

PFIZER-Break Free For Love

Kupas Tuntas Mitos dan Fakta Seputar Merokok

Hampir semua orang tahu bahaya merokok, apalagi di setiap iklan rokok tercantum peringatan bahayanya terhadap kesehatan. Meski demikian, jumlah perokok setiap tahun tak juga berkurang. Apalagi setiap tahun semakin banyak remaja yang mencoba merokok dan akhirnya menjadi perokok tetap. Bahkan dalam kondisi ekonomi yang buruk seperti sekarang pun tetap banyak perokok yang merasa kesulitan melepaskan kebiasaan merokok mereka. Nyatanya hal tersebut memang tidak mudah, apalagi dengan banyaknya mitos yang beredar seputar merokok.

Banyak orang yang masih berpikir bahwa rokok filter mencegah bahan kimia berbahaya masuk ke tubuh mereka, atau bahwa cerutu dan tembakau kunyah itu aman. Berikut adalah beberapa mitos yang populer — dan faktanya — tentang tembakau dan rokok.

Mitos 1: Merokok itu keren dan seksi

Faktanya, merokok menyebabkan gigi Anda kuning, kulit muka Anda keriput, serta membuat pakaian Anda bau asap rokok. Pengaruh menghisap rokok terhadap aroma napas Anda juga tak perlu ditanyakan lagi. Pada suatu *polling*, 86% remaja mengatakan mereka lebih memilih untuk berkencan dengan orang yang tidak merokok. Terlebih lagi, penelitian menunjukkan bahwa pria dengan tekanan darah tinggi yang merokok ternyata jauh lebih mungkin mengalami impotensi dibandingkan yang tidak merokok. Sama sekali tidak keren, bukan?

Mitos 2: Jika saya hanya menghisap rokok filter, mentol, *light*, *mild*, atau *slims* saja, saya aman.

Kebanyakan perokok sangat terkejut ketika mereka mengetahui komposisi bahan yang terdapat dalam sebatang rokok. Debra Pardue, seorang terapis di Amerika yang keahliannya sudah diakui, mengatakan bahwa nikotin memang bukan penyebab kanker, tapi nikotinlah yang menyebabkan ketagihan. “Bahan tambahan lain yang terdapat dalam rokoklah yang menyebabkan kanker,” ujarnya.

Dari situlah banyak perokok yang beralih ke rokok filter, mentol, *light*, *mild*, atau *slim*.

Padahal, perokok yang hanya menghisap beberapa batang rokok per hari atau menghisap rokok rendah tar memiliki kecenderungan untuk menambah “porsi” rokoknya dan hari ke hari, karena mereka merasa kekurangan nikotin dan butuh untuk mengisi rasa ketagihan tersebut. Rokok filter sekalipun masih tetap mengandung nikotin dan senyawa kimia berbahaya lainnya, yang masuk ke dalam tubuh Anda ketika dihisap. Bahkan, menurut Institut Kanker Nasional di Amerika, orang yang menghisap rokok filter atau rendah tar akan menghirup rokok lebih dalam, sehingga lebih banyak karbon monoksida dan senyawa berbahaya lainnya yang masuk ke dalam paru-paru mereka.

Mitos 3: Jika saya hanya merokok beberapa batang per hari, aman-aman saja.

Bahkan jika Anda hanya merokok 1 batang saja per hari, merokok tetaplah tidak aman.

menghirupnya. Segera setelah kepulan pertama Anda, Anda akan merasakan aliran adrenalin yang dapat meningkatkan tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan Anda. Selain itu, rokok mengandung lebih dari 4.000 zat kimia berbahaya lain yang masuk ke tubuh Anda ketika Anda merokok, dan berpengaruh buruk bagi kesehatan Anda.

Mitos 4: Mengunyah tembakau aman untuk dilakukan karena Anda tidak menghirup asapnya.

Banyak orang yang salah mengerti bahaya dari tembakau kunyah. Mereka tidak memahami bahwa dengan mengunyah tembakau Anda menjadi lebih rentan terkena kanker mulut, yang mempengaruhi lidah, bibir, pipi, dan gusi. Terlebih lagi, sebuah penelitian yang diterbitkan di *American Journal of Public Health* dan melibatkan 6.300 pengguna tembakau tanpa asap, melaporkan bahwa para pengguna tembakau kunyah ini dua kali lebih berisiko meninggal akibat penyakit jantung dibandingkan mereka yang tidak menggunakannya.

Mitos 5: Merokok atau mengunyah tembakau bisa menurunkan tekanan darah

Tak adayang tahu kapan mitos ini dimulai, namun beberapa orang percaya bahwa merokok atau mengunyah tembakau membantu mereka merasa rileks dengan cara menurunkan tekanan darah. Mitos ini tidak didukung penelitian ilmiah sama sekali! Sekelompok peneliti di Stockholm, Swedia meneliti 135 orang sehat yang belum pernah didiagnosa dengan tekanan darah tinggi. Namun setelah memeriksa tekanan darah mereka, peneliti menemukan bahwa mereka yang merokok atau mengunyah tembakau memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak melakukannya.

