

## KEBIASAAN MEROKOK DAN DAMPAK YANG DITIMBULKANNYA

Oleh  
Rozali Nawawi \*)

### Pendahuluan

Merokok merupakan tantangan dan ancaman yang serius bagi kesehatan, karena dapat menimbulkan berbagai penyakit berbahaya, seperti kanker paru, kardiovaskuler, penyakit gangguan saluran pernapasan, emfisema dan bermacam macam penyakit lainnya.

Upaya penanggulangan bahaya merokok ini di dasarkan pada pemahaman tentang berbagai faktor yang mempengaruhi pola kebiasaan merokok itu sendiri.

### 1. Batasan Merokok

Merokok adalah suatu kebiasaan tanpa tujuan positif bagi kesehatan manusia, yang pada hakekatnya berwujud suatu proses pembakaran masal yang menimbulkan polusi udara yang padat dan terkonsentir yang langsung secara sadar dihirup dan diserap oleh tubuh manusia yang dapat menyebabkan cedera bagi tubuh manusia itu sendiri.

### 2. Mengapa Orang Merokok ?

Berbagai alasan yang timbul mengapa orang merokok, menurut dr. Usman Alwi dalam tulisannya tentang manfaat merokok bagi anda mengatakan bahwa alasan orang merokok yaitu :

- a. Karena iseng
- b. Karena menghargai teman yang suka merokok
- c. Menjaga hubungan baik dengan relasi
- d. Karena "Boss" suka merokok
- e. Karena ingin gaya dan kurang disiplin

Faktor lain yang berpengaruh menyebabkan orang ingin merokok, terutama dikalangan anak-anak dan remaja adalah kebiasaan meniru orang dewasa.

\*) Mayor Polisi, SKM., Staf Lakesum Disdokes Polri.

Jika orang tua dan guru mereka atau yang menjadi idola mereka merokok, maka mereka atau yang menjadi idola mereka merokok, maka mereka cenderung akan ikut merokok, karena mereka beranggapan bahwa merokok merupakan suatu kebiasaan yang dapat dibenarkan dan diterima oleh masyarakat.

### 3. Sejak kapan orang mulai merokok.

Kebiasaan merokok sudah dimulai sejak nenek moyang kita berabad-abad yang lalu dan kebiasaan ini merupakan kebudayaan orang Indian di belahan barat benua Amerika, kemudian kebiasaan ini menyebar dalam kehidupan kelompok lainnya, lalu ke seluruh dunia. Kebiasaan merokok tidak hanya didominasi oleh kelompok kelamin dan usia tertentu saja, melainkan tidak terbatas pada usia muda ataupun tua, laki-laki dan perempuan.

Kebiasaan merokok ini meningkat sejak usainya perang dunia II, terutama melanda negara-negara yang sedang berkembang. Hal ini dapat terlihat dari munculnya berbagai merek dan jenis rokok baru di pasaran serta meningkatnya produksi atau import rokok-rokok di berbagai negara berkembang tersebut.

### 4. Penggunaan Tembakau

Di Indonesia penggunaan tembakau dikenal dari berbagai jenis rokok antara lain :

- a. Rokok buatan pabrik atau industri rumah, yaitu :
  - Rokok kretek, adalah campuran tiga bagian tembakau dengan satu bagian cengkeh ditambah saus yang dirahasiakan oleh perusahaan.
  - Rokok putih (rokok biasa)
  - Rokok menthol, adalah rokok putih yang mengandung menthol.
  - Rokok Cerutu/Lisong, adalah rokok yang terbuat dari gulungan daun tembakau
  - Rokok Siong, adalah campuran tembakau, kelembak dan menyan.

b. Rokok buatan sendiri.

- Rokok liting, yaitu tembakau digulung dengan kertas rokok atau daun kawung kering.
- Rokok Pipa atau Cangklong, yaitu tembakau dimasukkan kedalam lobang pipa/cangklong lalu dibakar.

c. Smokeless tobacco.

ialah tembakau yang tidak berbentuk rokok dan tidak menggunakan api, misalnya : menghisap, memamah, mencium tembakau dapat pula dikatakan nikotin tanpa asap.

Dalam sejarah, penggunaan tembakau tidak hanya dengan merokok saja tapi ada bermacam macam cara penggunaannya, antara lain :

- dengan mengunyah campuran tembakau, sirih, kapur, pinang dan gambir dan lain-lain, kebiasaan ini banyak dilakukan oleh penduduk pedesaan usia lanjut di negara-negara Asia Tenggara.
- Snuff tobacco, penggunaan bubuk tembakau dengan dihisap melalui hidung, populer di Skandinavia dan Inggris.
- di India tembakau digunakan juga sebagai pembersih gigi, dalam prakteknya juga dapat menimbulkan kecanduan.
- di Indonesia juga digunakan oleh ibu-ibu yang mengunyah sirih sebagai susur.

