

Kumpulan Artikel Bahaya Rokok Bagi Lingkungan



Disusun Oleh: **protc** **fakta**
Pro Tobacco Control

Copyright © 2022

by Forum Warga Kota (FAKTA) Indonesia

ISBN: ---

Printed in Jakarta, Indonesia

Kata Pengantar

Puji dan Syukur kami sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena limpahan rahmat dan karunia-Nya kami mampu menyelesaikan penyusunan buku dengan judul 'Kumpulan Artikel Bahaya Rokok Bagi Lingkungan'. Buku ini merupakan kumpulan artikel dari Lomba menulis artikel yang diadakan oleh ProTC. ProTC sendiri merupakan sebuah portal pengendalian tembakau yang dikelola oleh Forum Warga Kota (FAKTA) Indonesia, dari lomba tersebut kami menyaring 20 Artikel terbaik yang akhirnya kami bukukan. Ide pembuatan buku ini muncul karena banyaknya karya dari peserta yang membangun dan memberikan informasi yang menarik mengenai bahaya rokok bagi lingkungan.

.Banyak di antara kita tentu sudah menyadari bahaya rokok terhadap lingkungan dan kesehatan. Bahkan peringatan bahaya rokok sudah tertulis jelas dan nyata di setiap bungkus rokok. Namun, banyak orang yang masih menafikan bahaya rokok. Hal ini ditandai dengan terus bertambahnya jumlah perokok terutama dari kalangan usia muda. Oleh karena itu, upaya mengendalikan konsumsi rokok perlu dilakukan. Salah satunya dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang bahaya rokok. Bentuknya bisa melalui tulisan, iklan, maupun bentuk-bentuk kampanye dan edukasi lainnya.

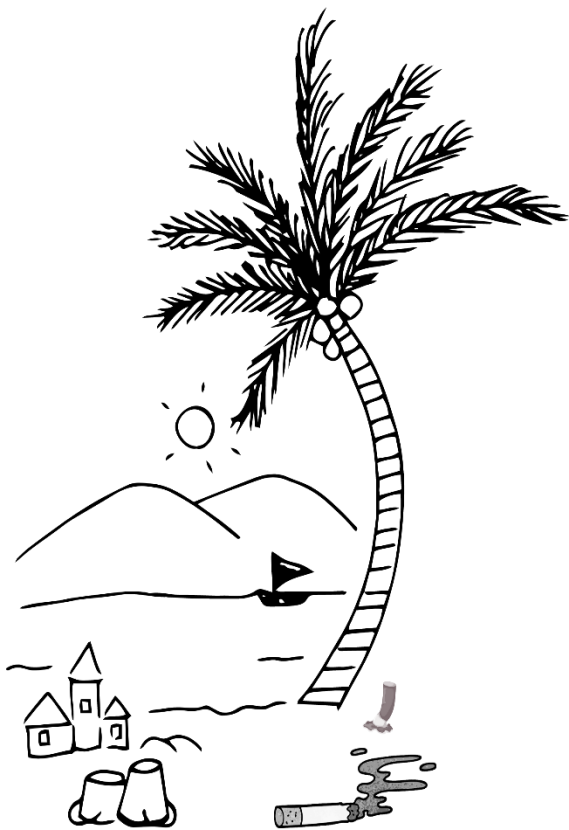
Langkah yang ditempuh FAKTA bersama ProTC dengan membuat lomba menulis artikel bertema Bahaya Rokok Bagi Lingkungan patut diapresiasi dan sangat tepat karena dapat menambah literasi dan edukasi mengenai bahaya rokok. Terlebih lagi, artikel para finalis telah dihimpun dan dijadikan buku sehingga dapat menjadi sebuah pengetahuan baru. Saya memastikan artikel para finalis sangat menarik, informatif, dan membuka wawasan baru mengenai pentingnya pengendalian rokok. Semoga kehadiran buku ini dapat berkontribusi positif bagi perjuangan untuk menekan konsumsi rokok di tanah air, Ungkap salah satu juri lomba Fauzi Djamal yang merupakan News Producer Metro TV.

Sebagai manusia kami sadar bahwa buku yang kami susun masih belum pantas jika disebut sebagai sebuah karya yang

sempurna. Kami sadar bahwa dalam penyusunan buku ini masih banyak memiliki kesalahan maupun kekeliruan. Maka kami meminta adanya masukan yang membangun agar kami semakin termotivasi untuk menjadi lebih baik dan lebih memperbaiki kualitas buku kami selanjutnya

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	1
Daftar Isi2.....	
Asap Rokok Melangit, Masa Depan Bumi Di Ambang Jerit	3
Maskulinitas Dalam Hiruk Pikuk Tembakau Jember	7
Peringatan! Rokok Membunuhmu Dan Bumimu.....	9
Fenomena Penggunaan Rokok Elektronik Serta Dampaknya Terhadap Lingkungan	11
Asap Dan Puntung; Residu Rokok Yang Membahayakan Bumi	13
Di Balik Angka 69 Juta: Ada Bahaya Yang Mengancam Alam Kita	15
Dampak Membuang Puntung Rokok Bagi Lingkungan	17
Siklus Rokok Dan Ancaman Bagi Lingkungan	19
Mengupas Bahaya Rokok Bagi Lingkungan.....	21
Kenikmatan Yang Menikam.....	24
Hidup Matinya Rokok Yang Selalu Merugikan.....	26
Peluang Literasi Untuk Berantas Asap Rokok	28
Cara Rokok Merusak Lingkungan Kita.....	30
Apakah Benar Rokok Berbahaya?	32
Dampak Rokok Bagi Anak, Kesehatan, Dan Lingkungan.....	35
Demi Menghisap Sebatang Rokok, Lingkungan Kehilangan Fungsi Pokok	37
Kebijakan Hukum Anti Limbah Rokok, Basis Pembangunan Berkelanjutan Menuju Indonesia Emas 2045.....	39
Puntung: Sampah Residu Cemar Lingkungan.....	41
Puntung Rokok, Sikecil Musuh Lingkungan	43
Sebaris Great Reset Mengatasi Bahaya Rokok Terhadap Lingkungan	45
Penutup	47
Profile ProTc.id	48



SATU PUNTUNG
SEJUTA MASALAH

ASAP ROKOK MELANGIT, MASA DEPAN BUMI DI AMBANG JERIT

(Lin Fauziah – Kota Malang, Jawa Timur)

Masih terkenang jelas dalam ingatan, peristiwa berpulangnya bapak untuk selamanya ke sisi Sang Khalik di penghujung Juli tahun 1993. Meski hampir 30 tahun berlalu dan usia saya masih belum genap enam tahun kala itu, namun perjalanan sakit yang diderita bapak hingga berujung pada wafatnya beliau terekam jelas dalam ceruk memori saya hingga kini. Raung sirine mobil ambulans yang membawa bapak pulang dari rumah sakit tempat beliau dirawat, hingga nuansa kamar yang temaram dengan berbagai peralatan medis, termasuk sebuah guling raksasa yang berdiri di sudut kamar menjadi saksi bisu hari-hari terakhir bapak hidup di dunia. Kelak ketika dewasa, saya baru tahu dan menyadari bahwa guling raksasa yang saya maksud itu adalah tabung oksigen yang membantu menyuplai tambahan oksigen dalam rangka mempertahankan metabolisme aerobik para pasien penggunaannya. Sayangnya, sel-sel kanker yang bersemayam di paru-paru beliau sudah terlalu mengganas dan tidak mau berkompromi lagi, hingga suplai tambahan oksigen pun tidak terlalu membawa hasil positif yang signifikan. Bapak berpulang dalam keadaan sebagai penyintas kanker paru-paru.

