

BAHAYA ROKOK BAGI TUBUH (Telaah Pustaka)

Oleh
Isnani Nurhayati, SKM^{*)}

^{*)}Dosen Tetap Akademi Keperawatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta

ABSTRAK

Tembakau menyebabkan 5 juta orang kematian di dunia setiap tahunnya. Menurut WHO 650 juta penduduk dunia pada saat ini akan meninggal karena tembakau jika tidak dilakukan upaya pencegahan. Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lain. Rokok biasanya dijual dalam bungkus berbentuk kotak atau kemasan kertas yang dapat dimasukkan dengan mudah ke dalam kantong. Sejak beberapa tahun terakhir, bungkus-bungkus tersebut juga umumnya disertai pesan kesehatan yang memperingatkan perokok akan bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan dari merokok, misalnya kanker paru-paru atau serangan jantung (walapun pada kenyataannya itu hanya tinggal hiasan, jarang sekali dipatuhi). Telah banyak riset yang membuktikan bahwa rokok sangat menyebabkan kecanduan, disamping menyebabkan banyak tipe kanker, penyakit jantung, penyakit pemapasan, penyakit pencernaan, dan efek buruk bagi kelahiran.

1. Pengertian rokok

Rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya kesehatan bagi diri sendiri maupun masyarakat, oleh karena itu diperlukan berbagai kegiatan pengamanan rokok bagi kesehatan. Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

2. Kandungan Rokok



Setiap batang rokok yang dinyalakan akan mengeluarkan lebih 4 000 bahan kimia beracun yang membahayakan dan boleh membawa maut. Dengan ini setiap sedutan itu menyerupai satu sedutan maut. Di antara kandungan asap rokok termasuklah bahan radioaktif (polonium-201) dan bahan-bahan yang digunakan di dalam cat (acetone), pencuci lantai (ammonia), ubat gegat (naphthalene), racun serangga (DDT), racun anai-anai (arsenic), gas beracun (hydrogen cyanide) yang digunakan di "kamar gas maut" bagi pesalah yang menjalani hukuman mati, dan banyak lagi. Bagaimanapun, racun paling penting adalah Tar, Nikotin dan karbon monoksida.

Tar mengandung sekurang-kurangnya 43 bahan kimia yang diketahui menjadi penyebab kanker (karsinogen).. Nikotin turut menjadi puncak utama risiko serangan penyakit jantung dan stroke. Hampir satu perempat mangsa penyakit jantung adalah hasil puncak dari tabiat merokok. Di Malaysia, sakit jantung merupakan penyebab utama

kematian sementara stroke adalah pembunuh yang keempat.

Karbon Monoksida pula adalah gas beracun yang biasanya dikeluarkan oleh kendaraan. Apabila racun rokok itu memasuki tubuh manusia ataupun hewan, yang akan membawa kerusakan pada setiap organ, yaitu bermula dari hidung, mulut, tekak, saluran pernafasan, paru-paru, saluran penghadaman, saluran darah, jantung, organ pembiakan, sehinggalah ke saluran kencing dan pundi kencing, yaitu apabila sebahagian dari racun-racun itu dikeluarkan dari badan.

3. Jenis-jenis Rokok

Rokok dibedakan menjadi beberapa jenis. Pembedaan ini didasarkan atas bahan pembungkus rokok, bahan baku atau isi rokok, proses pembuatan rokok, dan penggunaan filter pada rokok.

a. Rokok berdasarkan bahan pembungkus.

- 1) Klobot: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun jagung.
- 2) Kawung: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- 3) Sigaret: rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas
- 4) Cerutu: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.

b. Rokok berdasarkan bahan baku atau isi.

- 1) Rokok Putih: rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
- 2) Rokok Kretek: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
- 3) Rokok Klembak: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau,

cengkeh, dan menyany yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

c. Rokok berdasarkan proses pembuatannya.

1) Sigaret Kretek Tangan (SKT): rokok yang proses pembuatannya dengan cara digiling atau dilinting dengan menggunakan tangan dan atau alat bantu sederhana.

