



ROKOK DAN ETIKA MEROKOK DILINGKUNGAN KERJA



Oleh :
Joko Kurnianto

Penulis dan anda semua mungkin sudah tahu bahwa menghisap asap rokok orang lain di dekat kita adalah lebih berbahaya bagi anda daripada bagi si perokok itu sendiri. Perlu diketahui bahwa asap utama pada saat seseorang merokok adalah asap rokok yang terhisap langsung masuk ke paru-paru perokok lalu di hembuskan kembali, sedangkan asap sampingan adalah asap rokok yang dihasilkan oleh ujung rokok yang terbakar.

Mengapa berbahaya, perlu dipahami bahwa udara yang mengandung asap rokok, kemudian kita hisap maka akan mengganggu kesehatan, telah terbukti dan sebenarnya kita semua telah mengetahui bahwa asap rokok mengandung banyak zat-zat berbahaya, diantaranya :

TAR : Mengandung bahan kimia yang beracun, sebagainya merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker.

KARBON MONOKSIDA (CO) : Gas beracun yang dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen.

NIKOTIN : Salah satu jenis obat perangsang yang dapat merusak jantung dan sirkulasi darah, nikotin membuat pemakainya kecanduan.

Bila kita berada di ruangan berasap rokok cukup lama, maka ketiga zat beracun di atas akan masuk ke paru-paru anda.

Meskipun kita sudah tahu betul dan memahami tentang bahaya merokok, namun demikian masih banyak diantara kita yang belum menyadarinya, apalagi merokok ditempat tertutup seperti kantor-kantor pemerintahan, termasuk dilingkungan Pemda Kabupaten Tegal, faktanya masih banyak teman-teman kita

yang belum sadar dan memahami tentang bahaya ROKOK dan ETIKA MEROKOK.

RISIKO YANG DIDAPAT

Merokok bukanlah hal yang aneh lagi di masa kini, di keseharian kita, di tempat kerja, lingkungan keluarga hingga jalanan umum yang biasa kita lalui, merokok seolah menjadi budaya akibat terbiasakan dalam kehidupan masyarakat. Terlepas dari itu, rokok sangat berbahaya bagi kesehatan para perokok aktif maupun pasif yang hanya terpapar asap dari rokok tersebut.

Sebenarnya para ilmuwan telah membuktikan bahwa zat-zat kimia yang dikandung asap rokok dapat mempengaruhi orang-orang tidak merokok di sekitarnya. Perokok pasif dapat meningkatkan risiko penyakit kanker paru-paru dan jantung koroner. Lebih dari itu menghisap asap rokok orang lain dapat memperburuk kondisi umum terutama orang-orang yang mengidap penyakit :

ANGINA : Nyeri dada akibat penyempitan pembuluh darah pada jantung.

ASMA : Mengalami kesulitan bernafas.

ALERGI : Iritasi akibat asap rokok.



Efek lain merokok

Beberapa risiko lain seorang perokok selain dari sisi kesehatan antara lain :

1. **Wajah keriput**, Merokok dapat mengurangi aliran oksigen dan zat gizi yang diperlukan sel kulit Anda dengan jalan menyempitkan pembuluh darah di sekitar wajah. Sehingga akan menyebabkan keriput.
2. **Gigi berbercak dan nafas bau**, Partikel dari rokok sigaret dapat memberi bercak kuning hingga cokelat pada gigi Anda, dan ini juga akan memerangkap bakteri penghasil bau di mulut Anda. Kelainan gusi dan gigi tanggal juga lebih sering terjadi pada perokok.
3. **Lingkungan kantor menjadi bau**. Rokok sigaret memiliki bau yang tidak menyenangkan dan menempel pada segala sesuatu, dari kulit dan rambut Anda sampai pakaian dan barang-barang di sekitar Anda.

Dan bau ini sama sekali bukan hal yang membangkitkan selera pasangan maupun teman-teman.

