

PFIZER-Break Free For Love

Berhenti Merokok Dengan e-cigarette “Efektifkah?”

Electric cigarette atau *e-cigarette* (rokok elektrik) kini menjadi sebuah tren tersendiri di negara-negara maju, termasuk Amerika Serikat. Rokok ini begitu populer hingga aktris dunia seperti Katherine Heigl pun ikut menghisapnya sebagai alasan untuk berhenti menghisap rokok sungguhan.

E-cigarette yang kerap disebut rokok palsu itu memang dianggap dapat menjadi pengganti untuk rokok asli sekaligus juga mampu mendorong orang untuk berhenti merokok. Tapi benarkah demikian?

Bagi pecandu rokok, menghisap sebatang rokok elektrik ini mungkin kurang menyenangkan, karena rokok ini tidak mengandung tembakau. Oleh karenanya meskipun berbentuk dan terasa seperti rokok sungguhan, rokok elektrik tidak akan meninggalkan bekas abu rokok di manapun karena tidak ada kandungan tembakaunya.

Namun ternyata, menghisap rokok elektrik tidak akan serta-merta membuat pecandu rokok jera dan berhenti merokok karena adanya kandungan nikotin di dalamnya. Nikotin yang mengandung zat adiktif ini akan menguap dengan sendirinya saat rokok dinyalakan.

Selain itu, fakta bahwa rokok elektrik tidak membahayakan bagi kesehatan penghisapnya ini akhirnya terpatahkan setelah sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Food and Drug Administration* (FDA) di Amerika Serikat menunjukkan adanya kandungan zat kimia berbahaya yang memicu risiko kesehatan akut.

Seperti dirujuk oleh *Action on Smoking and Health* (ASH), rokok elektrik berpotensi menimbulkan di antaranya detak jantung cepat, luka di mulut, vertigo, masalah pencernaan, diare, dan gangguan tenggorokan. Padahal sebelumnya, rokok elektrik sempat dinyatakan bebas kandungan zat karsinogen (pemicu kanker) maupun zat kimia berbahaya dari uap yang muncul.

Akibat efek samping yang tidak pernah terduga sebelumnya itu, penggunaan rokok elektrik pun akhirnya dilarang secara luas di Australia, Brasil, Kanada, Israel, Meksiko dan Selandia Baru. Namun di beberapa negara, seperti Finlandia, Malaysia dan Singapura, penggunaannya dibatasi.

Parlemen Negara Bagian New York pada April lalu secara mengejutkan mendukung pelarangan rokok elektrik setelah selama ini mereka disesatkan oleh informasi yang mendukung penjualan rokok elektrik dari perusahaan penjualnya dan instansi terkait lainnya.

ASH sendiri ikut mengedukasi para regulator di wilayah New Jersey and Suffolk County, New York, untuk melarang penggunaan *e-cigarette* di *no-smoking area*.

Sebelumnya negara-negara maju membolehkan penggunaan rokok elektrik ini dikarenakan tidak mengganggu lingkungan di sekitar yang disebabkan oleh bau atau asap rokok yang mengepul di ruangan. Rokok elektrik juga boleh dihisap di ruangan manapun bahkan di pesawat dan tempat-tempat yang sebelumnya selalu melarang penggunaan rokok tembakau. Rokok elektrik ini dijual bebas di seluruh wilayah AS, yakni di mal maupun di internet.

Tidak hanya ASH, akhirnya sejumlah kelompok yang peduli kesehatan seperti *American Cancer Society*, *American Heart Association*, *American Lung Association*, *Campaign for Tobacco-Free Kids*, *Americans for Nonsmokers' Rights*, and *the Association for the Treatment of Tobacco Use and Dependence*

, ikut menyuarakan pentingnya melarang peredaran rokok elektrik ini.

Kini tinggal upaya dari para orang tua untuk menyadarkan bahaya menghisap rokok elektrik sekalipun kepada anak-anak remaja mereka dan membimbing mereka untuk sepenuhnya menghentikan kebiasaan merokok.

Sumber:

1. <http://www.thepoc.net/breaking-news/health/4587-e-cigarette-trend-draws-flak-in-us.html>. Diakses pada tanggal 27 September 2010.
2. *Looks, Tastes & Feels like A Real Cigarette*. <http://hubpages.com/hub/Try-A-Fake-Cigarette>. Diakses pada tanggal 27 September 2010.
3. *Eletronic Cigarette Trend Catching on in the US*. <http://www.submityourarticle.com/articles/Craig-Clemmings-7534/quit-smoking-116741.php/>. Diakses tanggal 27 September 2010.
4. *New York moves towards total e-cigarette ban*. <http://www.tobacco-facts.net/2010/04/new-york-moves-towards-total-e-cigarette-ban>. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2010.

CPX/TAB/Quitbites_2/POA1/06/02/2011

Copyright © 2010. All rights reserved. [Stop Merokok](#)