Bahaya Rokok Bagi Kesehatan dan Cara Mengatasinya
Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku Dan Pergaulan Sehari-Hari

Iwong Ari Rinaldhi, Muhammad Ali Sodik

IIK STRADA INDONESIA

Iwongari636@gmail.com, alishodik2012@gmail.com

Abstrak

Perlu di ketahui bahwa, merokok tidak baik untuk kesehatan baik itu kesehatan diri sendiri maupun kesehatan orang-orang di sekitar perokok tersebut. Dan pada bungkus kemasan rokok juga sudah menerangkan bahwa merokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi, gangguan kehamilan dan janin. Rokok merupakan suatu barang yang telah menjadi hal yang berbahaya bagi tubuh dan orang sekitar.

1. Latar Belakang

Dalam pergaulan sehari-hari, kita tidak dapat di pisahkan dari pengguna rokok. Hampir setiap orang di dunia mengenalnya. Beberapa orang menganggap, mengkonsumsi rokok merupakan hal yang tidak dapat di pisahkan dari kehidupan sehari-hari. Di dalam kenikmatan sebatang rokok, tersimpan juga bahaya yang begitu besar.

Banyak zat kimia yang sangat berbahaya yang terkandung dalam sebatang rokok. Lebih dari 1000 jenis bahan kimia yang berbahaya terkandung di dalamnya. Meskipun masyarakat mengetahuinya, tak sedikit dari mereka yang mengabaikan bahaya tersebut.

Dampak dari rokok itu sendiri tidak hanya orang yang menghisap secara langsung rokok tersebut. Namun juga orang di sekitarnya yang juga menghirup udara di sekitar perokok tersebut, atau disebut perokok pasif. Akibatnya, kerugian yang di akibatkan asap rokok tersebut hampir tidak di ketahui oleh perokok pasif tersebut. Akibatnya, banyak orang tidak bersalah yang merasakan dampak negatif dari rokok tersebut.

2. Kasus Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang dijelaskan diatas, maka pokok permasalahan yang akan diidentifikasi yakni :

1. Apakah itu rokok?
2. Apa dampak negatif rokok bagi perokok aktif?
3. Apa dampak negatif bagi perokok pasif?
4. Zat apa yang terkandung dalam rokok?
5. Mengapa orang sulit untuk melepaskan diri dari candu rokok?
6. Bagaimana cara untuk melepaskan diri dari candu rokok?
7. Apa yang menyebabkan orang tertarik untuk merokok?
8. Apa upaya pemerintah untuk mengurangi jumlah pengkonsumsi rokok ?
9. Apa ciri orang yang merokok?
10. Apa dampak positif dan dampak negatif rokok pada sektor ekonomi?
11. Penyakit apa yang dapat ditimbulkan dari rokok ?
12. Kenapa rokok diharamkan oleh MUI?

3. Tinjauan Pustaka

Perokok pasif adalah orang yang tidak merokok (tidak pernah merokok dan tidak pernah melakukan aktifitas merokok), akan tetapi menjadi korban dari perokok aktif karena orang-orang tersebut turut serta mengisap asap yang dihembuskan oleh para perokok. Sehingga dapat dikatakan perokok pasif ini adalah orang yang berada di sekitar para perokok aktif.

Perokok aktif adalah orang-orang yang melakukan aktifitas merokok dan dalam artian mengisap batang rokok yang telah dibakar. Jadi dapat dikatakan bahwa perokok aktif adalah orang yang sedang menghisap batang rokok baik itu baru menghisap maupun sudah lama menghisap rokok.

Jenis-Jenis Rokok

Rokok memiliki berbagai macam jenis, sehingga dibedakan menjadi beberapa jenis yaitu sebagai berikut :

➤ Rokok berdasarkan bahan pembungkus

a. Klobot

Klobot adalah rokok yang pembungkusnya bebahan berupa daun jagung.

b. Kawung

Kawung adalah rokok yang pembungkusnya bebahan berupa daun aren.

c. Sigaret

Sigaret adalah rokok yang pembungkusnya bebahan berupa kertas.

d. Cerutu

Cerutu adalah rokok yang pembungkusnya bebahan berupa daun tembakau.

