

# **ROKOK: Penyebab Gangguan Paru dan Pembuluh Darah**

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

Merokok merupakan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan serius hingga membawa kematian. Merokok dapat merusak paru-paru, bronkhi, otak, pembuluh darah jantung, dan organ-organ lain. Kebiasaan merokok berhubungan dengan penyakit-penyakit yang berisiko tinggi seperti bronkhitis kronis atau radang saluran pernafasan, asma, radang paru-paru (pneumonia), penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), emfisema, pengerasan arteri (arteriosklerosis), stroke, jantung koroner, tukak lambung, kanker paru-paru, mulut, tenggorokan, dan nasofaring. Selain itu, juga dapat merusak sperma dan menyebabkan impotensi, memicu penggumpalan darah sehingga sirkulasi darah tidak lancar. Pada wanita hamil dapat memperbesar risiko keguguran, kematian pada janin atau menimbulkan kecacatan pada bayi. Merokok juga dapat meningkatkan sekresi lendir di seluruh saluran pernafasan meningkat, memperlambat gerakan bulu-bulu getar (cilia) pada dinding saluran nafas bahkan silia dapat terbakar karena efek panas dari asap rokok. Hal tersebut mengurangi kemampuan silia dan lendir untuk mengeluarkan kontaminan (benda asing) menjadi berkurang, dinding saluran nafas meradang yang akhirnya dapat berkembang menjadi kanker.

Rokok membuat banyak orang yang menghisapnya ketagihan dan susah untuk berhenti. Bahkan akibat ketagihan tersebut jumlah rokok yang dihisap cenderung bertambah. Hal tersebut dapat terjadi karena rasa nikmat yang dipengaruhi oleh zat nikotin yang bersifat adiktif (membuat orang kecanduan) sehingga membuat ketergantungan merokok. Padahal dibalik rasa nikmat tersebut nikotin merupakan zat racun yang menyebabkan berbagai penyakit. Di antara efek negatif nikotin adalah menyebabkan peningkatan tekanan darah, kecepatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) termasuk pembuluh darah koroner. Tekanan darah yang tinggi dapat mempercepat terjadinya kerusakan otak, pembuluh darah, mata, dan ginjal. Gangguan pada pembuluh darah koroner memicu penyakit jantung koroner dan akhirnya terjadi serangan jantung.

Pada asap rokok ditemukan lebih dari 4000 zat aktif kimiawi yang berpotensi menyebabkan gangguan paru-paru dan jantung. Hampir semua dari zat aktif yang dihasilkan asap rokok tersebut juga bersifat karsinogenik (zat-zat pemicu kanker) yang memicu timbulnya kanker saluran pernafasan seperti kanker paru dan nasofaring. Selain nikotin, zat berbahaya lain diantaranya yaitu karbonmonoksida dan tar. Karbonmonoksida mencegah darah membawa oksigen dengan jumlah yang cukup sehingga jantung serta jaringan-jaringan tubuh kekurangan oksigen dan nutrisi yang akhirnya dapat mengganggu kesehatan. Tar merupakan senyawa karsinogenik yang dihasilkan ketika terjadi pembakaran dengan suhu tinggi pada rokok. Senyawa tar tersebut dapat mengendap sepanjang lapisan dalam paru-paru, semakin lama lapisan tersebut akan semakin tebal. Senyawa tar yang bersifat karsinogenik tersebut akan mengiritasi mukosa bronkus sehingga akhirnya menjadi rusak dan berpotensi menjadi kanker paru-paru dan kanker saluran napas lainnya. Risiko perokok menjadi penderita kanker paru tergantung pada jumlah batang rokok yang dihisap setiap hari, dalamnya isapan rokok, umur mulai merokok, dan kadar nikotin yang terdapat dalam rokok.

Merokok tidak hanya mengakibatkan gangguan kesehatan pada si perokok tetapi juga mengancam keselamatan jiwa orang di sekitarnya yang terpaksa ikut menghisap asap rokok yang sering dikenal dengan istilah perokok pasif. Asap rokok yang dihirup oleh perokok pasif dapat meningkatkan risiko terkena infeksi saluran pernafasan dan infeksi telinga tengah, terutama pada anak-anak. Berdasarkan laporan Journal of the American College of Cardiology, orang yang tidak merokok tetapi tinggal di lingkungan perokok mempunyai 4 kali risiko lebih besar terkena serangan jantung dibandingkan dengan orang yang tinggal di lingkungan bebas asap rokok.

