

Makalah  
PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK DAN MINUMAN KERAS  
TERHADAP KESEHATAN

*J*

MILIK PERUSAHAAN	
DITERIMA TEL	26-3-99
SUMBER / KEMAS	H
KOLONG	K1
NO. / TGL	130/K/99-p 2(2)
	GB. & Sup. P. 2

Oleh: Drs Supardi.

Disampaikan pada Seminar reguler Jurusan Pend Kesrek

tgl 30 Juli 1994 FPOK IKIP Padang

PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK DAN  
MINUMAN KERAS TERHADAP KESEHATAN

A. Pendahuluan

Dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, pemerintah telah melakukan berbagai upaya sebagai mana dicantumkan dalam GBHN 1994 yang berbunyi, " ..... meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kebiasaan hidup sehat", upaya tersebut pada hakekatnya bertujuan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang sehat/membentuk manusia seutuhnya, namun demikian upaya tersebut kurang disadari oleh sebagian lapisan masyarakat, hal ini dibuktikan masih banyak kebiasaan kebiasaan yang dilakukan dapat merugikan kesehatan dirinya sendiri dan bahkan orang lain disekitarnya. Kebiasaan tersebut diantaranya adalah; Kebiasaan merokok dan minuman keras.

Kebiasaan merokok dan minuman keras adalah merupakan kebiasaan yang membudaya sejak zaman dahulu mulai dari masa usia anak anak sampai pada usia lanjut. Alasan seseorang untuk merokok berbeda beda pada setiap individu seperti; merokok dianggap sebagai sarana untuk bergaul, dianggap sebagai lambang kejantanan, sebagai pengisi waktu senggang, kadang kadang dianggap sebagai penentu status sosial dan begitu juga halnya dengan minuman keras, seseorang yang minum minuman keras dianggap berani dan tahan.

Sebenarnya berbagai alasan tersebut kurang dapat diper -  
tanggungjawabkan secara ilmiah/medisnya, namun sebaliknya  
malah kebiasaan tersebut terus saja meningkat pencandunya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam rokok  
terdapat tiga jenis zat berbahaya yang dapat meracuni  
tubuh secara perlahan lahan, zat tersebut antara lain  
adalah; nikotine, carbonmonoksida/co dan tar. Begitu juga  
hal pada minuman keras yang banyak kandungan alkoholnya,  
alkohol dapat mengganggu faal dari organ vital. Dari  
hasil penemuan tersebut sudah dipublikasikan melalui me -  
dia masa dan bahkan pemerintah melalui departemen keseha -  
tan telah melakukan gerakan berhenti merokok sehari penuh  
pada peringatan hari kesehatan nasional, sejalan dengan  
hal tersebut pemerintah telah memperingatkan pula yang  
mana pada setiap bungkus rokok ditulis; " merokok dapat  
merugikan kesehatan", namun demikian pendandu rokok tetap  
saja semakin bertambah, rokok tetap saja terjual habis  
dan produksi semakin ditingkatkan serta promosi makin  
merajalela tanpa menghiraukan tempat dan waktu.

## B. Permasalahan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merokok dan minuman keras sukar merobahnya bahkan pencandunya tetap saja semakin bertambah, hal ini mungkin disebabkan; Kurangnya pengetahuan serta kesadaran mendalam dari masyarakat terhadap gangguan kesehatan yang ditimbulkan oleh zat-zat berbahaya yang terjadi akibat kebiasaan merokok dan minuman keras.

## C. Pembahasan

Untuk memecahkan permasalahan di atas perlu diuraikan secara mendalam zat apa saja yang membahayakan kesehatan yang terkandung dalam rokok dan minuman keras, serta bagaimana mekanismenya sehingga menimbulkan gangguan faal dari organ tubuh.

### 1. Rokok

Dengan merokok berarti memasukan zat racun ke dalam tubuh sehingga secara perlahan lahan terjadi gangguan faal dari beberapa organ vital seperti jantung dan paru paru serta berbagai jenis penyakit lainnya. Dengan rusaknya organ vital tersebut, maka daya tahan tubuh akan berkurang atau dengan kata lain dapat memperpendek umur sehingga atas dasar

itu pula barangkali berkembangnya isu ditengah masyarakat bahwa; "dengan menghisap sebatang rokok berarti mengura - ngi umur satu detik". Penghisap rokok sebenarnya tidak hanya meracuni dirinya sendiri, juga dapat meracuni orang lain sekitarnya, misalnya bila seseorang merokok dalam suatu ruangan maka orang lain yang tidak merokok juga akan tercemar oleh asapnya, keadaan inilah yang di kenal dengan perokok pasif, sedangkan penghisap rokok itu sendiri disebut perokok aktif.

