**RASIO PENGADUAN INOVASI JUMANTO DILAKSANAKAN SECARA LANGSUNG MAUPUN MELALUI EMAIL:** [**pkmpamijahan2015@gmail.com**](mailto:pkmpamijahan2015@GMAIL.COM) **DENGAN PERSENTASE RASIO PENGADUAN**

**SEBESAR 100%**

Pertanyaan yang diajukan masyarakat/ kader kesehatan sebagai berikut.

1. **Apa singkatan JUMANTO dan tujuannya untuk apa?**

Jawab : JUMANTO (Jum’at Anti Rokok) yang tujuannya adalah meningkatkan kualitas kesehatan terutama bertujuan melindungi perokok yang pasif.

1. **Apa kegitan JUMANTO ini termasuk program KTR?**

Jawab : Betul kegiatan JUMANTO masuk kedalam program Kawasan Tanpa Roko

1. **Apakah ada obat untuk berhenti merokok?**

Jawab : Pilihan obat untuk berhenti merokok seperti Varenicline, bupropion, Nortriptyline dan Clonidine

1. **Sebagai penggati rokok apa ya min?**

Jawab : 7 Makanan Pengganti Rokok yang Bantu Anda Berhenti Merokok, Bangun Pola Hidup Sehat

1. **Bagaimana cara berhenti merokok karena saya ini berhenti merokok mengingat dikeluaga saya ada yang asma?**

Jawab : Berbagai cara berhenti merokok yaitu mengelola stress, menghindari pemici kebiasaan meroko, mengonsumis makan sehat, berolahraga secara ruyin. Membersihkan rumah secara berkala dan mencoba terapi pengganti nikotin

1. **Dok apakah benar velo pengganti rokok?**

Jawab : sejauh ini belum ada referensi velo sebagai penggati rokok tetapi di dalam velo mengandung kantong nikotin bebas tembaku

1. **Berapa lama rokok hilang dari paru-paru?**

Jawab : Sebuah penelitian yang dilakukan University of Michigan menyebutkan bahwa fungsi paru-paru jadi membaik sekitar 30% setelah dua minggu berhenti merokok

1. **Apakah benar garam bisa menghentikan merokok?**

Jawab : air garam mampu menahan keinginan untuk merokok? Para peneliti menemukan bahwa saat menjilat garam yang asin, maka keinginan untuk merokok akan hilang seketika

1. **Seberapa bahaya rokok bagi sipengguna maupun orang disekitarnya?**

Jawab : Sering menghirup asap rokok, dapat meningkatkan risiko terkena kanker paru-paru sebanyak 20–30%. Selain itu, perokok pasif juga lebih berisiko mengalami berbagai penyakit serius lain, seperti aterosklerosis, penyakit jantung koroner, serangan jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi.

1. **Dok mohon penjelasanya apakah perokok pasif juga berbahaya?**

Jawab : Sering menghirup asap rokok secara pasif dapat meningkatkan risiko seseorang untuk terserang kanker paru-paru sebanyak 25 persen. Selain itu, perokok pasif juga meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. Penyakit jantung koroner dapat menyebabkan serangan jantung, nyeri dada, dan gagal jantung