

## Dampak Merokok terhadap Kesehatan

### Merokok menyebabkan penyakit serius dan kecanduan

Ketika rokok atau sigaret dinyalakan, tembakau terbakar dan mengeluarkan asap. Telah diidentifikasi bahwa dalam asap rokok atau sigaret terdapat lebih dari 8.000 bahan kimia atau "komponen asap). Lembaga kesehatan masyarakat telah menggolongkan sekitar 100 dari bahan kimia tersebut sebagai penyebab atau penyebab potensial berbagai penyakit yang berhubungan dengan merokok seperti kanker paru-paru, penyakit pembuluh kardiovaskuler, dan emfisema. Komponen-komponen ini antara lain arsenik, benzena, benzo[a]pirena, karbon monoksida, logam berat (timbel, kadmium), hidrogen sianida, dan nitrosamina khusus tembakau.

### Apakah semua rokok atau sigaret berbahaya dan menimbulkan kecanduan?

Ya, semua rokok atau sigaret berbahaya dan menimbulkan kecanduan. Meskipun terdapat berbagai merek rokok atau sigaret yang tersedia di pasaran dengan fitur-fitur yang berbeda (misalnya, jenis racikan tembakau, diameter, panjang, serta kadar tar, nikotin, atau karbon monoksida), perokok tidak boleh mengasumsikan bahwa dengan adanya fitur-fitur tersebut berarti satu rokok kurang berbahaya atau kurang menimbulkan kecanduan dibandingkan rokok lainnya.

Kendati sangat sulit untuk berhenti merokok, jutaan orang telah berhasil melakukannya.

## Kadar Tar, Nikotin, dan Karbon Monoksida

### *Tar*

Tar merupakan residu dari partikel-partikel yang terkandung dalam asap rokok atau sigaret. Partikel-partikel ini tidak hanya terdiri dari satu bahan kimia, melainkan campuran dari beberapa ribu komponen asap. Tar diukur di bawah kondisi laboratorium dengan menjebak partikel-partikel pada filter kemudian mengurangkan air dan nikotin.

### *Nikotin*

Nikotin adalah zat kimia yang terkandung secara alami dalam tanaman tembakau. Ketika tembakau dibakar, nikotin berpindah ke dalam asap. Nikotin, kendati menimbulkan kecanduan, bukan penyebab utama dari penyakit yang berhubungan dengan merokok.

### *Karbon Monoksida*

Karbon monoksida adalah gas yang terbentuk dalam asap rokok atau sigaret. Karbon monoksida dikenal sebagai penyebab utama penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung) pada perokok.

## Asap Rokok Pasif

Asap rokok pasif yang juga dikenal sebagai asap tembakau lingkungan (environmental tobacco smoke [ETS]) adalah kombinasi asap yang keluar dari ujung rokok yang menyala serta asap yang dikeluarkan perokok.

Lembaga kesehatan masyarakat, termasuk WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyimpulkan bahwa asap rokok pasif menyebabkan penyakit, termasuk kanker paru-paru dan penyakit jantung, baik itu pada orang dewasa yang bukan perokok, namun juga anak-anak yang memiliki penyakit seperti asma, infeksi saluran

pernapasan, batuk, mengi (nafas berbunyi), otitis media (infeksi telinga tengah), dan sindrom kematian bayi mendadak. Selain itu, petugas kesehatan masyarakat menyimpulkan bahwa asap rokok pasif dapat memperparah asma dan menyebabkan iritasi mata, tenggorokan, dan hidung.

Masyarakat harus diberi tahu mengenai kesimpulan ini dan menggunakannya sebagai panduan untuk menentukan untuk berada di tempat-tempat di mana terdapat asap rokok pasif, atau jika mereka perokok, kapan dan di mana mereka boleh merokok di sekitar orang lain. Perokok tidak boleh merokok di sekitar anak-anak atau wanita hamil.

Beberapa rokok atau sigaret yang tersedia di pasaran mengandung fitur yang berhubungan dengan asap, seperti mengurangi bau asap atau mengurangi asap. Adanya fitur-fitur ini tidak berarti bahwa rokok tersebut tidak lebih berbahaya dibanding rokok lainnya bagi perokok atau seseorang yang tidak merokok.

## Merokok dan Kehamilan

Wanita hamil tidak boleh merokok dan tidak boleh menggunakan produk-produk nikotin lainnya.

Menurut lembaga kesehatan masyarakat, wanita yang merokok sebelum atau selama kehamilan akan mengalami peningkatan risiko:

- kelahiran prematur, komplikasi kehamilan, dan bayi yang lahir mati
- memiliki bayi dengan berat lahir rendah. Bayi dengan berat lahir rendah berisiko tinggi menderita penyakit anak-anak dan dewasa, dan bahkan kematian.
- bayi mengalami sindrom kematian bayi mendadak
- bayi mengalami penurunan fungsi paru.

Jika Anda sedang hamil atau mungkin akan hamil, jangan merokok.