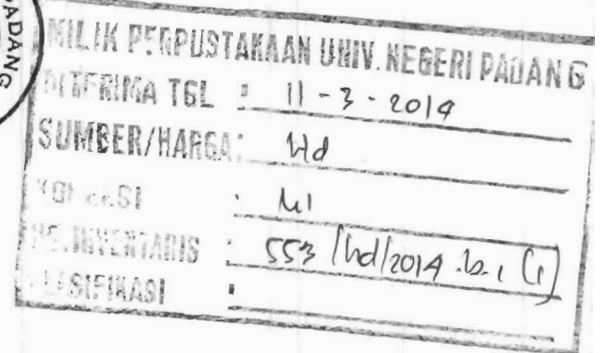


MAKALAH
BAHAYA MEROKOK



Oleh:
Drs. Armen, S.U.
Staf Pengajar Jurusan Biologi
FMIPA UNP

**Disampaikan pada Seminar dan Rapat Tahunan Badan Kerjasama Perguruan
Tinggi Negeri Bidang Ilmu MIPA "Peran MIPA dalam Pengembangan Sumber
Daya Manusia dan Sumber Daya Alam", di Padang, 19 – 20 November 2011**

JURUSAN BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS NEGERI PADANG



PENDAHULUAN

Merokok berbahaya bagi kesehatan. Semua orang pasti setuju dengan pernyataan ini, termasuk para pecandu rokok sekalipun. Pengetahuan yang memadai tentang bahaya rokok bagi kesehatan diharapkan membuat orang yang belum merokok tetap tidak merokok dan para perokok yang sudah 'terlanjur' bisa menghentikan kebiasaan yang sangat berbahaya ini.

Sebelum membahas lebih jauh tentang bahaya rokok, terlebih dahulu pembaca harus mengetahui definisi dan jenis-jenis rokok tersebut.

1. Definisi Rokok

'*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 lainnya.

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).

Manusia di dunia yang merokok untuk pertama kalinya adalah suku bangsa Indian di Amerika, untuk keperluan ritual seperti memuja dewa atau roh. Pada abad 16, Ketika bangsa Eropa menemukan benua Amerika, sebagian dari para penjelajah Eropa itu ikut mencoba-coba menghisap rokok dan kemudian membawa tembakau ke Eropa. Kemudian kebiasaan merokok mulai muncul di kalangan bangsawan Eropa. Tapi berbeda dengan bangsa Indian yang merokok untuk keperluan ritual, di Eropa orang merokok hanya untuk kesenangan semata-mata. Abad 17 para pedagang Spanyol masuk ke Turki dan saat itu kebiasaan merokok mulai masuk negara-negara Islam.

Telah banyak riset yang membuktikan bahwa rokok sangat menyebabkan kecanduan, disamping menyebabkan banyak tipe kanker, penyakit jantung, penyakit pernapasan, penyakit pencernaan, efek buruk bagi kelahiran, dan emfisema.

2. 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.

Rokok berdasarkan bahan pembungkus.

- Klobot: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun jagung.
- Kawung: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- Sigaret: rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas.

- Cerutu: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.

Rokok berdasarkan bahan baku atau isi.

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

Rokok berdasarkan proses pembuatannya:

- Sigaret Kretek Tangan (SKT): rokok yang proses pembuatannya dengan cara digiling atau dilinting dengan menggunakan tangan dan atau alat bantu sederhana.
- Sigaret Kretek Mesin (SKM): rokok yang proses pembuatannya menggunakan mesin. Sederhananya, material rokok dimasukkan ke dalam mesin pembuat rokok. Keluaran yang dihasilkan mesin pembuat rokok berupa rokok batangan. Saat ini mesin pembuat rokok telah mampu menghasilkan keluaran sekitar enam ribu sampai delapan ribu batang rokok per menit. Mesin pembuat rokok, biasanya, dihubungkan dengan mesin pembungkus rokok sehingga keluaran yang dihasilkan bukan lagi berupa rokok batangan namun

telah dalam bentuk pak. Ada pula mesin pembungkus rokok yang mampu menghasilkan keluaran berupa rokok dalam pres, satu pres berisi 10 pak. Sayangnya, belum ditemukan mesin yang mampu menghasilkan SKT karena terdapat perbedaan diameter pangkal dengan diameter ujung SKT. Pada SKM, lingkaran pangkal rokok dan lingkaran ujung rokok sama besar.

