

BAHAYA MEROKOK

Oleh Galih Sri Mahardjo *)

Budaya Merokok

Merokok tembakau sebenarnya merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh bangsa Indian pada zaman dahulu. Kebiasaan ini diketahui oleh orang luar ketika Colombus dan rombongannya menemukan benua Amerika. Kebiasaan ini kemudian berkembang dan menjalar kemana-mana termasuk di antaranya Indonesia.

Bahkan di Indonesia merokok ini seakan sudah menjadi budaya. Menjadi gaya hidup. Banyak alasan yang melatar belakangi kebiasaan merokok ini. Penampilan terasa menjadi kurang sempurna kalau tidak disertai dengan merokok. Merokok mereka gunakan untuk menambah penampilan. Untuk mengikuti kemajuan jaman. Juga untuk menunjukkan eksistensi seseorang bahwa ia sudah dewasa. Dengan kata lain mereka ingin dianggap dewasa. Anak-anak muda yang suka ikut-ikutan termasuk dalam kategori ini. Merokok menjadi mode bagi mereka.

Ada juga, merokok mereka gunakan untuk menghilangkan stress. Memang banyak sekali orang

yang terkena stress akibat dampak negatif kehidupan masa kini. Contoh yang mudah saja : ketika seseorang akan menghadapi pimpinannya, atau akan berpidato, rapat, ujian dan lain-lain sering kali ia mengalami stress. Oleh karenanya ia mencoba mengalihkan perhatian dengan merokok. Tampaknya merokok memang dapat untuk menutupi stress walau sementara.

Dukungan Industri Rokok

Industri rokok di Indonesia selama ini berkembang cukup pesat. Hal ini tentu ditunjang dengan promosi mereka yang sangat hebat. Bayangkan saja di jalan-jalan, di majalah, surat kabar, radio, televisi bahkan sampai bioskoppun hampir selalu didapatkan iklan rokok. Bukan itu saja, pada banyak kegiatan olah raga dan acara-acara kegiatan lainnya, rokok juga tak mau ketinggalan untuk menjadi sponsor penyelenggaraannya. Alhasil masyarakatpun makin lama mencintai rokok ini. Ini dapat dilihat di mana-mana. Rasanya sulit sekali bagi kita untuk mencari tempat, terutama tempat umum di mana tidak ada orang yang merokok di situ. Bahkan di Rumah Sakit atau di tempat yang sudah ada tulisannya "dilarang merokok" pun orang masih tetap

*) Penulis adalah Kapten Polisi dr. Galih SM. Kepala Klinik PTIK.

mencoba dan mencari kesempatan untuk merokok. Program memasyarakatkan rokok dan merokokkan masyarakat" yang dicanangkan oleh perusahaan rokok ternyata mendapat sambutan yang luar biasa. Tua muda, kaya miskin, besar kecil pada merokok. Anak-anak Sekolah Dasar pun sekarang sudah banyak yang merokok. Bukan itu saja, anak bayi pun tidak sedikit yang menjadi perokok. Bagaimana mungkin ini bisa terjadi ?? Ini terjadi karena orang tua bayi tersebut adalah perokok. Sehingga si bayi pun kemudian menjadi "perokok pasif". Perokok pasif sebenarnya bukan perokok, namun karena sekelilingnya penuh asap rokok, maka otomatis iapun akan menghisap rokok tersebut sekali bernapas. Oleh karenanya iapun akan mengalami akibat-akibat buruk sebagaimana yang dialami oleh perokok yang sebenarnya.

Bagi pemerintah berkembangnya industri rokok ini dipandang sebagai sesuatu yang sangat menguntungkan. Karena selama ini sangatlah besar sumbangan yang diberikan perusahaan rokok pada pemerintahan melalui pajak yang mereka bayarkan lewat bandrol rokok.

Namun sayang, dibalik semua ke "positif" an di atas, ternyata perusahaan rokok kurang jujur dalam memasang iklan. Mereka hanya menyampaikan kebaikan dari rokok, tetapi tidak memberitahukan

akibat buruk merokok. Mungkin mereka menyadari bahwa untuk menanggulangi akibat buruk merokok akan membutuhkan biaya yang jauh lebih besar daripada biaya yang mereka sumbangkan pada pemerintah dan masyarakat.

Pemerintahan dan masyarakat harusnya menyadari akan hal ini. Bagaimana kesehatan jauh lebih penting daripada dana dan kenikmatan yang diberikan oleh rokok. Di samping itu rokok yang di bakar dan diisap itupun secara langsung harus dibeli masyarakat dengan biaya yang lebih besar pula.

Akibat buruk merokok

Banyak sudah orang yang tahu bahwa tembakau di dalam rokok itu mengandung nikotin. Namun sebenarnya di dalam rokok tersebut terdapat ratusan atau bahkan ribuan lagi zat-zat lain seperti unsur logam-logam berat misalnya timah, arsen, cadmium, selenium, polonium, nitrosamin dan masih banyak lagi yang sampai sekarang belum dapat dikenali. Zat-zat tersebut di atas semakin lama akan semakin tertimbun pada tubuh para perokok.

Penyakit Jantung

Medical Research Council telah membuktikan bahwa merokok merupakan prediksi resiko yang kuat untuk terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. Ini seperti yang dijelaskan oleh Dr. Geuseppe Mancina, merokok merupakan salah satu faktor resiko bagi terjadinya penyakit jantung koroner, di sam-

ping hipertensi dan kelebihan kolesterol.