Menuliskan ini menjelang tiga puluh tahun kepergian beliau untuk selamanya, seperti membuka sepotong demi sepotong kenangan yang sudah lama bersemayam rapi dalam kotak pandora kenangan saya. Alih-alih ingin menyimpan seloka luka itu sendirian, justru saya ingin menyuarakannya lewat tulisan tentang self awareness yang harus kita bangun tentang bahaya rokok beserta korelasinya dengan masa depan bumi yang berada di ujung

Tanduk. Kandungan racun dalam sebatang rokok yang terdiri dari 7.000 jenis senyawa kimia, 70% diantaranya bersifat karsinogenik dan menjadi pemicu nomer satu penyakit kanker paru-paru dan gangguan kesehatan lainnya, nyatanya tak mampu membuat para pecandunya insaf dan berhenti mengisapnya. Tak terhitung jumlahnya media yang secara masif mengabarkan tentang bahaya rokok bagi kesehatan manusia. Mirisnya, di sisi lain semakin gencar dan habis-habisan promosi yang dilakukan oleh industri rokok untuk mengabaikan sejumlah langkah preventif itu. Billboard, videotron dan sejumlah flyer bertema rokok sebagai panutan gaya hidup anak muda masa kini masih terus menghias di mana-mana.

Dulu dalam hemat saya berpikir bahwa produk bernama rokok yang kian hari kian banyak penggunaannya adalah produk zat adiktif yang hanya membawa dampak buruk bagi kesehatan. Ya, hanya sebatas masalah kesehatan saja dengan ujung pangkal terparah adalah kematian. Tanpa bermaksud menganggap remeh sejumlah bahaya dari sisi medis tersebut, namun nyatanya ancaman rokok tak berhenti sampai di situ saja. Sejuta masalah mulai bermunculan dari sampah-sampah puntung rokok yang selesai dihisap oleh para penikmatnya.

SEBATANG PUNTUNG YANG BERBUAH SEJUTA BUNTUNG

Sampah puntung rokok menempati urutan pertama sampah terbanyak di dunia. Mengutip data dari exposetobacco.org, secara global sebanyak 4-5 triliun puntung rokok dibuang setiap tahunnya. Tak hanya itu, 53,6 juta ton limbah elektronik yang dihasilkan dari sampah rokok elektrik juga turut andil dalam mencemari bumi. Bila dikalkulasi, 16 TPST (Tempat Pembuangan Sampah Terpadu) Bantar Gebang pun tidak akan sanggup untuk menampung kedua sampah tersebut.

Prevalensi jumlah perokok anak yang semakin banyak di negeri ini turut menyumbang dampak buruk perubahan lingkungan. Di tengah gempuran rokok elektrik (vape) yang mengklaim produknya jauh lebih aman dan menyehatkan daripada rokok konvensional, semua itu tak ubahnya pepesan kosong alias murni kebohongan dan trik marketing perusahaan rokok semata. Kebiasaan buruk masyarakat yang abai akan dampak perubahan lingkungan termasuk kebiasaan membuang sampah di sungai, membawa sampah-sampah tersebut masuk ke dalam aliran sungai dan bermuara ke lautan. Di lautan, ikan-ikan dan biota laut lainnya memakan sampah tersebut and voila bisa dibayangkan pula dampak masifnya. Ekosistem laut tercemar sudah.

Di sisi lain, industri tembakau selalu menyalahkan para perokok yang membuang puntungnya sembarangan. Padahal bila ditelisik lebih jauh seharusnya justru industri tembakau-lah yang layak untuk bertanggung jawab dalam pengawasan proses pengelolaan sampah rokok (cradle to grave principle). Kalau sudah begini, carut marut aksi saling lempar kesalahan bak mata rantai yang tidak bisa diputus begitu saja.

TAK HANYA MENCACI, NAMUN JUGA MENJADI BAGIAN DARI SOLUSI

Dalam hal ini perlu adanya ketegasan pemerintah dan pihak terkait dalam pembentukan payung hukum yang bersifat mengatur kebijakan secara jelas agar tidak mencederai hak asasi manusia dan lingkungan hidup. Termasuk di dalamnya langkah berani pemerintah untuk menghapuskan iklan promosi berbau sponsorship berbentuk beasiswa yang dikemas dalam event-event pertandingan olahraga, karena hal tersebut tak ubahnya merupakan bagian dari upaya manipulasi yang dilakukan

oleh industri rokok dalam menormalisasi produknya agar senantiasa diterima di masyarakat.

Langkah kedua, perlu adanya ketegasan dalam pelaksanaan proses revisi PP 109/2012 tentang pengamanan zat adiktif yang diharapkan bisa menjadi tameng pelindung anak-anak dari serbuan industri rokok yang berarti juga turut meminimalisir potensi bertambahnya gunung sampah puntung rokok yang ada di muka bumi ini.

Selanjutnya, tak kalah penting dari itu semua adalah perubahan perilaku. Mengingat tujuan utama pengendalian tembakau adalah pengendalian konsumsi produknya, maka dibutuhkan proses edukasi kepada masyarakat luas secara kontinyu dan berkelanjutan tentang bahaya rokok, baik itu di rumah, sekolah maupun ruang publik.

BERSAMA PRO TOBACCO CONTROL (PROTC) MENGAYUNKAN LANGKAH NYATA UNTUK MASA DEPAN BUMI YANG LEBIH TERJAGA

Pro Tobacco Control (ProTC) yang didirikan sejak tahun 2015 berperan sebagai Portal Pengendalian Tembakau Indonesia yang hadir dengan berbagai fitur, mulai dari regulasi, putusan, literatur, klinik hukum dan berbagai informasi lainnya yang berperan tak hanya mengutuk aktivitas merokok sebagai aktivitas yang merugikan melainkan juga menjadi bagian dari solusi yang ada. Bak oase di tengah sahara yang luas, ProTC hadir dan menjadi tumpuan harapan bagi anak bangsa.

Well, selalu ada cara untuk mewujudkan cita-cita yang mulia. Menjadi bagian dari peradaban generasi anti rokok dan peka terhadap isu-isu lingkungan adalah salah satu langkah cerdas nan nyata. Bukankah langkah hebat suatu hari nanti selalu bermula dari langkah kecil hari ini? Selamat mengukir peradaban. Tidak ada kata terlambat

untuk memulai aksi, karena semua hasil yang gemilang berawal dari langkah kecil kita untuk memulainya. Lingkungan sehat, bumi pun selamat. Mari saling menjaga, untuk masa depan bumi yang lebih baik. Salam baik.

Sumber Referensi :

<https://krakataumedika.com/info-media/artikel/bahaya-rokok-bagi-kesehatan>

<https://dinkes.surakarta.go.id/bahaya-dan-dampak-asap-rokok-di-dalam-rumah/>

<https://www.ekuatorial.com/2021/03/sampah-puntung-rokok-si-kecil-pembawa-petaka-yang-diacuhkan/>

MASKULINITAS DALAM HIRUK PIKUK TEBAKAU JEMBER

(Norilla – Kab Jember, Jawa Timur)

Sebagai penghasil cerutu yang menduduki peringkat kedua di dunia setelah Kuba, Jember memiliki peranan penting soal tembakau. Pembagian wilayahnya pun terbagi dua. Wilayah selatan Jember mayoritas menanam tembakau jenis Na-oogst yang merupakan bahan utama cerutu, sementara wilayah utara yang mayoritas berkultur Madura, menanam tembakau jenis Voor-oogst yang merupakan bahan rokok kretek di pasaran.

Pembagian ini berkelindan akan sejarah masa silam di mana George Birnie mendirikan perusahaan tembakau paling luas pada masanya yang bernama Landbouw Maatschapij Oud Djember (LMOD). Didirikan pada tahun 1859, perusahaan ini memanjang dari wilayah utara sampai selatan Jember. Konon, apabila semua gudang disatukan, akan menutupi jalanan Rotterdam hingga Schveningen. Dan gudang-gudang itu masih bisa kita temui hingga sekarang.

Bahkan, gudang tembakau yang fokus pemasarannya berupa rokok kretek, berserakan di wilayah utara Jember. Mulai dari gudang yang menampung pembelian dari petani, pemilahan dan penyortiran, sampai pembuatan rokok. Entah anak gudang milik Sampoerna, Djarum, atau Gudang Garam. Belum lagi gudang-gudang kecil yang dikuasai orang kaya.

Agaknya, hegemoni maskulinitas yang diwarisi George Birnie masih melekat hingga sekarang. Sektor tembakau Jember dikuasai kaum lelaki, sementara kaum perempuan bekerja sebagai buruh. Hal ini juga berlaku di tataran mendasar yakni kalangan petani. Umumnya, pemilik sawah itu seorang lelaki. Dan mereka memiliki tampuk

kuasa untuk menentukan jenis tanaman apa yang akan ditanam.