2) Sigaret Kretek Mesin (SKM): rokok yang proses pembuatannya menggunakan mesin.

d. Rokok berdasarkan penggunaan filter.

1) Rokok Filter (RF): rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat gabus.

2) Rokok Non Filter (RNF): rokok yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat gabus.

4. Tipe Perokok

Mereka yang dikatakan perokok sangat berat adalah bila mengkonsumsi rokok lebih dari 31 batang sehari dan selang merokoknya lima menit setelah bangun pagi. Perokok berat merokok sekitar 21-30 batang sehari dengan selang waktu sejak bangun pagi berkisar antara 6 - 30 menit. Perokok sedang menghabiskan rokok 11 - 21 batang dengan selang waktu 31-60 menit setelah bangun pagi. Perokok ringan menghabiskan rokok sekitar 10 batang dengan selang waktu 60 menit dari bangun pagi.

Ada 4 tipe perilaku merokok adalah :

a. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif. Dengan merokok seseorang merasakan penambahan rasa yang positif. menambahkan ada 3 sub tipe ini :

- 1) Perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.

2) Perilaku merokok hanya dilakukan sekedarnya untuk menyenangkan perasaan.

3) Kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok. Sangat spesifik pada perokok pipa. Perokok pipa akan menghabiskan waktu untuk mengisi pipa dengan tembakau sedangkan untuk menghisapnya hanya dibutuhkan waktu beberapa menit saja. Atau perokok lebih senang berlama-lama untuk memainkan rokoknya dengan jari-jarinya lama sebelum ia nyalakan dengan api.

b. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya bila ia marah, cemas, gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak.

c. Perilaku merokok yang pecandu, mereka yang sudah pecandu akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Mereka umumnya akan pergi keluar rumah membeli rokok, walau tengah malam sekalipun, karena ia khawatir kalau rokok tidak tersedia setiap saat ia menginginkannya.

d. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan. Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaannya rutin. Dapat dikatakan pada orang-orang tipe ini merokok sudah merupakan suatu perilaku yang

bersifat otomatis, seringkali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari. Ia menghidupkan api rokoknya bila rokok yang terdahulu telah benar-benar habis

5. Bahaya Rokok

Ketika sebatang rokok terbakar terbentuklah 4.000 senyawa kimia, 200 diantaranya beracun dan 43 lagi pemicu kanker.

Efek racunnya terhadap sang perokok dibandingkan yang tidak merokok yaitu :

- a. 14x menderita kanker paru-paru, mulut, dan tenggorokan
- b. 4x menderita kanker esophagus
- c. 2x kanker kandung kemih
- d. 2x serangan jantung

Beberapa bahaya rokok diantaranya :

- a. Rokok juga meningkatkan resiko kefatalan bagi penderita pneumonia dan gagal jantung, serta tekanan darah tinggi.
- b. Asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang 200 diantaranya beracun dan 43 jenis lainnya dapat menyebabkan kanker bagi tubuh. Beberapa zat yang sangat berbahaya yaitu tar, nikotin, karbon monoksida, dsb.
- c. Asap rokok yang baru mati di asbak mengandung tiga kali lipat bahan pemicu kanker di udara dan 50 kali mengandung bahan pengeiritasi mata dan pernapasan. Semakin pendek rokok semakin tinggi kadar racun yang siap melayang ke udara. Suatu tempat yang dipenuhi polusi asap rokok adalah tempat yang lebih berbahaya daripada polusi di jalanan raya yang macet.
- d. Seseorang yang mencoba merokok biasanya akan ketagihan karena rokok bersifat candu yang sulit dilepaskan dalam kondisi apapun. Seorang perokok berat akan memilih merokok daripada makan jika uang yang dimilikinya terbatas.