Sigaret Kretek Mesin sendiri dapat dikategorikan kedalam 2 bagian :

1. Sigaret Kretek Mesin Full Flavor (SKM FF): rokok yang dalam proses pembuatannya ditambahkan aroma rasa yang khas. Contoh: Gudang Garam Filter Internasional, Djarum Super, dll.
2. Sigaret Kretek Mesin Light Mild (SKM LM): rokok mesin yang menggunakan kandungan tar dan nikotin yang rendah. Rokok jenis ini jarang menggunakan aroma yang khas. Contoh: A Mild, Clas Mild, Star Mild, U Mild, LA Light, Surya Slim, dll.

Rokok berdasarkan penggunaan filter.

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

PEMBAHASAN

DAMPAK NEGATIF/ BAHAYA ROKOK TERHADAP KESEHATAN TUBUH

I. Fakta Tentang Bahaya Asap Rokok dan Zat Yang Terkandung Didalamnya:

1. Asap rokok mengandung lebih dari 4,000 jenis bahan kimia, yang 43 diantaranya diketahui sebagai bahan kimia penyebab kanker. Beberapa bahan kimia tersebut terdapat pula pada racun serangga DDT, arsen, racun tikus, pelitur kayu dan pembersih cat kuku.
2. Environmental Protection Agency (EPA) atau badan perlindungan lingkungan Amerika mengelompokkan asap rokok sebagai bahan kimia yang bersifat karsinogen (penyebab kanker) kelas A, yang di dalamnya terdapat pula asbes, arsen, benzene dan gas radon.
3. Asap rokok juga menjadi penyebab timbulnya penyakit-penyakit berbahaya seperti kanker paru-paru, penyakit hati, hipertensi, stroke, kanker mulut, kanker pankreas, kanker kantung kemih, penyakit ginjal dan infeksi telinga.
4. Secara rata-rata merokok dapat mengurangi angka harapan hidup selama 15 tahun dan jumlah kematian akibat kanker 2-4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak merokok.

Dalam asap rokok terdapat 4000 zat kimia berbahaya untuk kesehatan, dua diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik (Asril Bahar, harian umum Republika, Selasa 26 Maret 2002). Racun dan karsinogen

yang timbul akibat pembakaran tembakau dapat memicu terjadinya kanker. Pada awalnya rokok mengandung 8,20 mg nikotin dan setelah di bakar nikotin yang masuk ke dalam sirkulasi darah hanya 25 persen. Walau demikian jumlah kecil tersebut memiliki waktu hanya 15 detik untuk sampai ke otak manusia. Nikotin itu di terima oleh reseptor asetilkolin-nikotinik yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan jalur adrenergik. Pada jalur imbalan, perokok akan merasakan rasa nikmat, memacu sistem dopaminergik. Hasilnya perokok akan merasa lebih tenang, daya pikir serasa lebih cemerlang, dan mampu menekan rasa lapar.

Sementara di jalur adrenergik, zat ini akan mengaktifkan sistem adrenergik pada bagian otak lokus seruleus yang mengeluarkan sorotonin. Meningkatnya serotonin menimbulkan rangsangan rasa senang sekaligus keinginan mencari rokok lagi. Hal inilah yang menyebabkan perokok sangat sulit meninggalkan rokok, karena sudah ketergantungan pada nikotin. Ketika dia berhenti merokok rasa nikmat yang diperolehnya akan berkurang. Efek dari rokok/ tembakau memberi stimulasi depresi ringan, gangguan daya tangkap, alam perasaan, alam pikiran, tingkah laku dan fungsi psikomotor.

Setiap batang rokok mengurangi kehidupan seorang pria perokok hingga 11 menit". Laporan *Univesity of California Berkeley Wallness Letter*. Oleh karena itu, satu box rokok akan memperpendek usianya hingga satu setengah hari. Dan jika setiap tahun ia merokok sebungkus sehari, usianya akan diperpendek hingga hampir 2 bulan, menurut para peneliti di Univesity of Bristol, Inggris. Para ilmuwan memperoleh perkiraan ini dengan membandingkan harapan hidup pria perokok

dengan pria bukan perokok. Para peneliti tersebut berkomentar, “Ini memperlihatkan betapa mahal biaya merokok dengan cara yang dapat dipahami setiap orang.”

. II. Fakta Tentang Rokok di Indonesia :

1. Keburukan Merokok

- a. Merokok adalah penyebab penyakit yang utama disemua Negara dimana penduduknya merokok.
- b. Yang dirugikan bukan saja orang yang merokok itu sendiri, tetapi juga anak, isteri dan orang lain yang menghirup asap rokok tersebut. (second-hand smokers), karena sudah ditambah dengan CO₂, sisa pembakaran O₂ (Oxygen).