Mitos 6: Merokok memperbaiki suasana hati saya.

Beberapa orang percaya bahwa merokok meningkatkan semangat dan memperbaiki suasana hati mereka, tapi sebenarnya yang terjadi bisa sebaliknya. Menurut sebuah jurnal *Pediatrics*, jika Anda sudah mengalami stress berat dan depresi, rokok dapat menempatkan Anda pada risiko depresi klinis, hiperaktivitas, dan kelainan kekurangan perhatian yang lebih besar daripada sebelumnya. Remaja yang merokok memiliki kecenderungan empat kali lipat mengalami depresi dibandingkan remaja yang tidak melakukannya, ungkap sebuah penelitian.

Kalaupun Anda merasa nyaman saat merokok, hal itu hanya bersifat sementara karena nikotin dan rokok berikatan dengan reseptor di otak Anda dan mengeluarkan dopamin, senyawa kimia yang membuat Anda merasa senang. Ketika suplai nikotin ini habis, Anda membutuhkan lebih banyak lagi nikotin untuk merasa nyaman, sehingga Anda merokok lebih banyak lagi, dan akhirnya Anda menjadi ketagihan atau bahkan ketergantungan pada rokok. Akibatnya, ketika Anda tidak merokok, Anda akan merasa gelisah, mudah marah, teriritasi, tersinggung, dan sulit berkonsentrasi. Sungguh merepotkan, bukan?

Mitos 7: Kanker paru-paru adalah satu-satunya penyakit yang perlu saya khawatirkan akibat merokok.

Sayangnya, hal tersebut tidak benar. Merokok menyebabkan beberapa penyakit paru-paru, termasuk emfisema, suatu penyakit degeneratif yang membuat Anda semakin sulit bernapas dan waktu ke waktu. Merokok juga meningkatkan risiko Anda terhadap penyakit jantung, khususnya jika Anda memiliki tekanan darah atau kolesterol tinggi, dan juga memperparah beberapa kondisi kelainan pencernaan. Menurut Asosiasi Paru-Paru Amerika, merokok juga menyebabkan kanker mulut, laring (kotak suara), dan esofagus. Selain itu, merokok juga berperan dalam menyebabkan kanker pankreas, ginjal, kandung kemih, dan pada wanita, kanker serviks.

Mitos 8: Ketika saya merokok, saya tidak membahayakan orang lain.

Bahaya dan merokok pasif sudah terdokumentasi dengan baik. Ketika Anda merokok, pasangan Anda, anak, dan anggota keluarga lainnya terkena paparan senyawa penyebab kanker paru-paru, penyakit jantung, asma, dan penyakit lainnya. Merokok pasif menyebabkan 53,000 kematian orang yang bukan perokok per tahun! Sebagian besar meninggal akibat penyakit jantung, dan sebagian kecil di antaranya meninggal akibat kanker paru-paru, menurut Institut Kanker Nasional di Amerika. Agen Proteksi Lingkungan Amerika menyatakan bahwa asap tembakau di lingkungan membuat mereka yang tidak merokok menjadi rentan terhadap infeksi telinga, serangan asma, dan masalah pernapasan lainnya.

Jika Anda perokok yang sedang hamil, Anda memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap keguguran atau kematian janin, menurut Ahli Bedah Umum Amerika. Bayi Anda juga memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap bahaya *Sudden Infant Death Syndrome* (SIDS), yaitu kematian anak di bawah 1 tahun secara mendadak dan tanpa alasan yang jelas. Itulah sebabnya, selain berhenti mengonsumsi alkohol, Anda juga dianjurkan untuk berhenti merokok saat hamil.

Mitos 9: Jika saya berhenti merokok, berat badan saya pasti naik.

Memang betul bahwa banyak perokok yang mengalami kenaikan berat badan ketika mereka berhenti merokok. Mengapa? Karena banyak dari mereka yang beralih ke makanan sebagai gantinya merokok. Rata-rata orang yang berhenti merokok mengalami kenaikan berat badan sebesar 2,5 — 5 kg. Sebenarnya, begitu Anda berhenti merokok total, kenaikan berat badan ini tidak harus bersifat permanen. Bahkan jika Anda berolahraga dengan rutin, Anda tidak hanya membakar kalori untuk menurunkan berat badan yang sempat naik pada awal Anda berhenti merokok, tapi juga meningkatkan stamina dan kapasitas paru-paru yang menurun saat Anda merokok dulu.

Bagi mereka yang khawatir akan kenaikan berat badan saat berhenti merokok, para ahli mengatakan bahwa hal tersebut hanya terjadi karena kebanyakan orang menggantikan kekosongan rokok dengan makanan. “Umumnya makanan yang dipilih adalah camilan yang tinggi lemak,” ucap Candy Kennedy, Pengurus Komunitas *American Cancer Society*.

