



BERHENTILAH MEROKOK

Merokok adalah kegiatan menghisap asap yang dihasilkan dari pembakaran tembakau, biasanya dalam bentuk rokok atau pipa. Aktivitas ini melibatkan menghirup dan memasukkan asap rokok ke dalam tubuh, lalu dihembuskan kembali. Kebiasaan buruk ini menjadi umum dan meluas di masyarakat, dan seringkali dikaitkan dengan risiko kesehatan yang serius.

Perlu diketahui rokok berasal dari Amerika Tengah dan Meksiko sekitar abad ke-9. Suku Maya dan Aztec menggunakan tembakau dalam ritual keagamaan. Suku Indian di Amerika adalah manusia pertama yang merokok, sekitar 4.000 tahun sebelum masehi menggunakan tembakau dalam berbagai bentuk untuk ritual memuja dewa atau roh. Dan pada tahun 1830, tembakau yang dilinting di dalam kertas tiba di Perancis. kemudian istilah sigaret atau rokok pertama kali ditemukan di Perancis sedang Mesin pembuat rokok pertama dipatenkan oleh Juan Nepomuceno Adorno dari Meksiko pada 1847.

MEROKOK BAGAIKAN AKTIVITAS

Sudah menjadi kebiasaan di semua kalangan, dan bahkan menjadi aktivitas melekat bagi seseorang yang sudah kecanduan rokok. Hal ini juga didukung dengan pada kepala keluarga atau orang lain yang mau mengajak atau menawarkannya kepada anggota keluarga (isteri dan anaknya) untuk merokok bersama, karena aktivitasnya dianggap baik dengan berbagai alasan misalnya sambil bekerja maupun istirahat, berjumpa, bertamu bahkan berkumpul bersama-

sama. Aktivitas tersebut juga tidak lepas dari kurang pemahaman dalam hal kerugian diri dalam beraktivitas merokok.

DAMPAK DAN AKIBAT MEROKOK

Tidak sedikit dampak dari akibat merokok mulai dari perokok aktif maupun pasif, dari jenis rokok konvensional maupun rokok elektrik. Hal ini tetap merupakan aktivitas yang bisa merugikan bagi orang melakukan merokok maupun di lingkungan sekitarnya, apalagi bagi yang menderita penyakit, bahkan pada penyembuhan luka. Merokok dapat memperlambat penyembuhan luka, meningkatkan risiko infeksi, dan meningkatkan risiko pada jaringan parut yang merupakan jaringan fibrosa yang terbentuk saat luka sembuh, dan merupakan bagian dari proses penyembuhan alami. Jaringan parut dapat muncul di berbagai organ, termasuk kulit, ginjal, hati, dan paru-paru. Asap yang dihasilkan rokok bisa berukuran nanopartikel (kurang lebih seukuran virus-bakteri sehingga sangatlah mudah untuk menembus organ tubuh). Partikel-partikel kecil dalam asap tembakau mengiritasi tenggorokan dan paru-paru kemudian menyebabkan batuk. Hal ini membuat memproduksi lebih banyak lendir dan merusak jaringan paru-paru. Amonia dan formaldehida mengiritasi mata, hidung, dan tenggorokan. Bahan kimia yang jumlahnya tidak sedikit penyebab kanker dan membuat sel-sel tumbuh terlalu cepat atau tidak normal yang dapat mengakibatkan sel-sel kanker.berakumulasi, sehingga bahan kimia pengganggu endokrin dan titik akhir tertentu, seperti neurotoksisitas, teratogenisitas,toksisitas perkembangan, alergenitasitas dan imunotoksisitas,

Beberapa macam dampaknya merokok bagi kesehatan:

- **Kanker:** Merokok adalah penyebab utama berbagai jenis kanker, termasuk kanker paru-paru, mulut, tenggorokan, dan kandung kemih.
- **Penyakit jantung:** Merokok meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan serangan jantung.
- **Gangguan paru-paru:** Merokok dapat menyebabkan penyakit paru-paru kronis, seperti bronkitis kronis, emfisema, dan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK).
- **Masalah pada gigi dan gusi:** Merokok dapat menyebabkan penyakit gusi (periodontitis) dan noda pada gigi.
- **Masalah kulit dan kuku :** yang bisa merubah warna dan mudah infeksi
- **Gangguan kesuburan:** Merokok dapat mengurangi kualitas sperma dan meningkatkan risiko keguguran atau cacat bawaan lahir.
- **Gangguan kehamilan:** Merokok meningkatkan risiko terjadinya sejumlah komplikasi saat hamil, seperti cacat lahir dan sindrom kematian bayi mendadak.
- **Penyakit asam lambung:** Merokok dapat menyebabkan penyakit asam lambung, ulkus, atau tukak.
- **Penyakit mata:** Merokok dapat menyebabkan katarak.
- **Penyakit diabetes:** Merokok dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes.
- **Mengotori ruangan udara :** ruangan lebih mudah kotor dari asap maupun abunya

- **Mengurangi sensitivitas:** indra perasa dan penciuman.
- **Kecanduan** : mudah menjadi gerbang dari peredaran Narkoba dan kejahatan

LANGKAH BERHENTI MEROKOK

1. Niat yang tulus untuk berhenti merokok
2. Berdoa dan bertobat kepada Allah SWT untuk hal yang lebih baik
3. Memperbanyak belajar tentang bahaya yang ditimbulkannya
4. Mengisi kegiatan-kegiatan yang positif tanpa menghisap rokok
5. Tidak malu untuk menolak dari pemberian atau tawaran oleh perokok
6. Alihkan dengan makanan yang sehat dan cukup berolah raga
7. Alihkan dengan siwak jika mulut terasa asam / kecut / bau
8. Melibatkan keluarga dan teman terdekat maupun kerabat dekat bahwa Anda sedang dalam proses berhenti merokok. Dengan demikian, mereka dapat membantu dan memberikan dukungan agar Anda selalu ingat akan tujuan berhenti merokok
9. Meluangkan waktu untuk terapi di klinik berhenti merokok (KBM)

MANFAAT BERHENTI MEROKOK DALAM HITUNGAN WAKTU

| 20 MENIT | 12 JAM | 1-2 HARI | 5 HARI |
|--|--|---|--|
| Tekanan darah denyut nadi Aliran darah tepi membaik dan denyut jantung membaik | Hampir semua nikotin dalam tubuh dimetabolisme kadar CO dalam darah Kembali normal | Nikotin mulai tereliminasi dari tubuh Fungsi pengecap &penciuman mulai membaik Sistim kardiovaskuler meningkat baik | Sebagian besar metabolit nekotin dalam tubuh sudah hilang Fungsi perasa / pengecap dan pembau jauh lebih baik ,Sistim Kardiovaskuler terus meningkat dengan baik |
| 2 Minggu-3 Bulan | 1 Tahun | 5 Tahun | Selamat mencoba |
| Organ-organ di dalam tubuh akan berangsur pulih | Risiko terkena penyakit jantung koroner berkurang setengahnya | Risiko terkena stroke menurun ke level yang sama seperti orang yang tidak pernah merokok | SEMOGA BERHASIL AAMIIN |

Sumber referensi yang digunakan diambil dari berbagai sumber artikel ilmiah, karya tulis yang erat kaitannya dengan topik tulisan