5. Type Perokok.

Ada dua type perokok yaitu : perokok aktif dan perokok pasif. Yang dikatakan dengan perokok aktif ialah orang yang melakukan kegiatan merokok, sehingga ia selalu terancam bahaya yang ditimbulkan oleh asap rokok terhadap berbagai penyakit serius praktis selama 24 jam tiap hari.

Perokok pasif ialah orang yang tidak merokok, tetapi ia selalu berada dalam ruangan yang dicemari asap rokok.

Yang sering menjadi perokok pasif ini terutama anak dan isteri perokok pria dan suami perokok wanita, teman sekerja yang berada satu ruangan, masyarakat yang berada dalam satu ruangan untuk kepentingan umum (angkutan umum, sekolah, bioskop,

stasiun kereta api, dan lain-lain) yang di dalamnya ada yang menghisap rokok/perokok.

#### 6. Pola Kebiasaan Merokok.

Perkembangan seseorang menjadi perokok ditentukan oleh banyaknya determinan yang saling berinteraksi satu sama lain dan prosesnya dapat dibagi dalam tiga tahap yakni :

- tahap mulai belajar merokok
- tahap reguler dan
- tahap berhenti merokok

Tahap pertama sangat dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis, misalnya; kultur yang menghambat atau mendorong, norma kelompok, pengaruh saudara kandung, orang tua, iklan, tokoh panutan aktor/aktris idola, kesadaran akan bahaya jangka panjang dan kepribadian extrovert. Pada tahap ini pengaruh farmakologis dan biologis, yakni sifat addiksi ataupun efek sampingan yang tak menyenangkan ikut berperan dalam menentukan apakah yang bersangkutan akan menjadi perokok atau tidak.

Pada tahap reguler, peranan nikotin menghasilkan efek psiko-fisiologis, seperti meningkatkan perhatian dan mengurangi rasa stress, efek positif berulang kali yang dirasakan ini menimbulkan conditioning fisik, misalnya; seorang perokok dengan dosis rata-rata satu bungkus perhari selama dua tahun, akan melakukan hisapan lebih dari satu juta kali, setiap kali hisapan dapat memperkuat efek conditioning ini. Bila kadar nikotin dalam tubuh berkurang, akan timbul gejala-gejala yang tidak menyenangkan, seperti iritabilitas, sulit tidur dan kenaikan berat badan.

Disamping faktor biologis, mekanisme conditioning dari proses belajar yang menyebabkan keterikatan pada peristiwa peristiwa sosial dan lingkungan, juga turut berperan dalam tahap ini. Mekanisme yang sama terjadi pada addiksi terhadap narkotik.

#### 7. Dampak positif dari industri rokok.

Industri rokok di Indonesia mempunyai pasar yang sangat

besar, karena secara tradisional banyak konsumen Indonesia gemar merokok. Pertumbuhan industri ini bukan saja merupakan aktualisasi jiwa kewiraswastaan dari pengusahanya, tetapi juga menjadi tumpuan kehidupan berbagai lapisan, mulai dari pengusaha sampai kepada tenaga kerja, petani, pedagang, bahkan tenaga kerja ahli berbagai disiplin ilmu. Yang tak kalah pentingnya adalah sumbangan dana bagi pembangunan negara, sehingga tidak mustahil apabila industri rokok dinyatakan sebagai salah satu mata rantai yang dapat mendorong aktivitas ekonomi di tengah masyarakat. Secara umum dapat dikatakan bahwa industri rokok di Indonesia memberikan dua kontribusi positif terhadap perekonomian. Pertama karena cukai rokok yang meningkat setiap tahunnya dan merupakan komponen penting pada penerima pajak dalam APBN.

#### 8. Dampak Negatif dari Industri rokok.

##### Dampak sosial

Ditinjau dari segi kependudukan, gangguan kesehatan yang ditimbulkan karena kebiasaan merokok atau timbul akibat sering terkena/tercemar asap rokok, dapat dikategorikan sebagai menurunkan kualitas sumber daya manusia, mereka tidak menyadari bahwa mulai rokok pertama yang disulutnya timbullah resiko kesehatan bagi dirinya secara langsung dan juga resiko bagi orang yang berada di sekitarnya.

Khusus bagi generasi muda, merokok dapat menjadi jembatan yang dapat mendekatkannya pada bahaya narkotik yang pada akhir-akhir ini penanganannya digalakkan pemerintah. Para remaja yang belum cukup umur/belum dewasa dengan latar belakang kepribadian yang kurang menguntungkan, serta kurangnya penerangan akan mengakibatkan banyaknya kemungkinan terjebak menjadi pencandu, walaupun pada permulaanya hanya iseng dan meniru orang yang menjadi idolanya, lama kelamaan akan meningkat pada ketergantungan.