Angka kematian akibat merokok semakin meningkat. Dilaporkan bahwa laki-laki perokok mempunyai angka kematian (mortalitas) 70% lebih tinggi daripada laki-laki yang tidak merokok, yaitu menjadi penyebab utama kematian termasuk kanker paru-paru dan penyakit jantung koroner. Di Amerika Serikat diperkirakan 140.000 orang pertahun mengalami kematian akibat kanker paru-paru, dan sekitar 85% diantaranya diakibatkan karena merokok. Perokok juga mempunyai peluang terkena jantung koroner 2 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan bukan perokok, serta dapat meningkatkan risiko terserang stroke sekitar 70%.

Selain membahayakan kesehatan, merokok juga merugikan secara materi karena besarnya biaya

yang dikeluarkan, apalagi harga rokok semakin hari semakin mahal. Selain itu belum termasuk biaya-biaya lain yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi rokok, seperti korek api dan perlengkapan merokok lainnya, kebakaran yang ditimbulkan oleh rokok, kehilangan beberapa hari kerja dan biaya pengobatan karena penyakit yang diakibatkan merokok.

Kebanyakan perokok susah untuk berhenti merokok meskipun mengetahui bahaya yang ditimbulkannya. Mereka beranggapan bahwa merokok membuatnya menjadi lebih rileks dan menghilangkan gelisah, serta dapat menambah semangat atau berguna untuk mencari inspirasi/ilham. Alasan-alasan tersebut sebenarnya lebih bersifat subyektif. Untuk bisa berhenti merokok harus ada kesadaran dan tekad yang kuat, apabila tidak bisa berhenti seketika dapat dilakukan secara bertahap.

**Berikut beberapa jenis tumbuhan obat/herbal yang digunakan untuk pengobatan gangguan paru-paru dan pembuluh darah.**

**1.Sambiloto (*Andrographis paniculata* Nees.)**

Khasiat : antiradang, antibakteri, menetralkan material toksik/racun. Digunakan untuk batuk, batuk rejan, bronkhitis, TBC paru, abses paru, tumor paru.

**2.Cakar Ayam (*Selaginella doederleinii* Hieron.)**

Khasiat : antikanker, menetralkan racun (antitoksik), antibengkak. Untuk pengobatan kanker paru, kanker nasofaring, radang paru, bronkhitis, batuk darah.

**3.Pegagan (*Centella asiatica* Urb.)**

Khasiat : anti-infeksi, anti-radang. Digunakan untuk batuk kering, bronkhitis, batuk darah, flek paru, TBC paru, influenza.

**4.SIRIH (*Piper betle* L.)**

Khasiat : antiseptik, antiradang. Digunakan untuk batuk dan bronkhitis

**5.Umbi Bunga Lili/pahap**

Khasiat : mengatasi batuk, batuk berdarah, bronkhitis, TBC paru, radang paru.

**6.Rumput Lidah Ular (*Hedyotis diffusa* Willd.)**

Khasiat : antiradang, meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan panas dan toksin. Untuk mengatasi bronkhitis, radang paru, kanker nasofaring, kanker paru, dan lain-lain.

**7.Daun Dewa (*Gynura segetum* [Lour.] Merr.)**

Khasiat : sebagai antikoagulan, mencairkan bekuan darah, meningkatkan sirkulasi darah, membersihkan racun. Digunakan untuk mengatasi penyempitan pembuluh darah, gangguan jantung, stroke, dan kolesterol tinggi.

**8.Sembung (*Blumea balsamifera* DC.)**

Khasiat : melancarkan sirkulasi darah, menghilangkan bekuan darah dan pembengkakan. Digunakan untuk angina pektoris (nyeri dada akibat penyempitan pembuluh darah)

**9.Thien chi (*Panax notoginseng* [Burk] F.H.Chen.)**

Khasiat : meningkatkan sirkulasi darah, menghancurkan bekuan darah, tonik pada jantung. Untuk menurunkan kadar lemak darah tinggi, mengatasi penyempitan pembuluh darah, jantung koroner, angina pektoris.

**10.Jamur kayu/Ling zhi (*Ganoderma lucidum* Karst.)**

Khasiat : meningkatkan energi dan daya tahan tubuh, mengatasi batuk, asma, menurunkan kolesterol tinggi, mencegah jantung koroner, dan lain-lain.

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembing&y=cybermed|0|0|8|107>