

Bahaya Rokok Elektrik: Dari Kecanduan Hingga Risiko Penyakit Kronis



Rokok elektrik, atau yang lebih dikenal dengan istilah vape, kini semakin digemari di kalangan remaja dan dewasa muda sebagai alternatif rokok tembakau. Meskipun sering dianggap lebih aman, beberapa penelitian menunjukkan bahwa rokok elektrik memiliki dampak negatif bagi kesehatan yang tidak kalah berbahaya dibandingkan rokok tembakau.

Berikut adalah beberapa bahaya rokok elektrik bagi kesehatan:

- **Kecanduan Nikotin**

Salah satu bahaya utama dari rokok elektrik adalah potensi kecanduan nikotin. Meskipun kadar nikotin dalam rokok elektrik mungkin lebih rendah dibandingkan dengan rokok konvensional, tetap saja dapat menyebabkan ketergantungan. Nikotin merangsang pelepasan hormon dopamin yang memberikan sensasi senang, tetapi efek ini juga dapat memicu kecanduan yang sulit diatasi.

- **Kerusakan Paru-Paru**

Rokok elektrik mengandung berbagai zat berbahaya seperti akrolein dan diasetil, yang dapat merusak jaringan paru-paru. Penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan kondisi serius seperti *popcorn lung* (bronchiolitis obliterans), yang ditandai dengan kerusakan permanen pada saluran pernapasan. Gejala yang muncul termasuk batuk, sesak napas, dan nyeri dada.

- **Penyakit Kronis**

Kandungan nikotin dan bahan kimia dalam rokok elektrik dapat menyempitkan pembuluh darah,

meningkatkan tekanan darah, dan berpotensi menyebabkan penyakit jantung serta hipertensi. Pengguna rokok elektrik berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan kronis dibandingkan mereka yang tidak merokok.

- **Risiko Kanker**

Senyawa berbahaya seperti formaldehida dapat terbentuk saat cairan rokok elektrik dipanaskan. Paparan jangka panjang terhadap zat ini dapat meningkatkan risiko kanker, terutama kanker paru-paru. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun rokok elektrik tidak menghasilkan tar seperti rokok biasa, ia tetap mengandung bahan karsinogenik yang berbahaya.

- **Dampak pada Orang Lain**

Penggunaan rokok elektrik juga berdampak negatif pada orang di sekitar pengguna, karena mereka dapat terpapar uap yang mengandung nikotin dan bahan berbahaya lainnya. Ini menjadikan mereka perokok pasif dengan risiko kesehatan yang meningkat

Meskipun rokok elektrik sering dianggap sebagai alternatif yang lebih aman dibandingkan rokok tembakau, bahaya kesehatan yang ditimbulkan tidak bisa diabaikan. Dari kecanduan nikotin hingga risiko penyakit kronis dan kanker, penting bagi masyarakat untuk menyadari bahaya ini dan mengambil langkah-langkah untuk melindungi diri mereka sendiri serta generasi muda dari dampak buruk penggunaan rokok elektrik. Menghindari semua bentuk merokok adalah langkah terbaik untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Mari kita bersama-sama menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan bebas dari asap rokok demi masa depan yang lebih baik!

Referensi:

Kemenkes. 2022. Mengenal Bahaya Rokok Elektrik (Vape)

Kemenkes. 2024. Ancaman Rokok Elektrik di Kalangan Anak Muda

WHO. 2024. Tembakau: Rokok elektrik