Ironisnya, bagi petani Jember, tembakau tak ubahnya urat nadi. Jika buntung hari ini, maka akan menanam seribu kali lagi. Bagi mereka, menanam tembakau tak ubahnya harga diri seorang petani sekaligus seorang lelaki.

Hal inilah yang menjadi kendala atas kampanye bahaya rokok bagi kesehatan dan lingkungan. Ibarat aliran anak sungai yang keruh, maka yang seharusnya diperhatikan adalah hulunya. Dan hulu dari kampanye bahaya rokok ada pada diri petani, sebab adanya rokok karena ada tembakau. Tak ada yang menanam tembakau, tak mungkin ada rokok.

Padahal data dari Mongabay menyebut jika tahun 2019 pada even *The Beach & Beyond* ditemukan 33.760 batang rokok di perairan Indonesia. Sialnya, sampah rokok butuh waktu sampai 30 tahun agar bisa terurai. Belum lagi zat kimia satu putung rokok yang bisa meracuni 1.000 liter air. Tentu saja ini berbahaya dan tidak bisa didiamkan begitu saja.

Solusinya adalah pendekatan kepada petani tembakau dengan menggandeng Kelompok Tani agar mereka bisa beralih menanam sayur. Penulis telah melakukan riset sederhana dengan mengamati para petani di lingkungan yang aktif di Kelompok Tani dengan petani yang tidak berpartisipasi dengan Kelompok Tani. Hasilnya sungguh mencengangkan.

Petani yang aktif di Kelompok Tani memiliki pengetahuan lebih soal merawat tanaman, menentukan jenis hama, racun yang harus digunakan, dan ini mempengaruhi hasil tanaman. Laba yang diperoleh meningkat signifikan daripada menanam tembakau. Bayangkan, dari menanam

terong di lahan yang tak sampai satu hektar, Pak A.A. Aziz dapat meraup untung 20 juta selama rentan waktu 5 bulan.

Tentu saja ini bisa dipraktikkan kepada petani lainnya, terutama mereka yang kepincut menanam tembakau. Namun, ada tantangan yang mesti dihadapi yakni pola pikir petani. Mereka menganggap pertemuan dengan Kelompok Tani tidak berguna. Mereka lebih percaya ilmu cocoklogi alih-alih pengetahuan. Kalau demikian, kita mesti menemukan pendekatan yang tepat agar mereka beralih menanam sayur daripada tembakau yang terbukti membahayakan lingkungan.

PERINGATAN! ROKOK MEMBUNUHMU DAN BUMIMU

(Kharisma Putri Setiya Wardhany – Kota Surabaya,
Jawa Timur)

“Merokok membunuhmu!”, slogan yang hingga kini masih menjadi doktrin bagi masyarakat Indonesia. Tulisan tersebut dapat terlihat jelas di beberapa barang, tempat, bahkan terdapat pada setiap iklan produk rokok itu sendiri. Namun, apakah benar jika merokok hanya “membunuhmu” saja? Tentu tidak. Salah seorang mahasiswa Universitas Negeri Malang, Deva Febri Gavinda, mengaku jika dalam satu hari dirinya dapat menghabiskan lima hingga tujuh batang rokok. Hal ini sukses membuat Indonesia menduduki peringkat ketiga dengan jumlah perokok tertinggi di dunia setelah India dan Cina dengan angka mencapai 49,8 juta orang, dilansir dari data Tobacco Atlas. Disamping fakta bahwa asap rokok terbukti membahayakan kesehatan, rokok yang berbahan dasar tembakau tersebut juga berdampak signifikan pada kerusakan lingkungan yang disebabkan adanya sampah rokok dan polusi udara.

Apakah kalian menyangka jika tembakau sudah merugikan bumi dan manusia bahkan sejak awal proses penanaman? Menanam tembakau menyebabkan tergesernya lahan yang seharusnya bisa digunakan untuk bercocok tanam, bahkan tanaman tersebut nyaris menyerap seluruh unsur hara yang menimbulkan dampak buruk terhadap kesuburan tanah. Perlu diketahui bahwa tembakau sendiri banyak mengandung zat-zat berbahaya seperti debu tembakau, nikotin, residu pestisida, polonium, timbal, dan masih banyak lagi. Karena itulah paparan dari asap rokok mengandung bahan berbahaya yang tidak hanya

membahayakan para perokok aktif saja, namun juga orang-orang di sekitarnya (perokok pasif).

Berdasarkan pernyataan Direktur Promosi Kesehatan WHO, Dr Ruediger Krech, tembakau adalah barang yang paling banyak berserakan di bumi dan mengandung lebih dari 7000 bahan kimia beracun yang masuk ke lingkungan kita saat di buang. Jika ditinjau secara fisik, selain mengganggu keindahan lingkungan, limbah puntung rokok dapat menyebabkan tersumbatnya saluran drainase dan industri. Terlebih jika limbah puntung rokok terbawa hujan dan mengalir ke sungai hingga berujung di lautan. Bahan kimia yang terkandung dalam rokok akan mencemari dan menurunkan kualitas air bahkan membahayakan biota laut. Pasalnya, jika puntung rokok termakan oleh binatang laut dapat menyebabkan keracunan hingga kematian.

Tingginya produksi sampah puntung rokok sayangnya tidak dibarengi dengan inovasi dalam pengelolaannya. Hal ini sudah seharusnya menjadi tanggung jawab pemerintah dan para produsen rokok untuk menyediakan tempat sampah khusus sebagai solusi dari masalah ini. Hingga saat ini, pengetahuan masyarakat Indonesia mengenai bahaya rokok terhadap lingkungan masih sangat terbatas. Untuk itu, diperlukan adanya edukasi dari pemerintah, lembaga pendidikan, komunitas, dan lain sebagainya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya rokok bagi lingkungan.

Apabila konsep edukasi tersebut diterapkan dan memperoleh dukungan dari pihak sekolah serta puskesmas terkait, maka akan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga bumi dengan menghindari penggunaan rokok. Khususnya kepada 40,6% pelajar di Indonesia berusia antara 13-15 tahun yang sudah pernah menggunakan tembakau (Liputan 6, 2020). Selain

edukasi, pemerintah dapat menyusun peraturan mengenai sanksi tegas terhadap larangan membuang sampah puntung rokok sembarangan bagi masyarakat. Tetapi perlu kita sadari bahwa langkah terbaik untuk menangani permasalahan ini adalah dengan berhenti merokok. Ingat, rokok tidak hanya membunuhmu, tetapi juga lingkunganmu.

FENOMENA PENGGUNAAN ROKOK ELEKTRONIK SERTA DAMPAKNYA TERHADAP LINGKUNGAN

(Dhimas Sipahutar – Kota Tangerang Selatan,
Banten)

Rokok elektrik atau electronic nicotine delivery system (ENDS) atau yang biasa dikenal dengan sebutan vape, merupakan sebuah bentuk produk yang berbeda dengan rokok konvensional. Rokok elektrik diklaim merupakan produk yang sehat, dapat menurunkan jumlah rokok konvensional dengan cara pemasarannya seperti rokok elektrik dapat menghemat biaya karena cara pakainya yang hanya diisi ulang liquid, serta asapnya yang tidak mencemari lingkungan dikarenakan tersedia berbagai variasi rasa dan wangi khasnya masing-masing.

Keberadaan rokok elektrik sendiri sangat masif di kalangan generasi muda dikarenakan konstruksi sosial yang dibangun di sekitarnya. Perkembangan dibangun oleh keterbukaan informasi yang berasal dari internet serta peran dari teman sepermainan yang sebelumnya sudah menggunakan rokok elektrik, serta konstruksi yang mengatakan bahwa rokok elektrik dikaitkan dengan kehidupan modern ala perkotaan, serta faktor kejantanan yang melekat kepada rokok. Hal ini membuat rokok elektrik lebih banyak dikonsumsi oleh laki-laki.