Zat racun yang terdapat dalam rokok antara lain adalah;

- a. Nikotine
- b. Carbomonocsida/co
- c. Ter

a. Nikotine

Nikotine masuk ke dalam aliran darah melalui tractus respiratorius, mulai dari; cavum nasi terus ke pharynx selanjutnya ke larynx, trachea, bronchus, bronchiolus, ductus alviolus dan berakhir pada alvioli. Melalui alvioli ini nikotine akan terbawa bersama aliran darah keseluruh tubuh. Beredarnya nikotine dalam aliran darah akan merangsang dilepasnya adrenalin ke dalam peredaran darah sehingga kadar adrenalin meninggi dalam aliran darah. Akibat meningginya kadar adrenalin dalam darah akan terjadi dua hal;

Pertama akan mengakibatkan ketegangan bathin atau emosi menjadi tidak stabil sehingga mudah marah, mudah tersinggung dan stres, akibat dari keadaan ini akan terjadi peningkatan denyut nadi sehingga nadi jadi cepat dan kadang kadang tidak teratur, bila keadaan ini berlangsung lama/terus menerus maka akan timbul kelelahan dari otot jantung hal inilah yang dikenal dengan kegagalan jantung/decompensatio cordis.

Kedua akan mengakibatkan meningkatnya kadar lemak dalam aliran darah atau lebih dikenal dengan kolesterol. Kolesterol yang tinggi akan mempermudah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah serta gampang terjadinya arteriosclorose. Penyumbatan atau arteriosclorose yang mudah terjadi adalah pada arteri coronaria, yaitu arteri yang mendarahi jantung. Bila kasus ini terjadi maka kasus inilah yang disebut penyakit jantung coroner.

#### b. Carbonmonocside

Sebagaimana halnya nikotine, carbonmonocside juga masuk ke dalam aliran darah melalui saluran pernafasan. Mulai dari cavum nasi dan terakhir sampai pada alvioli, carbonmonocside dengan gampang mudah terikat oleh reduksi haemoglobine/HB yang belum mengikat oxygen, sehingga terbentuk carboxyhaemoglobine dengan keadaan ini maka kemampuan HB untuk mengikat oxygen akan berkurang, maka dengan demikian akan timbul gejala; nafas jadi sesak,

nadi jadi naik, bila keadaan ini berlansung lama maka tubuh akan kekurangan oxygen, organ yang paling ditakuti kekurangan oxygen adalah otak, bila hal ini terjadi maka timbul berbagai gejala gangguan susunan saraf pusat yang cukup membahayakan.

c. Ter

Beasr kecilnya kadar ter yang terhisap oleh perokok tergantung pada jenis rokok/tembakau serta jumlah rokok yang dihisap. Ter yang dihisap melalui saluran nafas bisa saja menempel disepanjang jalan pernafasan dan pada alvioli sehingga keadaan ini dapat merangsang pertumbuhan carsinoma paru paru, tetapi bila menempel pada alvioli maka elatisitetnya akan berkurang sehingga pertukaran gas akan terganggu dan terjadi kelainan nafas.

Beberapa alasan seseorang memilih kebiasaan untuk merokok antara lain adalah;

- merokok dianggap sebagai alat untuk bergaul dan bila tidak merokok akan terasa canggung.
- merokok dianggap sebagai lambang kedewasaan, terutama para remaja.
- merokok dianggap sebagai lambang kejantanan, kejantanan diukur dengan rokok.
- merokok dianggap sebagai penentu status sosial
- merokok sebagai pelarian dari kebosanan, kegagalan, putus asa, pengisi waktu dan lainnya.

## 2. Minuman Keras

Minuman keras adalah bahan minuman yang mengandung alkohol. Alkohol yang diperdagangkan dipasaran adalah; methanol, ethanol dan buthanol. Bahan alkohol diperoleh dari hasil penyulingan dan sebagian dibuat dari fermentasi/peragian gula dengan menggunakan microba seperti sacheromces dengan zymononas. Bahan pati yang dipakai sebagian besar berasal dari; beras, gandum, jagung, ubi ketela, tebu termasuk ampasnya, batang jagung terutama yang mengandung karbohidrat. Sifat dari alkohol tidak bewarna, mudah menguap dan larut dalam air.

Dalam dunia medis alkohol digunakan sebagai alat pendesinfeksi peralatan bedah dan sebagai persiapan preparat pembedahan dan kadang kala juga dimanfaatkan untuk compres dingin jika anak demam tinggi. Sedangkan dalam kalangan bisnis dipakai sebagai bahan bakar mobil serta industri.

