

Hari Bebas Tembakau tak Cukup dengan Imbauan



TANGGAL 31 Mei 1990 telah dicanangkan sebagai "Hari Bebas Tembakau Sedunia" yang ketiga.

Dalam rangka itu, masyarakat perokok di Indonesia pun dihimbau untuk tidak merokok pada hari tersebut. Perbincangan bahaya asap rokok sebenarnya sudah mulai *santer* setelah Depkes bekerjasama dengan Kantor Menteri KLH dan Lembaga Masyarakat (LSM) menyelenggarakan suatu seminar tentang rokok. Banyak pendapat dan tulisan para pakar tentang rokok kemudian bermunculan di media massa. Tentu saja mereka membahasnya dari sudut pandang masing-masing. Paling vokal adalah suara dari kalangan kesehatan. Karena dari segi kesehatan, rokok dianggap sebagai pembunuh paling sadis yang selama ini kebal hukum.

Penelitian seksama Dr. E. Cuyler Hammond dan Daniel Horn dari *American Cancer Society* (Masyarakat Kanker Amerika) mengungkap fakta bahwa angka kematian pada para perokok jauh lebih tinggi dibanding yang bukan perokok. Angka kematian karena kanker paru-paru pada perokok sepuluh kali lipat dibanding yang bukan perokok. Ini artinya risiko terkena kanker paru-paru pada bekas perokok baru akan sama dengan yang bukan perokok setelah yang bersangkutan berhenti merokok selama sepuluh tahun.

Berbagai penelitian juga mengungkapkan bahwa penyakit jantung sangat berkaitan erat dengan kebiasaan merokok. Selain itu, merokok juga sering dikaitkan dengan penyakit-penyakit lain yang serius dan fatal seperti *bronkitis kronis*, *efisema*, *hipertensi* dan lain-lain. Pokoknya, telah banyak bukti ditemukan bahwa kebiasaan merokok menimbulkan berbagai penyakit yang mengancam nyawa manusia.

Muchdie

Bahan Berbahaya

Sebenarnya kita bisa memaklumi kalau kalangan kesehatan sangat khawatir terhadap ancaman asap rokok. Karena asap rokok mengandung paling tidak tiga bahan yang berbahaya bagi kesehatan. Yang pertama, *nikotin* yang dalam jumlah kecil mempunyai pengaruh menenangkan kadang-kadang bisa merangsang. Ini tergantung pada kadarnya serta keadaan fisiologis dan psikologis orang yang mengisapnya. Dalam jumlah besar, *nikotin* menjadi sangat berbahaya.

Dalam jumlah 20 sampai 50 mg saja sudah cukup untuk menyesakkan pernafasan dan akan berakibat fatal jika mencapai 60 mg. Mengisap sebatang rokok berarti mengisap sekitar 2 sampai 3 mg *nikotin*. Bagi yang tidak biasa merokok jumlah ini sudah membuat mereka pusing, mual muntah, berkeringat dan merasa sakit di sekitar lambung. *Nikotin* juga menaikkan tekanan darah dan mempercepat denyut jantung, sehingga kerja jantung semakin berat. Makin banyak rokok yang diisap semakin cepat jantung dipacu. Konon, *nikotin* juga mempunyai efek terhadap penggumpalan sel-sel trombosit darah.

Bahan kedua yang berbahaya adalah gas *karbonmonoksida* (CO), suatu zat yang sama sekali tidak berbau. CO yang terdapat dalam asap rokok dapat dengan mudah mengikatkan dirinya pada *haemoglobin* (HB) darah. Akibatnya, oksigen yang dibutuhkan tubuh jadi tersingkir dan tidak dapat digunakan. Efek selanjutnya adalah terjadi penyempitan dan pengerasan pembuluh darah yang bisa berakibat pada penyumbatan. Sebatang rokok bisa mengandung sekitar 3 sampai 6 persen CO yang dalam darah kadarnya bisa mencapai 5 persen. Perokok dengan kadar CO lebih dari 6 persen berkemungkinan mendapat serangan jantung tiga

kali lipat dibanding dengan bukan perokok. Kalau CO bergabung dengan *nikotin* perokok akan mudah menderita penyempitan dan penutupan pembuluh darah dengan segala akibatnya.