2. Data Statistik

Tahun 1964 di Indonesia ditemukan dan diumumkan oleh Menteri Kesehatan bahwa merokok mengakibatkan kanker. Sejak itu jumlah perokok drastis menurun. Pada tahun berikutnya 6 dari 10 perokok langsung berhenti merokok dan tahun 1990 1 dari sisa 4 yang bertahan dan tetap menjadi perokok.

Dari penduduk Indonesia yang 250 juta, hanya 1 dari 6 penduduk yang masih merokok. Indonesia adalah Negara urutan ke 70 dari 87 negara yang penduduknya merokok (saya tidak tahu Indonesia dalam urutan keberapa).

3. Kematian di Indonesia Per Tahun Akibat dari :

- a. Rokok (1 dari 5 kematian) 458.000
- b. Alkohol 107.000
- c. Virus 90.000
- d. Keracunan 60.000
- e. Penyakit Kelamin 40.000
- f. Akibat Senjata 35.000
- g. Kendaraan Bermotor 25.000
- h. Narkoba 20.000.

4. Data Akibat Rokok di Indonesia

- a. Kematian akibat rokok 20 x kematian akibat narkoba. Merokok memendekkan umur 21 tahun, artinya seorang yang tidak merokok yang diharapkan hidup 83 tahun, orang yang sama akan hidup 62 tahun bila merokok).
- b. 1 dari 4 perokok mati premature (dini/muda). Didieraah yang persentase perokok cukup tinggi. Eropa Timur 50% mati setengah umur 50% kematian adalah akibat rokok

Mempunyai angka perbandingan kematian tertinggi Eropa Barat 33,3% mati setengah umur 14 juta kematian akibat rokok setiap tahun.

DAFTAR PUSTAKA

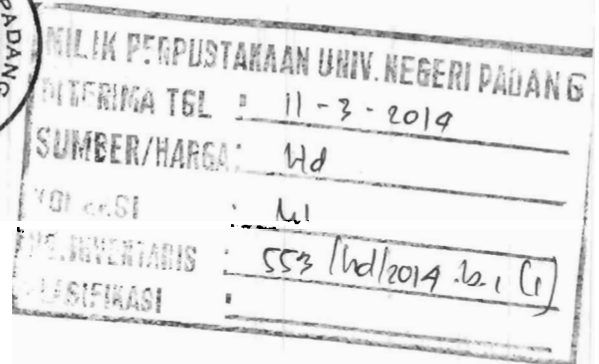
. Nurhadi. 2009. <http://Google.Com/Bahaya> Rokok Bagi Tubuh(Online). Diakses 15 Juni 2010.

Roan. 1979. Bahaya Merokok. Psikiatri : Ilmu Kedokteran Jiwa.

Anonimus. 2009. Rokok Memperpendek Usia <http://srifuspentik.com/artikel-kesehatan/merokok-memperpendek-usia/>.(Online). Diakses 14 Juni 2010.



MAKALAH
BAHAYA MEROKOK



Oleh:
Drs. Armen, S.U.
Staf Pengajar Jurusan Biologi
FMIPA UNP

Disampaikan pada Seminar dan Rapat Tahunan Badan Kerjasama Perguruan
Tinggi Negeri Bidang Ilmu MIPA "Peran MIPA dalam Pengembangan Sumber
Daya Manusia dan Sumber Daya Alam", di Padang, 19 – 20 November 2011

JURUSAN BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS NEGERI PADANG



PENDAHULUAN

Merokok berbahaya bagi kesehatan. Semua orang pasti setuju dengan pernyataan ini, termasuk para pecandu rokok sekalipun. Pengetahuan yang memadai tentang bahaya rokok bagi kesehatan diharapkan membuat orang yang belum merokok tetap tidak merokok dan para perokok yang sudah 'terlanjur' bisa menghentikan kebiasaan yang sangat berbahaya ini.

Sebelum membahas lebih jauh tentang bahaya rokok, terlebih dahulu pembaca harus mengetahui definisi dan jenis-jenis rokok tersebut.

1. Definisi Rokok

'*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 lainnya.

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 kenyataanya itu hanya tinggal hiasan, jarang sekali dipatuhi).