Diluar klaim tersebut, banyak yang masih tidak mengetahui bahwa rokok elektrik juga mengeluarkan limbah sama seperti rokok konvensional. Limbah yang dihasilkan oleh rokok elektrik salah satunya adalah limbah elektronik yang dihasilkan dari penggunaannya. Masih belum adanya regulasi yang jelas terkait pengedaran rokok elektrik membuat angka konsumsi masyarakat terhadap produk ini

semakin naik, limbah yang ditimbulkan oleh rokok elektrik juga bisa dibilang termasuk berbahaya.

Komponen seperti cartridge yang menampung liquid, penggunaan baterai, beserta komponen yang memanaskan liquid. Semua ini adalah salah satu limbah B3 (Bahan Berbahaya Beracun) yang dalam pengolahan limbahnya harus dengan cara khusus.

Cartridge bekas yang menampung liquid harus diolah dengan cara yang tepat, karena kemungkinan adanya cairan yang masih menempel dapat mengakibatkan pencemaran lingkungan karena zat nikotin dan kimia didalamnya. Baterai (yang umumnya berjenis lithium-ion) tidak boleh dibuang sembarangan karena zat berbahaya didalamnya seperti merkuri, mangan, timbal dan kadmium. Dalam pengolahan limbahnya harus dipisahkan dari limbah lainnya. Komponen pemanas liquid juga harus dipisahkan karena salah satu limbah elektronik juga.

Perlu adanya regulasi yang tegas terkait pengolahan limbah-limbah elektronik, terutama terkait limbah yang dihasilkan oleh rokok elektronik. Pemerintah harus mengedukasi tentang bahaya rokok elektronik itu sendiri. Perlu adanya pembinaan terhadap produsen serta toko-toko rokok elektronik terkait dengan pengolahan limbah yang akan dihasilkan. Serta perlu adanya tindakan Reuse, Reduce, Recycle (3R) terhadap para produsen maupun konsumen dari rokok elektronik ini.

Karena sejatinya limbah-limbah ini nantinya cepat atau lambat akan berdampak kepada kesehatan lingkungan kita, mulai dari kesehatan tanah, udara maupun air. Kesadaran mengenai kesehatan lingkungan harus disertai dengan tindakan, karena kita hidup berdampingan dengan sesama.

ASAP DAN PUNTUNG; RESIDU ROKOK YANG MEMBAHAYAKAN BUMI

(Rifdah Awaliyah Zuhroh – Kota Mojokerto, Jawa
Timur)

Menghabiskan satu batang rokok secara langsung dapat menyumbangkan kerusakan pada lingkungan. Setidaknya ada tiga pencemaran yang menjadi akibat dari aktivitas merokok, yaitu polusi udara, tanah dan air. Rokok juga dapat mengganggu keseimbangan flora dan fauna sekitar. Lebih lanjut, perokok turut menyumbangkan sampah yang sulit terurai karena kandungan zat kimia di dalamnya. Bahaya rokok bagi lingkungan tidak dapat dipandang sebelah mata, sehingga membutuhkan diskursus lebih luas tentang topik tersebut. Tulisan ini turut membantu memberikan gambaran dampak buruk rokok bagi lingkungan.

Asap rokok mengandung tiga komponen toksik utama yaitu karbon monoksida, nikotin dan tar.¹ Karbon monoksida (CO) pada asap rokok memiliki sifat tidak berbau, tidak berwarna dan tidak berasa.² Meski demikian, CO dalam konsentrasi tinggi dapat membahayakan nyawa manusia dan hewan. Hewan yang sering terpapar asap rokok dapat mengalami kematian karena CO mudah terikat dengan hemoglobin sehingga suplai oksigen tubuh berkurang. Saat hewan menghirup asap rokok, gas CO akan masuk dalam tubuh dengan jumlah banyak dalam waktu yang singkat.³ Sedangkan pada tumbuhan, gas CO dapat menurunkan tingkat kandungan enzim tumbuhan, merubah

¹ Batubara, Imanuel V.D, dkk. 2013. Pengaruh Paparan Asap Rokok Kretek terhadap Kualitas Spermatozoa Mencit Jantan (Mus Musculus). E-Biomedik 1 (1)

² Rahadian, Rizky. Sulistiono, Eko. 2019. Efektifitas Penggunaan Lidah Mertua dalam Ruangan Tertutup untuk Mengurangi Kadar COHb dan CO Lingkungan Akibat Asap Rokok. VISIKES: Jurnal Kesehatan Masyarakat 18 (2). Hal. 204

³ Pandu, Anggit Suko dkk. 2016. Pembuatan Alat Pereduksi Gas CO pada Asap Rokok berbasis Cuk-Flyback Tegangan Tinggi. Transient: Jurnal Ilmiah Teknik Elektro4 (4)

sistem fotosintesa, chlorosis (kerusakan zat hijau daun/ daun menguning), flecking (bintik pada daun), dan reduced crop yield (hasil panen menurun).⁴ Polusi udara asap rokok mengancam kepunahan flora dan fauna di Indonesia.

Ada sekitar 80% puntung rokok dibuang sembarangan yang setara dengan 660 juta puntung per hari.⁵ Limbah puntung rokok di Indonesia mudah ditemui berserakan dimana saja. Puntung rokok membutuhkan setidaknya 10 tahun untuk dapat hancur dan membusuk.⁶ Lamanya waktu tersebut karena puntung rokok terdiri dari selulosa asetat yang sejenis dengan plastik dan sulit terurai dalam tanah. Kandungan bahan-bahan kimia dalam puntung rokok dapat menyebabkan keracunan pada hewan dan tumbuhan dalam tanah. Limbah puntung rokok juga menumpuk di daerah perairan sehingga menjadi tercemar dan biota air mati karena menelan puntung rokok. Hewan tersebut mati karena tidak memiliki indera perasa untuk membedakan makanan dengan puntung rokok.

Riset ilmiah tentang cara mengurangi dampak asap dan puntung rokok sudah banyak ditemui. Ada beragam inovasi dan kreatifitas penanggulangan dampak buruk asap & puntung rokok. Namun, hal tersebut perlu didukung dengan adanya regulasi khusus untuk rokok. Edukasi tentang bahaya merokok juga dipusatkan pada upaya pencegahan dini. Saat ini sudah diketahui bahwa sasaran utama komoditas rokok adalah anak di bawah umur yang belum pernah merokok. Mengetahui hal tersebut, semua kalangan masyarakat seyogyanya melakukan tindakan preventif secara masif. Palsanya, anak di bawah umur belum memiliki konsen dalam mengambil keputusan, salah satunya pilihan untuk merokok. Keluarga, sekolah dan lingkungan diharapkan memberikan edukasi tentang bahaya merokok

⁴ Budiyono, Arif. 2001. Pencemaran Udara: Pencemaran Udara pada Lingkungan. Berita Dirgantara 2 (1).

⁵ Prasetyo, Gigih Lintang dkk. 2018. Potensi Kandungan Aseton dari Limbah Puntung Rokok. Khazanah: Jurnal Mahasiswa 10 (2)

⁶ Ibid.

bagi kesehatan dan lingkungan. Selanjutnya, pendampingan dan pengawasan anak di bawah umur penting dilakukan untuk mengamati perkembangan psikis dan emosi anak menuju kedewasaan. Permasalahan rokok merupakan masalah sistemik dan kompleks, sehingga membutuhkan kerjasama seluruh pihak secara kolektif menuju Indonesia bebas rokok di masa mendatang.

DI BALIK ANGKA 69 JUTA: ADA BAHAYA YANG MENGANCAM ALAM KITA

(Hannie Mauliyandinie P - Kab Sumedang, Jawa Barat)

Indonesia kaya akan hasil bumi dan laut yang berlimpah. Sehingga dapat dimanfaatkan untuk masyarakat dalam menunjang kebutuhan sehari-hari. Namun ternyata, tidak semua sistem kehidupan antara manusia dan alam selalu berjalan dengan baik. Ada hal-hal yang bisa menjadi ancaman bagi manusia dan alam karena adanya angka 69 juta.