Bahan berbahaya ketiga adalah *tar*, yaitu suatu komponen dalam asap rokok yang tertinggal setelah dihilangkan *nikotin* dan tetesan cairannya. *Tar* merupakan kumpulan berbagai bahan kimia yang berasal dari bahan rokok. Baik yang berasal dari daun tembakau atau yang ditambahkan pada tanaman tembakau dalam proses pertumbuhan atau pun industri rokok serta bahan pembuat rokok lainnya. *Tar* hanyalah salah satu dari sekitar 2.000 zat kimia berbentuk gas ataupun partikel padat yang terkandung dalam asap rokok. Di antara zat tersebut ada yang memiliki efek *karsinogen*, yang dapat menyebabkan penyakit kanker. Sebatang rokok menghasilkan sekitar 10 - 30 mg *tar*. Cerutu dan rokok pipa menghasilkan lebih banyak lagi. Kadar *tar* pada rokok kretek biasanya lebih tinggi dibanding dengan rokok putih.

Tetap Merokok

Upaya mengatasi masalah-masalah kesehatan yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok sudah mulai dilakukan. Dari sekedar imbauan untuk tidak merokok sampai larangan merokok pada tempat-tempat tertentu. Tapi, para perokok nampaknya tidak peduli. Mereka tetap saja merokok, di mana saja dan kapan saja. Di bus umum, di ruang tunggu, dan bahkan di gedung ber-AC. Pada "Hari Bebas Tembakau" sedunia yang kedua tahun lalu, misalnya, asap rokok tetap mengepul. Ironisnya, di Kantor Departemen Kesehatan sekalipun asap rokok tetap mengepul. Seolah-olah hari itu bukan hari tanpa tembakau yang dicanangkan di seluruh dunia.

Dari tahun ke tahun, konsumsi rokok yang terus saja meningkat. Jumlah perokok juga terus bertambah. Celakanya, usia perokok pun sudah

semakin muda. Hasil survai "Kesehatan Rumah Tangga" Depkes tahun 1986 cukup mengejutkan. Murid-murid SMP, umur 12 - 16 tahun, sudah biasa merokok dengan persentase 49 persen pada murid pria dan 8,8 persen pada murid wanita. Di kalangan murid SD, persentase merokok menunjukkan 41 persen pada murid pria dan 10 persen pada murid wanita. Lebih mengherankan lagi, para dokter yang tahu betul bahaya asap rokok *toh* masih banyak yang tetap merokok. Apa mereka tidak yakin akan bahaya rokok? Kalau para dokter saja tidak yakin, bagaimana dengan orang awam yang sudah *kadung* kecanduan rokok.

Rasional

Untuk memahami mengapa orang tetap saja merokok, pertama-tama kita harus berangkat dari asumsi bahwa merokok itu *rasional*. Ini tidak berarti bahwa asumsi ini merupakan pembenaran terhadap perilaku merokok. *Rasional* di sini berarti bahwa dalam mengambil keputusan, seseorang sudah mempertimbangkan untung dan ruginya. Orang akan merokok kalau ia merasa bahwa manfaat yang diperolehnya lebih besar dibandingkan dengan biaya-biaya yang dikeluarkan. Sebaliknya, orang akan dengan sendirinya berhenti merokok jika ia merasa membayar lebih mahal ketimbang manfaat yang diperoleh.

Bagi individu, kerugian yang ditimbulkan dari perilaku merokok agaknya lebih mudah dihitung. Misalnya rupiah yang dikeluarkan untuk membeli rokok atau pun biaya-biaya lain yang untuk mengatasi masalah-masalah yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok.

Sedangkan manfaat yang diperoleh dari mengisap rokok rasanya tak pernah secara jelas dapat diketahui. Ada yang mengemukakan bahwa dengan merokok akan menolong orang lain, terutama petani tembaku dan buruh pabrik rokok. Merokok dianggap beramal. Padahal tidak ada seorang perokok pun yang berniat menolong orang lain pada saat ia menikmati kepulan asap rokoknya. Alasan yang lebih masuk akal adalah rokok dapat memberi "kenikmatan" karena memang pada jumlah tertentu *nikotin*

yang dihisap dapat memberikan rangsangan dan rasa tenang. Susahnya, "kenikmatan" itu tak mudah diukur. Jadi sangat relatif sekali, tergantung pada seberapa besar ia menilai biaya-biaya merokok. Sebagai patokan, "kenikmatan" yang diperoleh para perokok paling tidak sama dengan biaya-biaya yang ia keluarkan. Bagi bukan perokok, "kenikmatan" yang diperolehnya pasti lebih kecil.