Manusia di dunia yang merokok untuk pertama kalinya adalah suku bangsa Indian di Amerika, untuk keperluan ritual seperti memuja dewa atau roh. Pada abad 16, Ketika bangsa Eropa menemukan benua Amerika, sebagian dari para penjelajah Eropa itu ikut mencoba-coba menghisap rokok dan kemudian membawa tembakau ke Eropa. Kemudian kebiasaan merokok mulai muncul di kalangan bangsawan Eropa. Tapi berbeda dengan bangsa Indian yang merokok untuk keperluan ritual, di Eropa orang merokok hanya untuk kesenangan semata-mata. Abad 17 para pedagang Spanyol masuk ke Turki dan saat itu kebiasaan merokok mulai masuk negara-negara Islam.

Telah banyak riset yang membuktikan bahwa rokok sangat menyebabkan kecanduan, disamping menyebabkan banyak tipe kanker, penyakit jantung, penyakit pernapasan, penyakit pencernaan, efek buruk bagi kelahiran, dan emfisema.

2.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.

Rokok berdasarkan bahan pembungkus.

- Klobot: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun jagung.
- Kawung: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- Sigaret: rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas.

- Cerutu: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.

Rokok berdasarkan bahan baku atau isi.

- Rokok Putih: rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

Rokok Kretek: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

- Rokok Klembak: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

Rokok berdasarkan proses pembuatannya:

- Sigaret Kretek Tangan (SKT): rokok yang proses pembuatannya dengan cara digiling atau dilinting dengan menggunakan tangan dan atau alat bantu sederhana.
- Sigaret Kretek Mesin (SKM): rokok yang proses pembuatannya menggunakan mesin. Sederhananya, material rokok dimasukkan ke dalam mesin pembuat rokok. Keluaran yang dihasilkan mesin pembuat rokok berupa rokok batangan. Saat ini mesin pembuat rokok telah mampu menghasilkan keluaran sekitar enam ribu sampai delapan ribu batang rokok per menit. Mesin pembuat rokok, biasanya, dihubungkan dengan mesin pembungkus rokok sehingga keluaran yang dihasilkan bukan lagi berupa rokok batangan namun

telah dalam bentuk pak. Ada pula mesin pembungkus rokok yang mampu menghasilkan keluaran berupa rokok dalam pres, satu pres berisi 10 pak. Sayangnya, belum ditemukan mesin yang mampu menghasilkan SKT karena terdapat perbedaan diameter pangkal dengan diameter ujung SKT. Pada SKM, lingkaran pangkal rokok dan lingkaran ujung rokok sama besar.

Sigaret Kretek Mesin sendiri dapat dikategorikan kedalam 2 bagian :

1. Sigaret Kretek Mesin Full Flavor (SKM FF): rokok yang dalam proses pembuatannya ditambahkan aroma rasa yang khas. Contoh: Gudang Garam Filter Internasional, Djarum Super, dll.
2. Sigaret Kretek Mesin Light Mild (SKM LM): rokok mesin yang menggunakan kandungan tar dan nikotin yang rendah. Rokok jenis ini jarang menggunakan aroma yang khas. Contoh: A Mild, Clas Mild, Star Mild, U Mild, LA Light, Surya Slim, dll.

Rokok berdasarkan penggunaan filter.

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

PEMBAHASAN

DAMPAK NEGATIF/ BAHAYA ROKOK TERHADAP KESEHATAN TUBUH

I. Fakta Tentang Bahaya Asap Rokok dan Zat Yang Terkandung Didalamnya:

1. Asap rokok mengandung lebih dari 4,000 jenis bahan kimia, yang 43 diantaranya diketahui sebagai bahan kimia penyebab kanker. Beberapa bahan kimia tersebut terdapat pula pada racun serangga DDT, arsen, racun tikus, pelitur kayu dan pembersih cat kuku.
2. Environmental Protection Agency (EPA) atau badan perlindungan lingkungan Amerika mengelompokkan asap rokok sebagai bahan kimia yang bersifat karsinogen (penyebab kanker) kelas A, yang di dalamnya terdapat pula asbestos, arsen, benzene dan gas radon.
3. Asap rokok juga menjadi penyebab timbulnya penyakit-penyakit berbahaya seperti kanker paru-paru, penyakit hati, hipertensi, stroke, kanker mulut, kanker pankreas, kanker kantung kemih, penyakit ginjal dan infeksi telinga.
4. Secara rata-rata merokok dapat mengurangi angka harapan hidup selama 15 tahun dan jumlah kematian akibat kanker 2-4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak merokok.