69 juta atau lebih tepatnya 69,1 juta ini adalah angka yang menunjukkan jumlah perokok dewasa di Indonesia pada tahun 2021 berdasarkan data Kementerian Kesehatan dalam Global Adult Tobacco Survey (GATS).⁷ Kemudian apa yang menyebabkan ancaman antara manusia dan alam? Jawabannya adalah rata-rata jumlah rokok yang diisap oleh penduduk Indonesia usia 10 tahun ke atas adalah 12,3 batang per orang per hari, atau setara dengan satu bungkus rokok.⁸ Bayangkan ilustrasi berikut:



⁷ Rokom. (2022). Temuan Survei GATS : Perokok Dewasa di Indonesia Naik 10 Tahun Terakhir. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20220601/4440021/temuan-survei-gats-perokok-dewasa-di-indonesia-naik-10-tahun-terakhir/>

⁸ Vit. (2014). Rata-rata Konsumsi Rokok Orang Indonesia Satu Bungkus Per Hari. <https://health.detik.com/berita-denikhealth/d-2539602/rata-rata-konsumsi-rokok-orang-indonesia-satu-bungkus-per-hari>

Sumber: Hasil olah data penulis dari berbagai sumber

Lalu bagaimana jadinya jika satu minggu atau satu bulan? Tentu akan ada berbagai dampak besar yang membahayakan bagi manusia dan alam. Jika pada manusia menjadi masalah kesehatan, begitu pun dengan alam. Salah satunya yaitu pertama, puntung rokok dapat menghambat pertumbuhan tanaman dan meracuni hewan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa bahan filter rokok plastik dari serat selulosa asetat sulit terurai. Sehingga menyebabkan tanaman stres dan kekurangan air. Tanaman yang terpapar puntung rokok memiliki batang yang lebih pendek dan akar yang lebih sedikit.⁹

Selain itu, puntung rokok yang dibuang ke saluran air atau sungai dapat meracuni makhluk hidup yang ada di air. WHO menjelaskan limbah produk tembakau juga mengandung lebih dari 7000 bahan kimia beracun. Puntung rokok sendiri memiliki bahan berbahaya meliputi nikotin, arsenik, dan logam berat.¹⁰ Kedua, asap rokok menjadi sumber polusi udara. Menurut ahli pernapasan menyebutkan bahwa sejatinya semua yang dibakar akan menghasilkan partikel halus.¹¹ Begitu pun tanaman yang terpapar asap rokok dapat menumbuhkan daun lebih sedikit, daun-daunnya menjadi kecoklatan dan mengering.¹²

Ketiga, limbah bungkus rokok menjadi penyumbang sampah. Jika terus meningkat penggunaannya dan sampah tidak dikelola dengan baik, maka penumpukan sampah terjadi dan berakibat pada pencemaran lingkungan. Sehingga, perlu adanya langkah edukasi untuk mengatasi

⁹ Putri, Suryani Wandari. (2019). Puntung Rokok Membunuh Tumbuhan Selama 1 Dekade.

<https://mediaindonesia.com/weekend/248756/puntung-rokok-membunuh-tumbuhan-selama-1-dekade>

¹⁰ WHO. (2017). Tobacco And Its Environmental Impact: An Overview.

¹¹ Septiani, Ayunda. (2019). Bukan Cuma Asap Kendaraan, Rokok Juga Jadi Sumber Polusi Udara.

<https://health.denik.com/berita-denikhealth/d-4430228/bukan-cuma-asap-kendaraan-rokok-juga-jadi-sumber-polusi-udara>

¹² Azizah, Mela. (2021). Bagaimana Dampak Asap Rokok Terhadap Tanaman Dalam Ruangan?

Ini Dia Penjelasan. <https://wartalombok.pikiran-rakyat.com/kesehatan/pr-1073031098/bagaimana-dampak-asap-rokok-terhadap-tanaman-dalam-ruangan-ini-dia-penjelasan>

limbah rokok dan polusinya. Salah satunya melalui “Gerakan Puntung Rokok” (Gerakan Keamanan Puntung Rokok) yaitu sebuah kampanye melalui media sosial secara bersama untuk mengamankan atau memungut puntung rokok di sekitar kita dan di buang ke tempat sampah agar banyak masyarakat yang lebih tahu dan peduli terhadap bahayanya bagi lingkungan.

DAMPAK MEMBUANG PUNTUNG ROKOK BAGI LINGKUNGAN

(Febriyanti Saroso – Kota Medan, Sumatera Utara)

Rokok termasuk benda beracun yang dapat memberikan efek santai dan tenang. Racun yang terdapat pada rokok bukan hanya berbahaya bagi perokok aktif atau pasif melainkan juga berbahaya bagi lingkungan hidup. Dimulai dari asap, debu dan puntung rokok juga memiliki dampak yang buruk bagi lingkungan. Asap rokok yang dihembuskan perokok dapat bertahan selama dua sampai tiga jam dalam ruangan. Meski kelihatannya asap telah hilang namun pada kenyataan asap rokok tersebut tetap ada bahkan bisa menempel pada benda-benda sekitar. Lalu puntung rokok yang selama ini dianggap sepele ternyata dapat juga menimbulkan pencemaran lingkungan. Perokok aktif dapat merokok lebih dari satu batang rokok di setiap harinya. Dapat kita bayangkan berapa banyak setiap perokok menghasilkan sampah puntung rokok setiap harinya.

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) terdapat jutaan perokok yang membuang puntung rokok secara sembarangan. Dan kita sering lihat sampah puntung rokok di jalanan, selokan, taman dan lain sebagainya. Sampah puntung rokok ini lambat laun dapat berujung hingga ke laut. Dan juga sampah puntung rokok sudah meresahkan lingkungan. Serta sampah puntung rokok ternyata bukan sampah biasa, melainkan termasuk sampah bahan berbahaya dan beracun (B3). Tetapi hal ini tidak sepenuhnya disadari oleh semua orang terutama perokok aktif. Bahkan terdapat studi dari Keep America Beautiful (KAB) melaporkan bahwa 77% responden survei berpikir bahwa puntung rokok itu bukan sampah. Puntung rokok

tidak saja menjadi sampah visual yang mengganggu keindahan lingkungan, melainkan juga mengancam kehidupan makhluk hidup maupun lingkungan. Puntung rokok terdiri dari ribuan serat selulosa asetat yang terdapat di batang rokok yang mana merupakan filter dari rokok tersebut. Filter rokok bekas pun mengandung ribuan bahan kimia yang dapat membunuh tanaman, serangga, tikus, jamur, dan makhluk hidup lainnya.

Dengan membuang puntung rokok sembarang memiliki dampak yang signifikan terhadap lingkungan sekitar seperti mencemari air laut, air yang dikonsumsi bagi masyarakat, menghambat pertumbuhan tanaman dan meracuni satwa baik yang ada dilaut maupun yang ada didarat serta menghasilkan sampah mikro plastik. Dengan adanya sampah puntung rokok tidak terlepas dari jumlah perokok itu sendiri. Dengan semakin meningkatnya jumlah perokok dan jumlah konsumsi rokok tentu berdampak pada peningkatan sampah puntung rokok. Maka dari itu, mengajak kita untuk sadar dan memahami tidak saja rokok dan asap rokok yang berbahaya bagi kesehatan, namun sampah puntung rokok pun juga berbahaya bagi lingkungan.

Sehingga penting untuk semua orang memahami sampah puntung rokok bukan sampah rumah tangga, tetapi sampah bahan berbahaya dan beracun. Pemerintah berkolaborasi dengan masyarakat dapat menyediakan tempat sampah khusus untuk sampah puntung rokok dan dapat juga memberikan sanksi tegas tentang larangan membuang sampah puntung rokok sembarangan bagi masyarakat. Selain itu juga pemerintah dan masyarakat dapat berkolaborasi terkait pemanfaatan limbah puntung rokok untuk mengurangi jumlah sampah yang ada seperti sebagai bahan campuran pembuatan beton ringan berpori. Tapi perlu di ingat, apa pun itu yang terbaik yaitu bagaimana perokok dapat berhenti merokok atau setidaknya mengurangi jumlah perokok dan jumlah konsumsi rokok

tersebut. Dikarenakan pemanfaatan limbah puntung rokok pun tidak akan berguna ketika konsumsi rokok masih tinggi. Yuk mulai dari diri sendiri untuk tidak merokok dan menjaga lingkungan.