Minuman keras yang diperjual belikan dipasaran yang banyak mengandung alkohol antara lain adalah;

- vodka alkoholnya 40 - 50%
- angker beer pilsener alkoholnya dibawah 50%
- meinsen/scot alkoholnya lebih 30%
- vigour alkoholnya 24%
- wysky alkoholnya diatas 20%
- anggur port alkoholnya 10-20%
- anggur cap kunci alkoholnya 14%
- beer hitam alkoholnya 7%

Daya kerja alkohol;

Minuman keras yang diminum alkoholnya diabsorpsi melalui saluran pencernaan, dibawa oleh aliran darah ke seluruh jaringan sehingga terjadi penekanan fungsi dari susunan saraf pusat/central nervous sistym yang ditandai dengan gangguan saraf sentral, kemudian juga akan terjadi depresi meninggi sehingga orangnya kelihatan suka bermenung dan vasocontruksi pembuluh darah dan akhirnya terjadi gangguan sirkulasi terutama pada pembuluh kecil

Sebagain besar alkohol yang terbawa bersama aliran darah akan dioksidasi dihati sehingga terjadi perlemakan hati yang pada akhirnya gampang terjadi penyakit cirrhosishepatis.

Keracunan alkohol dosis kecil akan membuat korban perleter/banyak bicara, lemah daya ingatan dan kemudian akan tertidur. Sedangkan bila keracunan dalam dosis besar akan menimbulkan gejala naosea, vertigo, bicara tidak jelas, pupil melebar, muka merah, banyak keringat kondisi gerak lemah dan gangguan keseimbangan.

Pada orang yang suka meminum alkohol terus menerus dalam jangka waktu panjang walaupun itu tidak sampai memabukan akan dapat menimbulkan berbagai penyakit yang cukup membahayakan seperti gastritis, haemorrhagie, pancreatitis, cirrhosishepatis, hypertrophy jantung, fibrosis endocard, encephalis haemorrhagie superior.

130/K/99-P2(2)

613.8

Sup

p:2

9

Gejala keracunan alkohol;

- terjadinya gangguan keseimbangan emosi, aktif bicara, kesombongan, rasa nyesal, dan suka nyering.
- koordinasi gerak lemah, reaksi lambat dan tertidur
- gangguan panca indra, diplopia, vertigo, nadi cepat, keringatan dan muka merah.
- mual, muntah, kadang kadang sadar/tidak sadar
- pupil melebar, cyanosis, tensi turun, nafas lambat sampai shock.
- kematian biasanya disebabkan kegagalan pernafasan dan gangguan sirkulasi darah.

Bantuan pertama pada mabuk alkohol;

- bilas lambung dengan air hangat (sodium bicarbonat 3-5%) atau dengan banyak minum usahakan dia bisa memuntahkan, hal ini dilakukan bila keracunan belum mencapai waktu dua jam setelah kejadian.
- berikan kopi pahit dan kalau ada tetesi amoniak atau minyak adas 10 tetes, hal ini hanya dilakukan bila si korban masih dalam keadaan sadar.
- kompres kepala dengan es/guyur dengan air dingin
- kalau korban pingsan bantu pingsannya/ciumkan amoniak.
- jangan lupa mengawasi pernafasan dan denyut nadi selama masa penyembuhan biasanya akan ada gejala sisa berupa sakit kepala dan kepala rasa berat.

### Kesimpulan

Merokok merupakan kebiasaan yang merugikan kesehatan pelaku dan orang sekitarnya dengan merokok berarti meracuni tubuh secara perlahan lahan. Merokok selalu saja merusak kesehatan walaupun dilakukan dengan cara/ tujuan tertentu untuk semua umur dan semua jenis. Maka untuk itu berhentilah merokok dan jangan sampai coba coba merokok.

Begitu juga halnya dengan minuman keras atau alkohol, disamping menimbulkan gangguan faal dari organ vital serta penyakit yang membahayakan juga dapat menimbulkan gangguan sosial dalam kehidupan bermasyarakat, justru itu jauhilah meminum minuman keras.

### Kepustakaan

#### A. Adiwisastra

- 1985 Keracunan. Bandung Angkasa  
Kertohusodo, Suhardo
- 1982 Memelihara jantung sehat dan menjaga jantung sakit. Jakarta, CV Karya Pembina Bangsa  
Supardi, drs
- 1991 Kesehatan Pribadi. FPOK IKIP Padang  
PLD, UI
- 1977 Capita Selekta Kedokteran  
Jakarta. Universitas Indonesia
- Greisheimer, Esther M
- 1963 Physiologi and Anatomi  
Phyladelphia, JB Lippincot Company.

BLIK UPT PERPUSTAKAAN  
IKIP PADANG