Hati-Hati! Ini 6 Dampak Buruk Merokok bagi Kesehatan



Merokok merupakan kegiatan yang berdampak buruk tidak hanya bagi diri sendiri, tetapi juga orang lain atau keluarga yang ada disekitarnya baik dalam waktu singkat maupun jangka panjang. Perlu diketahui, bahwa di dalam rokok terkandung lebih dari 4.000 jenis bahan kimia yang berbahaya bagi tubuh. Selain pengetahuan di atas, momen perayaan Hari Kanker Sedunia yang diadakan pada tanggal 4 Februari 2023 yang lalu sudah seharusnya menjadikan pengingat bahwa kanker merupakan salah satu penyakit mematikan yang mengincar perokok aktif maupun pasif.

Berbagai penyakit mulai dari rusaknya selaput lendir sampai penyakit keganasan seperti kanker dapat ditimbulkan dari perilaku merokok. Beberapa penyakit tersebut antara lain :

1. Penyakit Paru-Paru

Merokok dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran napas dan jaringan paru-paru. Pada saluran napas besar, sel mukosa membesar dan kelenjar mukus bertambah banyak (hiperplasia). Pada saluran napas kecil, terjadi radang ringan hingga penyempitan akibat bertambahnya sel dan penumpukan lendir. Pada jaringan paru-paru, terjadi peningkatan jumlah sel radang dan kerusakan alveolus (cabang dari paru).

2. Penyakit Jantung Koroner

Seperti yang telah diuraikan diatas mengenai zat-zat yang terkandung dalam rokok. Pengaruh utama pada penyakit jantung terutama disebabkan oleh dua bahan kimia penting yang ada dalam rokok, yakni nikotin dan karbon monoksida. Dimana nikotin dapat mengganggu irama jantung dan menyebabkan sumbatan pada pembuluh darah jantung, sedangkan CO menyebabkan pasokan

oksigen untuk jantung berkurang karena berikatan dengan Hb darah.

3. Impotensi Tjokronegoro

Seorang dokter spesialis andrologi universitas Indonesia mengungkapkan bahwa, nikotin yang beredar melalui darah akan dibawa keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi. Zat ini akan mengganggu proses spermatogenesis sehingga kualitas sperma menjadi buruk. Sedangkan Taher menambahkan, selain merusak kualitas sperma, rokok juga menjadi faktor resiko gangguan fungsi seksual terutama gangguan disfungsi ereksi (DE). Dalam penelitiannya, sekitar seperlima dari penderita DE disebabkan oleh karena kebiasaan merokok.

4. Kanker kulit, Mulut, Bibir dan Kerongkongan

Tar yang terkandung dalam rokok dapat mengikis selaput lendir di mulut, bibir dan kerongkongan. Ampas tar yang tertimbun merubah sifat sel-sel normal menjadi sel ganas yang menyebabkan kanker. Selain itu, kanker mulut dan bibir ini juga dapat disebabkan karena panas dari asap. Sedangkan untuk kanker kerongkongan, didapatkan data bahwa pada perokok kemungkinan terjadinya kanker kerongkongan dan usus adalah 5-10 kali lebih banyak daripada bukan perokok.

5. Merusak Otak dan Indera Sama Halnya Dengan Jantung

Dampak rokok terhadap otak juga disebabkan karena penyempitan pembuluh darah otak yang diakibatkan karena efek nikotin terhadap pembuluh darah dan supply oksigen yang menurun terhadap organ termasuk otak dan organ tubuh lainnya. Sehingga sebetulnya nikotin ini dapat mengganggu seluruh sistem tubuh.

6. Mengancam kehamilan Hal ini terutama ditujukan pada wanita perokok

Banyak hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa wanita hamil yang merokok memiliki resiko melahirkan bayi dengan berat badan yang rendah, kecacatan, keguguran bahkan bayi meninggal saat dilahirkan.

Cara Agar Berhenti Merokok Bagi Kesehatan

Remaja yang sudah mempunyai kebiasaan merokok, dan ingin berhenti namun belum mendapatkan cara berhenti merokok. Berikut ini adalah cara-cara yang sederhana namun terbukti hasilnya. Beberapa cara berhenti merokok yang akan lakukan sebagai berikut:

- Menjaga jarak dengan teman–teman perokok
- Mengganti kebiasaan merokok dengan cemilan kecil atau dengan permen.
- Mengisi waktu luang Anda dengan kegiatan-kegiatan lain yang lebih bermanfaat; sehingga Anda dapat melupakan kebiasaan merokok Anda.
- Menggali lebih dalam tentang bahaya merokok agar Anda termotivasi untuk bergaya hidup sehat. Cobalah untuk googling berbagai referensi tentang nikotin dan bahaya-bahayanya.
- Mempelajari efek baik dan buruknya apabila merokok.
- Menciptakan gaya hidup bebas asap rokok dan tembakau
- Kurangilah minum teh dan kopi, perbanyak makan buah-buahan dan makanan yang bergizi lainnya.
- Usahakan setiap pagi setelah sarapan engkau minum juice jeruk, apel atau buah-buahan lainnya karena ia bisa mengurangi keinginan merokok.
- Dan terakhir, hendaknya semua itu dilakukan dengan ikhlas, serta keinginan kuat untuk meninggalkannya yang terbit dari dalam hatimu sendiri.

Manfaat Berhenti Merokok

- Hidup lebih lama
- Dapat menghindari racun
- Dapat melindungi diri, keluarga dan orang lain daripada bahaya merokok
- Menjadi teladan yang baik kepada anak-anak
- Dapat meningkatkan kecergasan serta memiliki tubuh yang sihat
- Meningkatkan deria rasa dan bau
- Gigi lebih putih dan nafas lebih segar
- Dapat mengelakkan budaya membazir dengan menggunakan wang untuk membeli rokok kepada tujuan yang lebih baik dan bermanfaat raga, kesenian, kelompok belajar, kelompok rekreasi dan kelompok pencinta alam. Pendidikan luar sekolah sebagai pelengkap ini dirasakan perlu oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan belajar masyarakat dan mendekatkan fungsi pendidikan sekolah dengan kenyataan yang ada di masyarakat.

Jangan tunggu lagi, mulailah berhenti merokok hari ini juga untuk melindungi kesehatan tubuhmu dan orang-orang terdekat. Dengan langkah kecil yang dimulai sekarang, kamu bisa meraih hidup yang lebih sehat dan lebih bahagia. Berani untuk berhenti, tubuhmu akan berterima kasih!

Referensi:

Kemenkes. (2023). Dampak Buruk Rokok Bagi Perokok Aktif dan Pasif. Ayo Sehat.Kemkes.Go.Id.

Cahyani, T. E., Dolifah, D., & Sejati, A. P. (2024). Upaya peningkatan pengetahuan keluarga terhadap bahaya rokok bagi kesehatan dengan pendidikan kesehatan. Jurnal Kesehatan Tambusai, 5(2), 3883-3897.

Prasetya, L. D. (2011). Pengaruh Negatif Rokok bagi Kesehatan di Kalangan Remaja. Jurnal pendidikan, Universitas Negeri Malang, Hlm, 12.