Untuk menghindari kenaikan berat badan saat berhenti merokok, cobalah menggantikan kebiasaan merokok Anda dengan kegiatan lain selain makan, misalnya mengunyah permen karet bebas gula, melukis, atau meregangkan badan dan menarik napas yang dalam. Kalaupun Anda ingin makan, pilihlah camilan sehat seperti potongan buah-buahan favorit Anda.

Mitos 10: Berhenti merokok mungkin sulit bagi beberapa orang, tapi saya bisa melakukannya kapanpun saya mau.

Banyak orang percaya bahwa mereka tidak terikat pada rokok dan berpikir bahwa mereka bisa berhenti kapanpun mereka mau. Kenyataannya? Kemungkinan besar hal tersebut sulit dilakukan.

Menurut Institut Penyalahgunaan Obat Nasional di Amerika, nikotin adalah salah satu senyawa paling adiktif (menyebabkan ketergantungan) di bumi, dan kebanyakan orang yang berusaha berhenti merokok akan menghadapi saat-

menyebabkan ketergantungan seperti heroin,” ujar Debra Pardue, seorang terapis di Amerika yang keahliannya sudah diakui.

Senyawa kimia yang terkandung di dalamnya mengalir langsung dari paru-paru ke otak dan merangsang produksi dopamin, senyawa kimia yang membuat Anda merasa senang. Walaupun nikotin bisa membuat Anda merasa lebih bersemangat dan energik saat Anda mulai merokok, pada kesempatan berikutnya tubuh Anda akan membutuhkan nikotin dalam jumlah yang lebih banyak untuk merasakan hal yang sama. Jika Anda berhenti, Anda mungkin akan merasakan ketagihan yang hampir tak tertahankan, dan Anda akan mengalami sakit kepala dan lelah, mengantuk, lapar, atau mudah marah. Faktanya, dari 35 juta orang yang berusaha untuk berhenti merokok setiap tahunnya, hanya 7% dari mereka yang berhasil. Masih berpikir bahwa berhenti itu mudah dilakukan?

Tentu saja hal ini bukan berarti Anda tidak dapat melakukannya sama sekali. Ingat, ada 2,5 juta orang yang berhasil berhenti merokok setiap tahun. Mereka yang berhasil berhenti merokok biasanya memiliki kelompok pendukung (*support group*), menggunakan terapi sulih nikotin atau pengobatan lainnya, atau kombinasi keduanya. Kebanyakan dari mereka telah mencoba lebih dari satu kali untuk berhenti. Baik Debra Pardue maupun Candy Kennedy, Pengurus Komunitas *American Cancer Society*, mengatakan bahwa memang lebih mudah untuk berhenti jika Anda memiliki kelompok pendukung *support group*, baik berupa teman, rekan kerja, atau pasangan. “Selain itu, Anda harus memiliki tekad yang kuat dan mencari alasan untuk berhenti. Baik itu untuk kesehatan, untuk menabung uang, atau alasan lain yang dapat Anda pegang,” ucap Kennedy.

Dan mitos terakhir, yang merupakan mitos yang terpenting:

Mitos11: Saya sudah merokok selama bertahun-tahun, tidak ada gunanya saya berhenti sekarang.

Ketika Anda merokok, Anda memotong beberapa tahun kehidupan Anda. Seorang pria berusia 35 tahun, misalnya, akan hidup lima tahun lebih lama hanya dengan berhenti merokok, menurut Institut Penyalahgunaan Obat Nasional di Amerika. Hal ini juga berlaku bagi wanita. Anda memang tidak bisa memutar kembali waktu, tapi jika Anda berhenti merokok selama 10 tahun atau lebih, risiko Anda terhadap kanker akan jauh lebih rendah dan risiko penyakit jantung Anda bisa hampir sama dengan mereka yang tidak pernah merokok.

Menurut *American Cancer Society*, 20 menit sejak Anda berhenti merokok, tekanan darah dan denyut nadi seseorang akan kembali ke normal. Jadi, meskipun Anda telah merokok sebagian besar hidup Anda, Pardue mengatakan bahwa tidak pernah ada kata terlambat untuk berhenti merokok. Jika bukan untuk Anda, lakukanlah untuk orang-orang terdekat/tercinta Anda. “Cara kita menjalani hidup kita memiliki dampak langsung terhadap anak dan cucu kita, maka dari itu kita harus memberikan contoh yang baik bagi mereka,” kata Pardue.

Referensi:

1. Psyche Pascual. *Top ten Myths About Smoking*.
<http://www.ahealthyme.com/topic/smokingmyths>

2. Lindsey Rogers. *Busting Myths on Smoking*.
<http://www.kauz.com/news/local/69646697.html>

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