Referensi:

Agata Iwan Candra, dkk. 2019. Pemanfaatan Limbah Puntung Rokok Filter Sebagai Bahan Campuran Beton Ringan berpori

<https://scholar.google.com>

<https://citarumharum.jabarprov.go.id/puntung-rokok-kecil-berbahaya/>

SIKLUS ROKOK DAN ANCAMAN BAGI LINGKUNGAN

(Annisaa Fitrah Umara – Kota Tangerang Selatan,
Banten)

Di tahap produksi, transportasi, dan pendistribusian rokok atau produk tembakau lainnya menimbulkan efek gas rumah kaca yang dihasilkan dari limbah produksi dan berkontribusi dalam pemanasan global. WHO menyebutkan bahwa jejak karbon industri dari produksi, pemrosesan, dan pengangkutan tembakau setara dengan seperlima CO₂ yang dihasilkan oleh industri penerbangan komersial setiap tahun.

Menurut Food and Drug Administration Amerika Serikat, komponen dasar rokok pada umumnya terdiri dari tembakau, bahan kimia, filter, dan kertas pembungkus. Namun, di dalam satu batang rokok mengandung ratusan zat berbahaya serta menghasilkan ribuan senyawa kimia berbahaya bagi tubuh dan lingkungan. Mikroplastik pada filter rokok juga mengakibatkan polusi plastik tertinggi kedua di dunia. Setiap tahun, sekitar 4,5 triliun filter rokok mencemari lautan, sungai, trotoar kota, taman, tanah, dan pantai.

Ketika rokok sampai ke tangan seseorang dan mulai dihisap, bahaya rokok tidak hanya mengancam kesehatan perokok aktif tetapi juga perokok pasif. Saat rokok dibakar, bahan berbahaya akan bercampur dan menghasilkan zat yang bersifat karsinogenik dan mematikan. WHO menyebutkan, akibat udara yang tercemar asap rokok, hampir setengah dari semua anak menghirup udara yang terkontaminasi dan sebanyak 65.000 anak meninggal setiap tahun karena penyakit yang berhubungan dengan perokok

pasif. Ketika rokok sudah dipadamkan, residu beracun dari asap rokok tetap ada dan mencemari lingkungan.

Tidak kalah berbahaya dari perokok aktif dan pasif, Third-Hand Smoke (THS) atau residu asap tembakau merupakan residu kimia yang tertinggal pada pakaian, kulit, furnitur, dinding, dan permukaan lainnya setelah seseorang merokok. Campuran polutan dalam THS bersifat racun bagi manusia, terutama anak-anak serta dapat mencemari lingkungan.

Puntung rokok yang tersisa pun menyebabkan masalah lingkungan. Menurut National Geographic, setiap tahun sebanyak triliunan puntung rokok yang mengandung nikotin, residu pestisida, dan logam berat mencemari lingkungan dan menjadi polusi mikroplastik. Zat tersebut sangat beracun bagi ikan dan mikroorganisme di laut. Puntung rokok mengandung bahan sejenis plastik bernama selulosa asetat. Bahan tersebut sulit terurai di alam dan sering dianggap makanan oleh burung maupun hewan laut. Hewan yang memakannya dapat mengalami masalah pencernaan hingga kematian.

Sebagai solusi, WHO mendukung para petani tembakau agar beralih ke tanaman yang ramah lingkungan dan berkelanjutan, menerapkan pajak tembakau yang tinggi, dan menawarkan layanan dukungan bagi individu yang ingin berhenti merokok. Setiap individu juga memiliki peran penting agar tercipta lingkungan bebas asap rokok dan tubuh yang sehat. Berhenti merokok adalah keputusan terbaik, tetapi jika dirasa masih sulit ada banyak cara untuk ikut serta menjaga lingkungan dengan merokok di area khusus dan membuang puntung rokok pada tempatnya. Setiap individu juga dapat berperan dengan mendukung program pemerintah, memberikan edukasi kepada masyarakat tentang bahaya merokok, menjadi contoh dalam

menerapkan hidup sehat tanpa rokok, serta menanam pohon untuk mengatasi pencemaran udara.

MENGUPAS BAHAYA ROKOK BAGI LINGKUNGAN

(Aprilia Ariesti Miona – Kab Pasaman, Sumatra Barat)

Saat ini Indonesia berada pada peringkat ketiga konsumsi rokok terbesar di dunia setelah China dan India (voalindonesia.com). Hal tersebut bukanlah hal yang mengejutkan, pasalnya hampir disetiap sudut sangat mudah ditemukan orang yang merokok dengan seenaknya tanpa memperdulikan orang-orang disekitar yang terkena imbasnya. Berdasarkan Riskesdas 2018, perokok laki-laki usia di atas 15 tahun sejumlah 62,9% dan ini merupakan prevalensi perokok laki-laki tertinggi di dunia. Selain itu, yang lebih parahnya lagi adalah terjadi peningkatan perokok anak dibawah 18 tahun dari 7,2% pada tahun 2013, meningkat menjadi 9,2% pada tahun 2018 (dinkes.jakarta.go.id). Kalau bisa dikatakan, Indonesia memang top dalam urusan konsumsi rokok. Bayangkan, predikat “juara” perokok 15 tahun dipegang oleh Indonesia. Sangat miris, ketika peringkat terburuk malah dipegang oleh Indonesia.

Masyarakat hingga perokok aktif pastinya sudah tidak asing lagi dengan tulisan “Dilarang Merokok (NoSmoking)” dengan logo batang rokok yang sedang dibakar dengan ditutupi bulatan merah bergaris ditengah. Spanduk hingga poster-poster larangan merokok seperti itu sangat mudah dijumpai di sekolah, tempat wisata, rumah sakit, tepi jalan, hingga tempat-tempat yang banyak dikunjungi masyarakat. Lantas, apakah penempelan spanduk membuahkan hasil? Apakah mengurangi konsumsi rokok di Indonesia? Tidak sama sekali. Himbauan-himbau hanya seperti angin lalu bagi para perokok,

perokok yang tiup asap sana tiup asap sini masih dengan kebiasannya yang membahayakan lingkungan

Bahaya Perokok Aktif Bagi Perokok Pasif

Rumah adalah tempat berlindung. Ayah yang seharusnya melindungi anak dan istrinya justru menjadi malapetka bagi keluarganya. Seringkali ayah sebagai kepala keluarga merokok didepan anak dan istrinya tanpa menghiraukan keberadaan mereka. Padahal, anak dan istrinya bisa digolongkan sebagai perokok pasif. Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok. Lantas berbahaya menjadi perokok pasif.

Dilansir dari kemenkes.go.id, perokok Pasif sama bahayanya dengan perokok aktif. Perokok pasif berpotensi penyakit seperti gangguan kardiovaskular, asma, kanker paru-paru hingga gangguan kehamilan. Namun, halodoc.com berpendapat bahwa perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif. Sering menghirup asap rokok secara pasif dapat meningkatkan risiko seseorang untuk terserang kanker paru-paru sebanyak 25 persen, meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, pengerasan arteri, hingga kehamilan yang berakibat keguguran. Hal ini dibenarkan oleh FK UI yang mengatakan bahwa perokok pasif ternyata empat kali lipat beresiko terkena kanker (fk.ui.ac.id). Hal ini disebabkan karena ketika seseorang merokok, sebagian besar asapnya dilepaskan ke udara, sehingga asap tersebut dapat dihirup oleh perokok pasif.

Bahaya Limbah Rokok Bagi Lingkungan

Limbah memang menjadi puncak permasalahan lingkungan bagi kita semua, salah satu limbah yang berbahaya ialah puntung rokok. Puntung rokok adalah bentuk sampah yang paling mudah ditemui disekitar kita. Puntung rokok

menyumbang lebih dari 766 juta kilogram sampah beracun setiap tahun. Mereka juga merupakan salah satu sampah plastik yang paling sering dijumpai di pantai, membuat ekosistem laut lebih rentan terhadap kebocoran mikroplastik (jabarprov.go.id). Selain itu, Puntung rokok ini terdiri dari ribuan serat selulosa asetat, yang meskipun dapat terurai secara biologis, namun membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk terurai (suara.com).

