

Evaluasi Kebiasaan Merokok

Nama yang
diperiksa

Harap menandakan √ di pasal yang termasuk Anda. Nonperokok selama hidup, mantan perokok, perokok hanya dengan elektrik tidak jawab.

1. Apakah Anda berencana berhenti merokok?

- ☐ ① Saya berencana berhenti merokok dalam sebulan.
☐ ② Saya berencana berhenti merokok dalam 6 bulan.
☐ ③ Saya berpikir untuk berhenti, tapi tidak dalam 6 bulan
☐ ④ Saya tidak punya niat untuk berhenti merokok sekarang.

2. Bisakah Anda berhenti merokok sekarang (0–7)?

- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
(Sama sekali tidak) (Tentunya)

3. Seberapa cepat Anda menyalakan rokok pertama setelah bangun?

- ☐ Dalam 5 menit (3 poin) ☐ Antara 6–30 menit (2 poin)
☐ Antara 31–60 menit (1 poin) ☐ Setelah 60 menit (0 poin)

4. Apakah Anda memiliki kesulitan menahan dorongan untuk merokok di area bebas rokok, seperti gereja, bioskop, atau perpustakaan?

- ☐ Ya (1 poin) ☐ Tidak (0 poin)

5. Dalam kesempatan apa Anda paling sulit untuk tidak merokok?

- ☐ Rokok pertama di awal pagi hari (1 poin) ☐ Lainnya (0 poin)

6. Berapa banyak rokok yang Anda isap dalam sehari?

- ☐ Kurang dari 10 rokok (0 poin) ☐ 11–20 rokok (1 poin)
☐ 21–30 rokok (2 poin) ☐ Lebih dari 31 rokok (3 poin)

7. Apakah Anda mengisap lebih banyak rokok dalam beberapa jam setelah bangun dibandingkan waktu setelahnya?

- ☐ Ya (1 poin) ☐ Tidak (0 poin)

8. Apakah Anda masih ingin merokok meski Anda sangat sakit?

- ☐ Ya (1 poin) ☐ Tidak (0 poin)

Total