Dalam asap rokok terdapat 4000 zat kimia berbahaya untuk kesehatan, dua diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik (Asril Bahar, harian umum Republika, Selasa 26 Maret 2002). Racun dan karsinogen

yang timbul akibat pembakaran tembakau dapat memicu terjadinya kanker. Pada awalnya rokok mengandung 8,20 mg nikotin dan setelah di bakar nikotin yang masuk ke dalam sirkulasi darah hanya 25 persen. Walau demikian jumlah kecil tersebut memiliki waktu hanya 15 detik untuk sampai ke otak manusia. Nikotin itu di terima oleh reseptor asetilkolin-nikotinik yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan jalur adrenergik. Pada jalur imbalan, perokok akan merasakan rasa nikmat, memacu sistem dopaminergik. Hasilnya perokok akan merasa lebih tenang, daya pikir serasa lebih cemerlang, dan mampu menekan rasa lapar.

Sementara di jalur adrenergik, zat ini akan mengaktifkan sistem adrenergik pada bagian otak lokus seruleus yang mengeluarkan sorotonin. Meningkatnya serotonin menimbulkan rangsangan rasa senang sekaligus keinginan mencari rokok lagi. Hal inilah yang menyebabkan perokok sangat sulit meninggalkan rokok, karena sudah ketergantungan pada nikotin. Ketika dia berhenti merokok rasa nikmat yang diperolehnya akan berkurang. Efek dari rokok/ tembakau memberi stimulasi depresi ringan, gangguan daya tangkap, alam perasaan, alam pikiran, tingkah laku dan fungsi psikomotor.

Setiap batang rokok mengurangi kehidupan seorang pria perokok hingga 11 menit". Lapor *Univesity of California Berkeley Wallness Letter*. Oleh karena itu, satu box rokok akan memperpendek usianya hingga satu setengah hari. Dan jika setiap tahun ia merokok sebungkus sehari, usianya akan diperpendek hingga hampir 2 bulan, menurut para peneliti di Univesity of Bristol, Inggris. Para ilmuwan memperoleh perkiraan ini dengan membandingkan harapan hidup pria perokok

dengan pria bukan perokok. Para peneliti tersebut berkomentar, “Ini memperlihatkan betapa mahal nya biaya merokok dengan cara yang dapat dipahami setiap orang.”

. II.Fakta Tentang Rokok di Indonesia :

1. Keburukan Merokok

- a. Merokok adalah penyebab penyakit yang utama disemua Negara dimana penduduknya merokok.
- b. Yang dirugikan bukan saja orang yang merokok itu sendiri, tetapi juga anak, isteri dan orang lain yang menghirup asap rokok tersebut. (second-hand smokers), karena sudah ditambah dengan CO₂, sisa pembakaran O₂ (Oxygen).

2. Data Statistik

Tahun 1964 di Indonesia ditemukan dan diumumkan oleh Menteri Kesehatan bahwa merokok mengakibatkan kanker. Sejak itu jumlah perokok drastis menurun. Pada tahun berikutnya 6 dari 10 perokok langsung berhenti merokok dan tahun 1990 1 dari sisa 4 yang bertahan dan tetap menjadi perokok.

Dari penduduk Indonesia yang 250 juta, hanya 1 dari 6 penduduk yang masih merokok. Indonesia adalah Negara urutan ke 70 dari 87 negara yang penduduknya merokok (saya tidak tahu Indonesia dalam urutan seberapa).

3. Kematian di Indonesia Per Tahun Akibat dari :

- a. Rokok (1 dari 5 kematian) 458.000
- b. Alkohol 107.000
- c. Virus 90.000
- d. Keracunan 60.000
- e. Penyakit Kelamin 40.000
- f. Akibat Senjata 35.000
- g. Kendaraan Bermotor 25.000
- h. Narkoba 20.000.

4. Data Akibat Rokok di Indonesia

- a. Kematian akibat rokok 20 x kematian akibat narkoba. Merokok memendekkan umur 21 tahun, artinya seorang yang tidak merokok yang diharapkan hidup 83 tahun, orang yang sama akan hidup 62 tahun bila merokok).
- b. 1 dari 4 perokok mati premature (dini/muda). Didieraah yang persentase perokok cukup tinggi. Eropa Timur 50% mati setengah umur 50% kematian adalah akibat rokok

Mempunyai angka perbandingan kematian tertinggi Eropa Barat 33,3% mati setengah umur 14 juta kematian akibat rokok setiap tahun.