4. **Panutan yang buruk bagi anak.** Setiap hari, diperkirakan 3000 anak di AS yang menjadi ketagihan merokok sigaret. Bila mereka terus merokok, 1000 diantaranya bisa dipastikan akan meninggal akibat penyakit yang berhubungan dengan merokok.
5. **Kebakaran,** jika Anda ceroboh saat merokok dan membuang puntung rokok yang masih menyala ke sembarang tempat dapat menyebabkan kebakaran.
6. **Terkesan bodoh** Jika perokok membela ketergantungannya, ada satu kebenaran yang tak mampu mereka pungkiri: Seperti kata slogan, rokok itu pembunuh. jadi, bila masih ada yang meneruskan kebiasaan itu, tentunya akan terlihat bodoh kan.
7. **Gerbang Narkoba,** Nikotin mempunyai sifat mempengaruhi dopamin otak dengan proses yang sama seperti obat-obatan tersebut. Dalam urutan sifat ketagihan zat psikoaktif, nikotin lebih menimbulkan ketagihan dibanding heroin, kokain, alkohol, kafein dan marijuana.

BISAKAH ANDA Berhenti Merokok

Yakinkan diri Aku Harus bisa berhenti, meskipun perilaku merokok sudah berkaitan erat dengan gaya hidup dan menjadi hal yang sangat sulit dihentikan. Namun demikian jika anda termasuk seorang perokok aktif, di bawah ini adalah beberapa cara untuk menghentikannya :

1. **Rencanakan waktu berhenti,** Rencanakan kapan anda akan berhenti merokok untuk selamanya. Waktunya mungkin saja beberapa hari ke depan atau dua minggu lagi. Menjelang hari berhenti merokok itu, anda kurangi jumlah rokok yang dihisap setiap harinya.
2. **Obat-obatan,** Obat membantu mengurangi gejala-gejala berhenti merokok sampai efek terburuk terlewat. Anda mempunyai pilihan obat baik berdasarkan resep dokter maupun obat over-the-counter (tanpa resep dokter). Diskusikan pilihan tersebut dengan dokter anda.
3. **Bantu diri anda sendiri,** Dalam merencanakan dan menjaga keinginan anda untuk berhenti merokok, carilah informasi

mengenai rokok dan penyakit yang ditimbulkan dari berbagai sumber terpercaya.

4. **Kelompok pendukung,** Carilah dukungan dari orang-orang yang juga berusaha untuk berhenti merokok.
5. **Konseling,** Konseling merupakan pertemuan tatap muka dengan dokter yang terpercaya, psikolog, perawat atau konselor..
6. **Cold turkey,** Merupakan strategi dengan langsung berhenti merokok. Jika anda memilih cold turkey maka anda akan mengalami gejala-gejala putus rokok, seperti semua orang yang berhenti merokok seperti tidak sabar (restlessness), nafsu makan bertambah, mudah tersinggung. Disarankan agar anda mencari bantuan saat anda berhenti merokok, baik itu berupa dukungan ataupun pengobatan.
7. **Olahraga,** Olahraga akan membantu anda mengatasi stres dan berat badan yang bertambah setelah anda berhenti merokok.
8. **Ajak Sahabat/Keluarga Anda,** Mintalah teman atau anggota keluarga yang tidak merokok untuk menyediakan waktu mereka jika anda mengalami masa-masa yang sulit.

Etika merokok perlu ditegakkan dan diterapkan dilingkungan kantor termasuk dilingkungan Pemerintah Kabupaten Tegal, melihat bahaya-bahaya yang dapat ditimbulkan rokok, maka **“Sangat perlu dipahami dan disadari oleh kita semua yang saat ini masih merokok bahwa tidak semua teman kita dikantor, termasuk keluarga dekat merasa nyaman dengan perilaku kita sebagai perokok“**, untuk itudiantara kita perlu bahu-membahu dan berupaya dan berbuat tiga hal utama sebagai berikut :

- ✓ ***Komunikasi dan informasi tentang bahaya merokok, baik bagi si perokok langsung maupun perokok pasif.***
- ✓ ***Menyediakan tempat-tempat khusus bagi orang yang merokok agar yang bukan perokok tidak terkena dampak negatifnya.***
- ✓ ***Jangan merasa segan untuk menegur perokok, jika anda merasa terganggu.***

Semoga artikel ini bermanfaat, aamiin .

