang mempunyai fitur permainan trivia untuk membantu mengalihkan perhatian si perokok ketika mereka merasa mulutnya pahit. "Bisa saja mereka memainkan 'Angry Birds' untuk distraksi tapi game ini bukanlah hal pertama yang terlintas dalam benak perokok saat mereka menginginkan rokok," urainya.

Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

6. Konseling

Ada sebagian orang yang memilih memakai jasa terapis ketika ingin menuntaskan kebiasaan merokoknya. Tapi bila Anda kurang nyaman dengan sesi tatap muka langsung, Anda bisa memakai terapi via internet, telepon atau sarana lainnya.

Menurut Glen Morgan, direktur *Behavioral Research Program di Tobacco Control Research Branch, National Cancer Institute*, Anda juga bisa berbicara pada dokter pribadi Anda, karena biasanya mereka juga menerima pelatihan untuk membantu pasien agar bisa stop merokok.

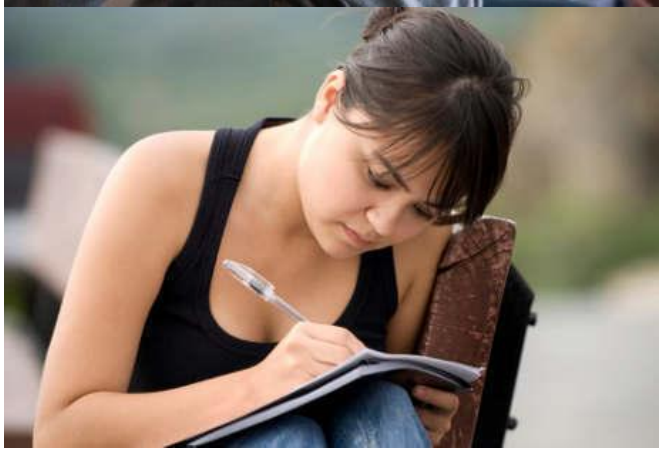
Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

7. Minta saran teman

Konseling mungkin tak banyak dipilih orang. Daripada begitu, minta saran saja ke teman, keluarga atau rekan kerja, terutama yang sudah berhenti merokok.

"Karena mereka pernah ada di fase itu sehingga dapat memberikan saran tentang hal-hal yang telah membantu mereka kemarin," tutur Morgan.

Ilustrasi (Foto: Thinkstock)



8. Buat diari merokok

Dalam terapi kognitif, pasien dibiasakan untuk menuliskan berbagai aktivitas yang dapat memicu kebiasaan buruknya. Ini juga bisa digunakan sebagai terapi untuk orang yang berhenti merokok, yaitu menuliskan waktu kapan saja Anda merokok akan membantu mencari tahu aktivitas apa yang memicu Anda untuk merokok.

Bila sudah tahu Anda tinggal mengurangi atau menghindari aktivitas tersebut sehingga Anda takkan terdorong untuk merokok. Misal bila Anda biasanya merokok ketika minum kopi, maka ganti saja dengan teh.

Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

9. Pasang deadline

Para pakar merekomendasikan cara seperti penentuan deadline atau tanggal pasti kapan Anda ingin berhenti merokok jauh lebih efektif untuk menghentikan kebiasaan merokok Anda ketimbang tiba-tiba berhenti.

Dengan menentukan tanggal tertentu, Anda juga cenderung lebih mempersiapkan diri untuk benar-benar berhenti, misal dengan berbicara pada keluarga atau teman-teman dekat dan mendapatkan produk pengganti nikotin agar tak terkena efek *withdrawal*.

Ilustrasi (Foto: Thinkstock)

10. Terapi nikotin

Morgan menerangkan ini adalah terapi untuk menghilangkan ketergantungan pada nikotin dari rokok dengan cara mengganti rokok dengan koyo atau permen karet nikotin, tergantung pilihan masing-masing orang.

Pasalnya ada orang yg tak begitu suka rasa permen karet tapi merasa nyaman ketika mengenakan koyo; ada juga yang tak suka karena bila memilih koyo maka itu harus dipakai setiap hari dan memilih mengunyah permen karet bila *craving*-nya muncul. Namun ada juga yang mengkombinasikan keduanya.

"Meski begitu tak semua orang butuh terapi ini, tapi sebenarnya banyak yang mengatakan metode ini terbukti membantu mereka (berhenti)," kata Morgan.

http://health.detik.com/read/2014/02/13/113029/2495783/766/ini-10-cara-yang-terbukti-ilmiah-bisa-stop-merokok--1-
http://health.detik.com/read/2014/02/13/123215/2495882/766/2/ini-10-cara-yang-terbukti-ilmiah-bisa-stop-merokok--2-