5. Statistik WHO

Secara dunia WHO memperkirakan kematian setahun akibat rokok 3 juta. Apabila trend ini tidak berubah pada tahun 2020 atau awal 2030, akan meningkat menjadi 10 juta. Itu berarti sampai tahun 500 juta akan meninggal karena rokok (10% dari penduduk dunia, atau 2 x penduduk AS).

6. Jenis Kanker akibat Rokok 17 Jenis Kanker

Bibir, mulut, kerongkongan, jalan pernapasan, esophagus, perut, liver, pancreas, bladder, ginjal, kandungan, darah (leukemia), usus, kulit, payudara dan zakar. 150.000 perokok di Indonesia mati setiap tahun akibat rokok, 1 dari 3 kematian akibat kanker adalah karena rokok.

Dibanding dengan orang yang tidak merokok, kematian perokok akibat kanker paru-paru :

1 – 9 batang sehari 4,6

10 – 19 batang sehari 9,6

20 – 39 batang sehari 14,7

40 + batang sehari 19,7

Seorang berumur 45 - 54 dan merokok lebih dari satu pak sehari meningkat resiko mendapat serangan jantung 4 x lipat. Bagi umur yang lebih tua resiko lebih besar lagi.

7. Rokok dan Penyakit Paru-Paru

Tembakau itu melumpuhkan kemampuan membersihkan dari paru-paru.

Rambut halus cilia yang diselaputi lendir untuk menangkap debu/kotoran akan

lumpuh karena zat-zat formaldehyde, hydrogen cyanide, nitrogen dioxide, ammonia yang terdapat dalam asap rokok.

8. Penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah

Penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah adalah akibat langsung dari zat-zat yang dihasilkan oleh asap rokok, pembuluh darah yang menyempit sangat mengurangi aliran oxygen ke jantung dan otak ditambah dengan penyumbatan karena endapan kolesterol akibatnya akan sangat fatal.

Kedua penyakit ini bila digabung, menyebabkan kematian kira-kira 1,5 juta setahun, melebihi jumlah kematian akibat semua penyakit-penyakit yang lain.

9. Bahaya Lain Akibat Rokok

- a. Menurunkan Kadar HDL (Kolesterol baik)
- b. Dapat menyebabkan keguguran bagi ibu hamil yang merokok
- c. Gangguan pada pembentukan dan perkembangan bayi yang sedang dikandung
- d. Merokok menurunkan kualitas hidup seseorang, karena tulang menjadi tidak kuat dan rapuh. Memudahkan mendapatkan penyakit tulang belakang. Membuat hormone menjadi abnormal. Membuat kehilangan tenaga dan gampang capek. Mempercepat pengerutan kulit, membuat sukar tidur. Memicu ketuaan, dan kehilangan kegesitan. Melemahkan organ-organ lain dalam fungsinya.

10. Gejala yang dialami orang yang berhenti merokok

- a. Keinginan keras untuk merokok kembali
- b. Sakit kepala
- c. Rasa cemas dan gusar
- d. Mudah tersinggung dan marah
- e. Sukar konsentrasi
- f. Sukar tidur
- g. Rasa lapar dan selera makan meningkat.

PENUTUP

Solusi yang dapat dilakukan untuk menghindari dari bahaya rokok :

- a. Tetap bertekad dan memutuskan untuk berhenti merokok sekarang juga.
- b. Membuang jauh-jauh semua rokok dan yang ada kaitannya dengan rokok dan baunya.
- c. Bernafas panjang-panjang
- d. Gerak badan (Exercise) setiap hari
- e. Mengambil waktu tidur lebih banyak
- f. Banyak minum
- g. Banyak mandi
- h. Jauhi kopi, alcohol, makanan berat dan berbumbu banyak
- i. Jauhi semua yang mengingatkan kepada rokok, seperti kursi dimana biasa anda duduk merokok, ruangan dimana biasa anda merokok, jauhkan diri dari orang yang merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- . Nurhadi. 2009. <http://Google.Com/Bahaya> Rokok Bagi Tubuh(Online). Diakses 15 Juni 2010.
- Roan. 1979. Bahaya Merokok. Psikiatri : Ilmu Kedokteran Jiwa.
- Anonimus. 2009. Rokok Memperpendek Usia <http://srifuspentik.com/artikel-kesehatan/merokok-memperpendek-usia/>.(Online). Diakses 14 Juni 2010.

