

Perokok Kurang Kasih Sayang

<http://news.ipb.ac.id>

Diposting oleh admin pada tanggal 10 June 2011

Perokok itu sebetulnya kurang kasih sayang, demikian kata kata pendek yang dilontarkan Dr. Sri Budiarti ketika menjadi narasumber dalam acara Dialog Sore yang mengangkat tema Hari Anti Tembakau Sedunia di RRI, Bogor, (24/5).

Lebih lanjut Dr Sri mengatakan sebetulnya hal yang membahayakan dari tembakau adalah ketika tembakau tersebut sudah di bakar, dalam bentuk asap rokok banyak zat yang membahayakan yang dapat merusak organ tubuh. Lebih dari 1500 zat yang merugikan ada dalam asap rokok.

Secara tidak langsung, perokok itu pengganggu orang lain, dalam asap rokok akan keluar zat-zat yang sangat membahayakan tubuh dan apabila terhisap dapat meracuni darah kita dan darah akan beredar ke seluruh tubuh sehingga bagaimana jadinya apabila dalam tubuh kita yang seharusnya diisi oksigen diganti dengan asap rokok? Tandas Dr. Sri.

Banyak penyakit yang bisa ditimbulkan akibat merokok. Dijelaskan Dr. Sri bahwa hampir 80% lebih di Rumah Sakit Harapan kita penderita jantung koroner diakibatkan karena merokok. Selain itu bagi penderita penyakit diabetes melitus yang perokok akan memperburuk penderitanya karena akan menurunkan kadar insulin dalam tubuh.

Penyakit lain juga akan muncul seperti kanker, menurunnya daya tahan tubuh, tidak memiliki keturunan dan sebagainya.

Persepsi masyarakat perokok yang cenderung dengan merokok akan kurang bersemangat dalam melaksanakan aktifitas, semata-mata hanya karena sudah terkena candu, seperti halnya narkoba rokok juga mengandung candu yang akan menimbulkan ketagihan pada pemakainya.

Selain itu yang lebih memperhatikan lagi, sebagian besar perokok di Indonesia berasal dari masyarakat ekonomi bawah, tandas Dr Sri.

“Berhenti merokok bukanlah hal yang mudah karena dorongan untuk merokok akan muncul sangat kuat dan sulit untuk menghindarinya”. Hal tersebut dituturkan oleh salah satu pendengar yang telah menderita radang paru-paru akibat merokok.

Dr. Sri tidak menganjurkan ngemil atau mengkonsumsi permen dalam mensiasati peralihan untuk tidak merokok karena hal tersebut dapat menimbulkan penyakit lain lagi muncul seperti kolesterol dan diabetes. Dr Sri menganjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan sebanyak 400 gram per hari karena menurutnya dengan mengkonsumsi buah-buahan dapat meningkatkan daya tahan tubuh karena sebagian besar buah-buahan mengandung antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas yang ada dalam tubuh.

Selain itu upaya yang harus dilakukan untuk berhenti merokok adalah dengan kesadaran dalam diri akan bahaya merokok sehingga tidak ada keinginan untuk merokok.