➤ Rokok berdasarkan bahan baku atau isi

a. Rokok putih

Rokok putih adalah rokok yang berbahan baku atau isinya hanya berupa daun tembakau yang diberi dengan saus untuk mendapatkan efek rasa serta aroma khas tertentu.

b. Rokok kretek

Rokok kretek adalah rokok yang berbahan baku atau isinya hanya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi dengan saus untuk mendapatkan efek rasa serta aroma khas tertentu.

c. Rokok klembak

Rokok klembak adalah rokok yang berbahan baku atau isinya berupa seperti daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan yang diberi dengan saus untuk mendapatkan efek rasa serta aroma khas tertentu

• Cara mengatasi bahaya rokok bagi kesehatan

Adapun bagaimana cara untuk bisa mengatasi kecanduan merokok adalah seperti hal berikut dibawah ini

- a. Tarbiyah (pendidikan) keimanan yang sungguh-sungguh untuk setiap individu masyarakat.
- b. Adanya sikap dan teladan yang baik saat di rumah, disekolah maupun lingkungan lainnya.
- c. Melarang para guru untuk merokok didepan para murid terutama bagi mereka yang masih berusia belia.
- d. Penerangan yang gencar, sosialisasi dengan intensif tentang bahaya merokok.
- e. Memberikan beban pajak yang tinggi terhadap berbagai jenis rokok agar bisa mengurangi konsumsi rokok.
- f. Melarang aktifitas merokok ditempat kerja, stasiun, bandara, tempat makan, rumah sakit, halte dan tempat-tempat umum lainnya yang banyak dikunjungi orang-orang.
- g. Menyebarkan fatwa oleh para ulama yang menjelaskan tentang haram aktifitas merokok.
- h. . Menyebarkan nasihat dan peringatan oleh dokter akan bahaya rokok bagi kesehatan.
- i. Peringatan mengenai bahaya merokok dalam ceramah, khutbah dan lain sebagainya.

- Cara untuk dapat berhenti merokok

Berikut ini adalah cara agar dapat berhenti dalam aktifitas merokok seperti berikut :

- a. Tetapkan tanggal yang akan anda lakukan berhenti merokok
- b. Minta bantuan serta dukungan kepada keluarga, teman dan juga segera konsultasikan hal tersebut ke dokter agar anda mendapatkan terapi khusus yang bisa membantu.

- c. Pikirkan dengan serius dan matangkan pola pikir anda akan manfaat berhenti merokok terhadap kesehatan serta pola hidup anda kedepannya.
- d. Ketahui dan jauhan segala faktor pemicu yang dapat mengembalikan kebiasaan merokok anda.
- e. Buang segala bentuk dan atribut rokok dari rumah dan mobil anda.
- f. Hindari godaan dari lingkungan dan atau teman-teman anda yang bisa memicu untuk kembali merokok

4. Pembahasan

Untuk dapat mengetahui bahaya rokok bagi perokok pasif maupun aktif, kita dituntut untuk memahami bahaya rokok bagi perokok pasif dan perokok aktif. Sehingga, bahaya tersebut dapat di hindari dan dapat meminimalisir kemungkinan terjerumusnya kita kedalam candu rokok.

Banyak orang-orang tidak bersalah yang menjadi korban perokok aktif hanya karena perokok-perokok aktif tersebut mencemarkan udara yang juga mereka hisap. Walaupun pemerintah mengeluarkan kebijakan dalam membatasi seseorang untuk merokok, membatasi peredaran rokok, menaikkan harga cukai, hingga menutup pabrik rokok.

Namun kebijakan pemerintah tersebut mendapat pertentangan yang sangat keras dari para buruh, konsumen, dan Industri pabrik rokok. pertentangan yang berat tentu saja dari pabrik rokok, keuntungan yang bisa diperoleh langsung terhenti, alat-alat pembuat rokok pun menjadi tidak berguna.

Oleh karena itu pemerintah harus mempunyai solusi untuk mengatasinya. Pertimbangan lain yang membuat pemerintah bimbang adalah, petani tembakau indonesia hanya mampu memasok sekitar 20% dari tembakau yang dibutuhkan oleh industri yang ada di Indonesia. Artinya 80% lainnya harus impor dan berarti negara menerima tambahan devisa yg cukup besar dari rokok tersebut.

5. Kesimpulan

Untuk dapat mengetahui bahaya rokok bagi perokok pasif dan perokok aktif, maka yang harus kita lakukan yakni kita perlu:

- a. Kita harus memiliki pengetahuan mendalam tentang bahaya rokok bagi perokok aktif dan perokok pasif.
- b. Kita harus mengetahui cara menolak ajakan dan menolak penawaran merokok secara dengan tidak menyinggung perasaan orang lain.
- c. Kita sebisa mungkin harus bisa menjauh dari orang yang sedang menghisap rokok selama itu bisa dan itu mungkin.
- d. Kita di tuntut agar dapat menarik contoh akan bahaya merokok dari pengalaman orang-orang yang ada di sekitar wilayah kita.
- e. Kita di tuntut wajib bisa menjaga diri serta pengaruh dari rokok.
- f. Kita harus dapat jauh dari pengaruh merokok demi kebaikan masa depan kita dengan hidup sehat dan nyaman

6. Daftar pustaka

Muhammad Ali shodik. Judul artikel

<https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=I7XCpelAAAAJ>

Makalah tentang Bahaya Rokok Bagi Kesehatan Dan Cara Mengatasinya

<https://www.materibelajar.id/2016/05/contoh-makalah-tentang-bahaya-rokok.html?m=1>