Upaya-Upaya

Kalau kita ingin merubah perilaku merokok secara lebih rasional, hal pertama yang perlu ditempuh adalah meyakinkan para perokok bahwa "kenikmatan" yang diperoleh dari mengisap rokok itu sangat mahal. Sebab biaya-biaya yang dikeluarkan menjadi sangat besar setelah risiko penyakit yang ditimbulkannya juga dihitung. Upaya ini penting mengingat asumsi dasar dibalik perilaku *rasional* tadi adalah setiap perokok mempunyai pengetahuan tentang manfaat dan biaya-biaya merokok.

Sayangnya, pengetahuan mereka tidaklah sempurna sehingga penilaian mereka pun jadi salah. Mereka hanya menilai biaya "menikmati" asap rokok dari rupiah yang dikeluarkan untuk membeli rokok saja. Padahal biaya-biaya lain seperti risiko terhadap penyakit yang dapat ditimbulkan mestinya juga dihitung. Sehingga sebenarnya "kenikmatan" mengepulkan asap rokok itu terlalu mahal. Ini perlu diyakinkan sebab dampak asap rokok terhadap kesehatan memang butuh waktu yang agak lama. Sehingga banyak orang yang kurang yakin. Kalau kita perhatikan sebenarnya banyak orang yang mestinya tahu kalau merokok itu berbahaya. *Toh* mereka tetap merokok.

Kedua, iklan rokok perlu ditingkatkan. Karena percuma saja meyakinkan masyarakat kalau iklan rokok memberikan kesan sebaliknya, iklan rokok seringkali mengelabui dan menyesatkan konsumen. Tidak ada satu iklan rokok pun yang menyinggung tentang bahaya rokok. Malahan iklan-iklan itu cenderung menyanjung kebaikan-kebaikan merokok. Namanya juga iklan!

Untuk itu pemerintah akan

melakukan terobosan dalam menangani masalah iklan ini. Menkes pernah mengemukakan bahwa pemerintah akan menetapkan standar *nikotin* rokok yang boleh dipasarkan. Selain itu, produsen rokok akan diwajibkan untuk mencantumkan kandungan *nikotin* pada setiap bungkus rokok sehingga, setiap orang dapat menimbang-nimbang seberapa besar risiko yang bakal dihadapinya.

Upaya berikutnya adalah membatasi tempat-tempat merokok. Ini penting mengingat bahaya asap rokok bukan hanya bagi perokok saja. Bukan perokok sekalipun akan mempunyai risiko yang sama jika setiap saat ia berada di lingkungan perokok. Larangan merokok pada tempat-tempat tertentu perlu. Mengingat, berdasarkan pengalaman, imbauan saja tidak cukup. Mulanya, larangan ini bisa dilakukan di lingkungan kerja. Baru kemudian ditempat-tempat umum, seperti di bus, kereta api, di terminal ataupun di tempat-tempat umum lainnya.

Di lingkungan Depkes, Menkes telah mengeluarkan instruksi kepada semua jajaran kesehatan di seluruh Indonesia untuk menjadikan lingkungan kerjanya bebas asap rokok, yang berlaku mulai tanggal 28 Maret 1990. Untuk menghormati "hak azasi", bagi perokok juga disediakan tempat khusus. Sehingga tidak mengganggu lingkungan atau tempat kerja.

Kalau saja jejak Menkes ini bisa diikuti oleh para menteri dan pejabat-pejabat pemerintah lainnya, hasilnya pasti segera terlihat. Setidaknya makin sedikit kesempatan untuk menyebar bahaya asap rokok. Sehingga resiko yang ditimbulkan oleh asap rokok akan semakin berkurang. Kita tunggu saja.***

Penulis, Asisten Peneliti Madya di Bidang Analisa Sistem BPP Teknologi.