Pengaruh lain yang ditimbulkan rokok adalah tambahan anggaran belanja rumah tangga, biaya penelitian dan pendidikan, bahaya kebakaran dan lain-lain.

### **Dampak lingkungan.**

Menjaga kelestarian lingkungan hidup, di antaranya adalah lingkungan hidup sehat merupakan salah satu dari kewajiban kita semua, misalnya menjaga pencemaran udara yang diakibatkan oleh asap rokok. Para ahli menyatakan bahwa kontak dengan asap rokok lingkungan dapat meningkatkan resiko terserang kanker paru-paru, bukti-bukti makin banyak dan menyakinkan bahwa para perokok memberi ancaman terhadap kesehatan orang-orang yang tidak merokok.

Suatu laporan dari WHO menyatakan bahwa asap tembakau/rokok tetap merupakan ancaman terbesar dalam pemeliharaan kualitas udara dalam ruangan. Dalam proses merokok, terdapat dua macam asap yang dihasilkan yaitu: asap samping (side stream smoke) yang keluar langsung dari ujung batang rokok yang terbakar ke udara, dan asap utama (mainstream smoke) yang dihisap oleh perokok, baik melalui filter rokoknya (kalau ada) ataupun langsung.

Asap samping berjumlah sekitar 75%, sisanya yang masuk sebagai asap utama, sebagian dihembuskan kembali keluar. Dengan demikian kurang lebih 90% asap rokok seseorang menimbulkan polusi yang dihirup orang lain, perokok ataupun tidak, dewasa ataupun anak-anak tanpa mengenal batas usia.

### **Dampak terhadap kesehatan.**

Dari hasil penelitian para ahli kesehatan diketahui/ditemukan berbagai persenyawaan kimia dalam asap rokok tembakau, lebih dari 4.000 komponen yang mengancam kesehatan manusia, di antaranya ada tiga komponen yang paling berbahaya, yaitu : nikotin, karbon monoksida dan tar.

Nikotin dalam jumlah yang kecil mempunyai pengaruh menenangkan dan kadang-kadang merangsang, dalam jumlah yang besar nikotin ( 20 - 50 mg ) dapat menyebabkan terhentinya pernafasan,

Nikotin dapat menaikkan tekanan darah dan menyebabkan denyut jantung menjadi cepat hingga jantung jadi bekerja berat, nikotin juga dapat membuat ketagihan.

Karbon monoksida (CO) adalah gas beracun yang tidak berbau, karbon monoksida yang terdapat dalam asap rokok dapat mengikat Hb darah, sehingga oksigen dalam darah akan tersingkir dan tubuh akan kekurangan oksigen. Efek lainnya pengerasan dan penyempitan pembuluh darah.

Selain efek-efek yang disebabkan oleh nikotin dan karbon monoksida ada pula efek lain yang dapat mengakibatkan kanker yang disebut juga efek karsinogen, komponen penyebabnya adalah tar. Tar adalah komponen kimia dalam asap rokok yang tinggal sebagai sisa setelah dihilangkan nikotin dan tetesan cairnya. Tar merupakan kumpulan berbagai zat kimia dari tembakau maupun yang ditambahkan pada tembakau sigaret maupun bahan pembuat rokok lainnya.

#### Kandungan Tar dan Nikotin pada rokok :

No.	Merek Rokok	Kandungan dalam mg/batang rokok	
		Tar	Nikotin
1.	Winston Internasional	16	1,0
2.	Dunhill	19	1,5
3.	John Player Special	19	1,4
4.	Marlboro	17	1,0
5.	Lucky Strike	23	1,3
6.	State Express 555	18	1,4
7.	Bentoel Internasional	45	2,2
8.	Jarum Super	52	1,8
9.	Gudang Garam	54	2,3

Sumber : Pusat Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Dep. Kes. RI.

Dilihat dari tabel di atas ternyata kadar tar dan nikotin pada rokok kretek lebih tinggi dibandingkan kadar pada rokok putih, berarti rokok kretek lebih berbahaya dari pada rokok putih.

**Daftar Pustaka**

- An American Cancer Society Journal, World Smoking & Health, Vol. 6 No. 3 Autumn, 1981
- Alwi, Usman, Manfaat Rokok Bagi Anda (menurut kesehatan Islam), Bina Daya Press Jakarta 1990.
- Budiarso, Ratna L dkk, Prosiding Seminar Survai Kesehatan Rumah Tangga 1986, Jakarta, 14 - 15 Desember 1987, Badan Litbangkes Depkes RI Jakarta.
- Hoepoedio, R.S. Kumpulan Naskah Tentang Masalah Kanker. Jakarta 1980.
- Notoatmodjo, Soekidjo dkk, Kebiasaan Merokok dan Aspek Sosial Ekonominya, Suatu studi tentang merokok di Daerah Khusus Ibukota Jakarta 181/182

*\* Manusia yang mengenal dirinya sendiri itulah pusat dari kebijaksanaan.*