Sejatinya, rokok tidak hanya berbahaya bagi perokok aktif, tetapi juga berbahaya bagi orang disekitarnya (perokok pasif) hingga ekosistem laut yang terkena dampaknya. Melalui seruan world no tobacco day diharapkan perokok sadar akan bahaya rokok bagi lingkungan.

Referensi:

Dinkes.jakarta.go.id. 2022. HTTPS 2022: Seberapa Besar Populasi Perokok di Indonesia?. URL: <https://dinkes.jakarta.go.id/berita/read/https-2022-seberapa-besar-populasi-perokok-di-indonesia>, diakses pada 25 Juli 2022

Fk.ui.ac.id. 2019. Banyak yang Tidak Tahu, Perokok Pasif Ternyata 4 Kali Lipat Beresiko Kanker.

URL: <https://fk.ui.ac.id/infosehat/banyak-yang-tidak-tahu-perokok-pasif-ternyata-4-kali-lipat-berisiko-terkena-kanker/>, diakses pada 25 Juli 2022

Halodoc. 2019. Alasan Perokok Pasif Lebih Berbahaya dari yang Aktif. URL:

<https://www.halodoc.com/artikel/alasan-perokok-pasif-lebih-berbahaya-dari-yang-aktif>, diakses pada 25 Juli 2022

Jabarprov.go.id 2022. Puntung Rokok, Kecil Berbahaya. URL: <https://citarumharum.jabarprov.go.id/puntung-rokok-kecil-berbahaya/>, diakses pada 25 Juli 2022

Kemkes.go.id.2021. Perokok Pasif dan Aktif, Manakah yang Lebih Berbahaya?. URL: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/page/5/perokok-aktif-dan-pasif-manakah-yang-lebih-berbahaya/>, diakses pada 25 Juli 2022

Suara.com.2022. Selain Kebarakan, Ini Bahaya Puntung Rokok Bagi Lingkungan. URL: <https://www.suara.com/lifestyle/2020/10/26/141745/selain-kebarakan-ini-bahaya-puntung-rokok-bagi-lingkungan>, diakses pada 25 Juli 2022

Voalindonesia.com. 2022. Epidemi Tembakau: Jumlah Perokok Indonesia Nomor 3 di Dunia. URL: <https://www.voaindonesia.com/a/jumlah-perokok-di-indonesia-nomor-3-di-dunia/6597540.html>, diakses pada 25 Juli 2022

KENIKMATAN YANG MENIKAM

(Dwi Angreni – Kab Sigi, Sulawesi Tengah)

Merokok? Kebanyakan orang Indonesia akan berpikir “merokok mati tidak merokok mati jadi lebih baik merokok” padahal sebagai orang berakal kita harusnya tahu bahwa merokok adalah hal yang merusak tubuh karena terpampang jelas bahwa “rokok membunuhmu” namun apakah semua orang juga tahu bahwa merokok akan merusak keindahan alam? Kecantikan yang dulu dijaga oleh sang pahlawan kini mulai memudar karena ulah sang anak bangsa, seharusnya kita sadar bahwa tempat kita berpijak jauh lebih penting dari keyamanan, bayangkan saja sebatang rokok yang hanya sekecil ranting kayu mampu menghancurkan beribu pohon yang tumbuh subur di hutan, tanpa kalian sadari sebatang rokok yang sedang kalian nikmati telah mendatangkan petaka hingga membuat sang penghasil oksigen berlalu pergi meninggalkan alam, merusak lingkungan yang sedang kita jaga bersama-sama.

Jika sebatang rokok saja mampu membuat hasil yang parah lantas bagaimana ceritanya jika setiap anak bangsa maupun dewasa menggunakan rokok? Semisalnya setiap hutan menjadi gundul karena kebakaran yang disebabkan oleh membuang puntung rokok sembarangan sehingga saat terjadi hujan lebat tidak ada tumbuhan yang dapat menyerap air hingga membentuk genangan yang sewaktu-waktu akan lolos dan menjadi banjir bandang yang menenggelamkan banyak rumah dan sampai memakan korban jiwa, tentu itu adalah hal yang sama-sama tidak kita inginkan, jangan sampai rumah yang penuh dengan kenangan, menghilang pergi menyatu dengan alam hanya karena ingin memuaskan hasrat.

Melalui judul tersebut sudah jelas bahwa merokok adalah kenikmatan yang nikmat baik untuk tubuhmu maupun lingkunganmu, terkadang hal yang membuat candu memang sulit untuk ditolak namun bisakah berhenti jika itu untuk anak, istri, ayah, ibu, desa, daerah, bahkan masa depan! Sulitkah? Tidakah disadari jika asap rokok yang keluar menyebabkan rusaknya lingkungan atau sisa api rokok dapat membakar rerumputan yang menjadi habitat rantai makanan atau bahkan membakar hutan yang menjadi rumah semua para rantai makanan.

Jika banyak hewan yang terbunuh tahukah apa yang akan terjadi? Dapat kita belajar bersama-sama dari contoh berikut, bahwa ditahun tertentu di china mereka pernah mencoba memusnakan semua burung pipit hanya karena anggapan bahwa burung pipit adalah hama, dan hal tersebut mereka lakukan dengan segala cara namun saat semua burung pipit di china hampir punah hal tersebut malah menyebabkan ketidakseimbangan dalam rantai makanan membuat hama seperti ulat, belalang dan lainnya malah tidak mempunyai predator sehingga membuat gagal panen pada tahun-tahun mendatang dan menyebabkan kelaparan parah dengan jangka waktu yang cukup lama, hal tersebut yang membuat mereka rela memakan anggota keluarga sendiri yang pingsan maupun mati demi memuaskan rasa lapar.

Apakah satu diantara beberapa contoh kasus diatas kurang maka perlu kita pahami bersama bahwa rokok yang terlihat sederhana dan polos ternyata mampu menyebabkan polusi udara! Mungkin jika hanya sebatang tidak akan berakibat fatal namun bagaimana dengan kenyataan saat ini bahwa jangankan orang dewasa anak yang bahkan masih dibawah umur baik SD, SMP, maupun SMA telah menggunakan rokok dengan dalih awalnya coba-coba lama-lama terbiasa bahkan terus menikmati tanpa memikirkan keselamatan.

Seandainya satu orang membuang puntung rokok sembarangan menyebabkan kebakaran hutan, lalu orang ke dua menyebabkan polusi udara bersama para sahabat, kemudian lagi orang ke tiga tidak sengaja membuang puntung rokok ditempat listrik tegangan tinggi yang menyebabkan bencana lain terjadi. Tidakah indonesia akan hilang ditelan bumi karena perilaku sang masyarakat pribumi atau akankah tetap bertahan dengan dengan pemijaknya yang tidak mencoba untuk perhatian! Bangunlah putra putri bangsa katakan “Stop Smoking, Yes Achievement”.

HIDUP MATINYA ROKOK YANG SELALU MERUGIKAN

(Muhammad Salmanudin Hafizh Shobirin – Kota
Malang, Jawa Timur)

A. Gambaran Umum Rokok

Rokok adalah sesuatu yang banyak sekali memberikan kerugian bagi pengguna dan lingkungan sekitar. Rokok ketika dihidupkan membawa petaka bagi si pengguna maupun lingkungan dan masyarakat disekitar. Begitu dimatikan rokok tetap membawa petaka bagi lingkungan dan ekosistem. Pada umumnya seluruh kalangan masyarakat didunia khususnya di Indonesia pernah menghisap sebuah rokok yang merupakan suatu tembakau yang digulung dengan kertas hingga kulit jagung. Satu lintingan rokok mengandung berbagai macam bahan kimia berbahaya bagi tubuh manusia maupun lingkungan sekitar.

Menurut P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMKESRI) kandungan bahan kimia dalam sebatang rokok kurang lebih terdapat 4.000 jenis, tiga diantaranya adalah jenis nikotin, tar dan karbon monoksida. Pertama nikotin, menurut Wikipedia nikotin merupakan bahan kimia yang bersifat adiktif, yang menyebabkan seseorang memiliki rasa ketergantungan atau kecanduan yang hebat terhadap rokok yang memiliki kadar nikotin kurang lebih 4 miligram.