- e. Harga rokok yang mahal akan sangat memberatkan orang yang tergolong miskin, sehingga dana kesejahteraan dan kesehatan keluarganya sering dialihkan untuk membeli rokok. Rokok dengan merk terkenal biasanya dimiliki oleh perusahaan rokok asing yang berasal dari luar negeri, sehingga uang yang dibelanjakan perokok sebagaimana akan lari ke luar negeri yang mengurangi devisa negara. Pabrik rokok yang mempekerjakan banyak buruh tidak akan mampu meningkatkan taraf hidup pegawainya, sehingga apabila pabrik rokok ditutup para buruh dapat dipekerjakan di tempat usaha lain yang lebih kreatif dan mendatangkan devisa.
- f. Sebagian perokok biasanya akan mengajak orang lain yang belum merokok untuk merokok agar merasakan penderitaan yang sama dengannya, yaitu terjebak dalam ketagihan asap rokok yang jahat. Sebagian perokok juga ada yang secara sengaja merokok di tempat umum agar asap rokok yang dihembuskan dapat terhirup orang lain, sehingga orang lain akan terkena penyakit kanker.
- g. Kegiatan yang merusak tubuh adalah perbuatan dosa, sehingga rokok dapat dikategorikan sebagai benda atau barang haram yang harus dihindari dan dijauhi sejauh mungkin. Ulama atau ahli agama yang merokok mungkin akan memiliki persepsi yang berbeda dalam hal ini.

6. Fakta Merokok

a. Hubungan antara merokok dengan kanker

Kemungkinan seorang perokok untuk menderita kanker apapun adalah 2 kali lebih besar dibandingkan dengan yang bukan perokok. Kemungkinan seorang perokok untuk menderita kanker paru-paru adalah 10 kali lebih besar dibanding dengan yang bukan

perokok. Diantara pria, 50% kasus kanker di sebabkan oleh perokok.

b. Hubungan antara merokok dengan penyakit jantung.

Seorang perokok beresiko 2 kali lebih besar untuk menderita penyakit jantung dibanding dengan yang bukan perokok. Sekitar 60% penderita penyakit jantung yang berusia di bawah 40 tahun adalah perokok. Jika seseorang perokok mengalami serangan jantung, kemungkinan untuk mati mendadak adalah 5 kali lebih besar di mendadak adalah 5 kali lebih besar di bandingkan dengan yang bukan perokok.

c. Hubungan antara Merokok dan infertilitas (kemandulan)

Resiko seorang perokok untuk mengalami impotensi adalah 27 kali lebih besar jika di bandingkan dengan yang bukan merokok. Merokok dapat menurunkan jumlah dan kualitas sperma

d. Merokok merupakan masalah kesehatan wanita

Asap rokok sangat berbahaya bagi wanita hamil. Wanita hamil yang terkena asap rokok memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami keguguran, melahirkan bayi prematur, ataupun melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.

7. Upaya pencegahan

- a. Ganti permen nikotin dengan permen karet atau permen mints sehingga menghilangkan aroma rokok pada mulut. Hilangnya rasa rokok pada mulut akan membuat orang melupakan rokok untuk seterusnya
- b. Buatlah kegiatan lain untuk bisa mengisi waktu luang. Misal sehabis makan, bisa mengunyah permen atau makanan penutup. Saat ngeblog, bisa makan kudapan. Saat antre kendaraan, anda bisa

browsing atau membaca buku. Tidak mudah memang, tetapi bila dilakukan dengan tekad penuh serta konsisten maka akan bisa kamu lakukan.

c. Berolahraga dan minum cukup air akan membantu kamu melupakan rokok. Aktivitas ini akan membuat tubuh kamu tambah sehat dan membantu mengeluarkan toksin serta zat beracun lain dari tubuh.

Olahraga bisa dilakukan di lingkungan yang banyak orang sehingga kamu juga bisa bergaul.

DAFTAR PUSTAKA

www.sahabatsehat.info/2012/12/bahaya-rokok.html

Dinas Pendidikan, 2013, Pemerintah Profinsi Jawa Tengah.