Merokok baik yang ringan maupun dengan pipa juga merupakan faktor risiko terjadinya kerusakan otot jantung dan timbulnya kematian mendadak. Ini terjadi karena dengan merokok akan meninggikan tekanan darah secara mendadak, seperti yang telah dibuktikan oleh Dr. Lars Wilhelmsen.

Bahkan David Robertson mendapatkan bahwa nikotin yang diberikan baik melalui merokok ataupun suntikan akan menaikkan tekanan darah 5 sampai 10 mmHg dan meningkatkan denyut jantung hingga 10-25 kali denyutan. Merokok juga dapat mengurangi kemampuan beberapa obat hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

Akibat Merokok yang lainnya

Sebagaimana kita ketahui bahwa tembakau mengandung ribuan zat kimia yang secara biologis aktif. Zat aktif dalam tembakau rokok itu yang paling sering kita dengar adalah nikotin. Nikotin ini akan dapat masuk ke dalam darah melalui tembakau, baik yang diisap (asap rokok) maupun yang dikunyah (Jw : nginang). Kadar nikotin dalam darah pengisap rokok maupun pengunyah tembakau relatif sama. Zat ini selain akan mempengaruhi sistem saraf pusat juga akan mengakibatkan terjadinya ketergantungan/ketagihan.

Selain itu mengisap rokok dapat menyebabkan terjadinya radang paru-paru dan kanker paru-paru. IPPPSH (International Prospective Primaru Protection Study in Hypertension), pernah menyatakan bahwa merokok akan mengurangi kualitas hidup seseorang, karena dapat menimbulkan terjadinya sesak napas, sakit kepala, impotensi dan lain sebagainya. Sekali lagi perlu diingat bahwa akibat ini tidak hanya terjadi pada perokok aktif saja. Bagi orang-orang di sekelilingnyapun (perokok pasif) akan dapat mengalami akibat yang sama. Misalkan saja pada penderita penyakit asma. Penderita penyakit ini baru mencium bau ke-ringat yang beraroma rokok saja sudah bisa kambuh sesak napasnya. Apalagi bila langsung terkena asap rokok.

Akibat lain adalah pengaruh rokok pada penggunaan obat-obat tertentu. Merokok menurunkan kemampuan menyembuhkan dari beberapa macam obat. Namun pada beberapa obat-obatan yang lain merokok justru meningkatkan kemampuannya. Hal ini akan menyulitkan dokter apabila akan mengobati perokok yang kebetulan sedang sakit. Oleh karenanya ketika sedang berobat seseorang harus memberitahukan sebelumnya kepada dokter apabila ia seorang perokok. Yang juga perlu diingat adalah pengaruh buruk merokok terhadap metabolisme obat-obatan ini baru dapat hilang 3 bulan setelah

perokok tersebut menghentikan kegiatannya merokok.

Lebih jauh lagi merokok juga dapat mempengaruhi metabolisme zat makanan tertentu dalam tubuh. Itulah sebabnya pada wanita perokok yang hamil akan melahirkan bayi yang ukurannya lebih kecil dari pada yang normal.

Merokok juga akan mengakibatkan terjadinya kelainan-kelainan pada daerah sekitar tempat merokok (mulut). Resiko terjadinya kanker mulut menjadi besar baik pada perokok biasa, pengunyah tembakau, apalagi perokok yang menggunakan pipa.

Berhentilah Merokok

Sebenarnya kita semua telah mengetahui bahwa merokok apapun alasannya akan dapat menyebabkan terjadinya penyakit. Atau yang lebih buruk lagi, jika ketagihan akan rokok ini kemudian berkembang menjadi penyalahgunaan narkotika. Apabila mereka sudah tidak menggunakan tembakau murni lagi untuk merokok, tetapi menggunakan ganja. Perbuatan ini sudah bukan merusak kesehatan saja melainkan juga melanggar hukum.

Oleh karena itu, sadarilah bahwa merokok itu jauh lebih banyak kerugiannya daripada ke-

gunaannya. Kerugian itu bukan hanya bagi si perokok saja. Tetapi juga kerugian bagi masyarakat sekitarnya. Merugikan orang sekelilingnya. Merugikan keluarga, terutama anak dan isteri anda sendiri. Berhentilah berpikir demikian : "Biarlah orang lain merugi, asal saya sendiri untung". Karena yang rugi bukan hanya orang lain tetapi juga anda sendiri. Kenikmatan sekejap yang anda rasakan akan ditebus dengan penderitaan bagi anda dan orang sekeliling anda dalam waktu yang lama.

Bagi anda yang bukan perokok, sadarkanlah keluarga atau orang-orang lain di dekat anda yang ketbetulan merokok. Jangan malah anda ikut-ikutan merokok.

Jangan pula anda berharap masalah merokok ini akan ditangani sepenuhnya oleh pemerintah. Karena rokok bagi pemerintah merupakan buah simalakama. Dihentikan produksinya pemerintah akan rugi. Bila diteruskan rakyatnya akan sakit.

Juga jangan pernah mengira kalau pabrik rokok akan bertanggung jawab mengenai bahaya rokok ini. Karena prinsip yang berlaku bagi suatu industri adalah prinsip ekonomi. Berusaha mencapai keuntungan sebanyak-banyaknya. Sedangkan kerugian tak pernah diinginkan.