Kedua tar, menurut sumber dari antaranews TAR adalah zat kimia berbahaya yang mengandung senyawa karsinogenik yang dapat memicu adanya kanker pada siapapun yang menggunakannya. Ketiga carbon monoksida, dalam artikel yang dimuat alodokter.com karbon monoksida (CO) merupakan suatu gas yang apabila dihirup, sel darah

merah cenderung akan bersimpulan dengan karbon monoksida dibandingkan oksigen. Hal tersebut mengakibatkan fungsi otot dan jantung perlahan menurun, sehingga menyebabkan kelelahan, lemas, dan pusing.

B. Dampak Merokok bagi lingkungan

Pada penjelasan diatas telah dipaparkan terkait dengan zat kimia berbahaya yang terkandung didalam rokok. Kemudian dampak penggunaan rokok tidak hanya sebatas berlaku bagi si pengguna atau perokok. Akan tetapi juga berlaku terhadap lingkungan disekitar. Lingkungan yang pertama kali rusak akibat rokok adalah ozon dan lapisan ozon. Hal ini dikarenakan asap rokok yang mengandung karbon monoksida (CO).

Jika penggunaan karbon monoksida meningkat dalam artian melalui jumlah perokok yang semakin tidak terkendali, maka hal tersebut menjadi salah satu penyebab lapisan ozon menipis. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Global Adult Tobacco Survey (GATS) yang dirilis Kemenkes Republik Indonesia jumlah perokok di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 70,3 juta dari 7,8 miliar penduduk didunia, maka setidaknya 33,8 % perokok Indonesia dari perokok didunia telah ikut andil melubangi lapisan ozon. Dampaknya yakni suhu udara di bumi menjadi semakin panas, kutub utara dan selatan menjadi kian cepat mencair, perubahan kondisi iklim dibumi.

Selain merusak lapisan ozon, rokok juga merusak lingkungan dan ekosistem sekitar melalui puntung rokok yang terbuat dari serat selulosa asetat yang sejenis dengan mikroplastik. Puntung rokok membutuhkan waktu bertahun-tahun supaya dapat terurai secara maksimal, serta zat kimia didalam puntung rokok yang apabila puntung rokok tersebut dibuang di tanah atau dilaut, maka tanaman akan sulit tumbuh, dapat membunuh komponen rantai makanan dalam ekosistem seperti tikus, serangga dan jamur,

kemudian juga dapat membunuh ekosistem yang terdapat dilautan.

Oleh karena itu perlu adanya langkah edukasi secara berkala dari seluruh komponen masyarakat mulai dari pemerintah, organisasi masyarakat, aktivis, praktisi hingga akademisi terkait dengan terhadap bahaya yang ditimbulkan rokok mulai dari proses penggunaan hingga sampah yang dihasilkan.

PELUANG LITERASI UNTUK BERANTAS ASAP ROKOK

(Gisela Putri - Kota Bandung, Jawa Barat)



Sumber Gambar : <https://www.pexels.com>

“Rokok adalah satu- satunya produk konsumen yang bila digunakan sesuai petunjuk, akan membunuh konsumennya,” ujar Gro Harlem Brundtland, sebagai Direktur Jenderal Organisasi Kesehatan Dunia, dirinya menyampaikan pidato yang menyinggung soal tembakau dan kesehatan ke II di Chicago lewat tiga Lembaga di Amerika Serikat.

Jauh sebelumnya, Gerakan Anti-Rokok sudah dikampanyekan sejak lama, diawali oleh gerakan sukarelawan, kemudian berkembang menjadi gerakan sosial secara masif dengan metode sebatas seruan moral lewat brosur dan artikel di surat kabar.

Mengapa hal ini perlu diperhatikan? Rokok merupakan ancaman bagi kesehatan dan lingkungan. Faktanya, Industri tembakau telah menyebabkan kerusakan lingkungan hidup dan ekosistem. Sampah puntung rokok juga termasuk jenis sampah yang banyak bersebaran,

sedangkan puntung rokok itu sendiri merupakan sumber zat berbahaya yang dapat mencemari lingkungan seperti limbah pada air, polusi pada udara, bahkan memengaruhi siklus hidup hewan.

Asap dan debu dari puntung rokok yang dihembuskan dapat bertahan maksimal tiga jam dalam ruangan, bahkan berpotensi menempel pada benda di sekelilingnya. Rokok yang baru dipadamkan mengandung tiga kali lipat bahan pemicu kanker, serta mengandung bahan pengiritasi mata dan pernafasan lewat udara.

Dr. Bagas Suryo Bintoro, Ph.D selaku Dosen Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan dan Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada (UGM), beliau merumuskan secara sederhana yaitu, semakin pendek rokok yang dihembuskan, maka semakin tinggi kadar racun yang akan tersebar di udara.

Riset juga telah menyuguhkan fakta, bahwa rokok adalah tren yang mengalami lonjakan di berbagai usia, bahkan kalangan pelajar dan mahasiswa mulai menggemari nikotin batangan tersebut, mereka mengaku bisa menghabiskan satu bungkus rokok dalam sehari, ungkapan inilah yang mendukung fakta bahwa Indonesia menempati peringkat ke-3 sebagai negara dengan jumlah perokok tertinggi di dunia. Tentunya ini menjadi hal yang mengkhawatirkan dan harus segera dibenahi.

Ada banyak cara yang bisa kita lakukan, salah satunya dengan memberikan perhatian khusus bagi perokok di sekitar kita lewat literasi karena pada dasarnya masyarakat membutuhkan edukasi, advokasi serta sosialisasi mengenai bahaya rokok bagi kesehatan dan lingkungan.

Literasi yang dimaksud tidak melulu soal membaca dan menulis, penyampaian lewat penelitian dan diskusi juga

bisa dijadikan pilihan, contohnya dengan mengadakan seminar bahaya merokok bagi lingkungan, menayangkan video yang berkaitan dengan materi dan mengundang narasumber terpercaya. Masyarakat juga dapat diajak berdiskusi di akhir materi, hal ini bisa merangsang daya pikir tiap individu sehingga terciptalah kesadaran dan antusiasme dalam upaya anti-rokok.

Demikian langkah yang dapat dilakukan, modalnya hanya konsistensi dan ada motivasi yang dimulai dari diri sendiri, seperti yang dikatakan Loni Anderson "Kamu akan selalu lebih baik jika berhenti merokok; tidak ada kata terlambat."

CARA ROKOK MERUSAK LINGKUNGAN KITA

(Eka Mufarrikha – Kab Sukoharjo, Jawa Tengah)

Penggunaan tembakau khususnya produk olahannya yaitu rokok, menyebabkan berbagai macam penyakit yang mengancam kesehatan manusia. Masalah lain yang jarang disadari adalah dampak kerusakan langsung pada lingkungan dan ekosistem, salah satunya degradasi hutan. Penanaman tembakau nyatanya memberikan dilema tersendiri. Manfaat sementara yang ditawarkan tentu tidak sebanding dengan dampak penurunan kualitas lingkungan dan kesehatan masyarakat dalam jangka panjang yang biayanya lebih besar dibandingkan dengan manfaatnya.

Siklus pengolahan tembakau menjadi produk olahan tertentu terbagi menjadi empat tahapan utama yaitu penanaman dan pengawetan tembakau, pembuatan dan distribusi produk, konsumsi produk, dan limbah pasca konsumsi. Pembahasan akan lebih terfokus pada tahapan pertama untuk melihat seberapa besar dampak negatif yang diberikan pada lingkungan dan ekosistem.

Pembukaan lahan untuk dijadikan seagai perkebunan tembakau menghasilkan konsekuensi dan biaya besar bagi lingkungan. Sering dijumpai petani yang secara ilegal membuka lahan perkebunan tembakau di hutan dengan cara membakar atau menebang pohon. Biasanya setelah beberapa kali musim panen, lahan tersebut akan ditinggalkan guna membuka lahan baru lainnya. Hal ini lantaran kerusakan struktur tanah akibat pencabutan akar dan batang pohon tembakau setelah dipanen yang lama kelamaan juga bisa menyebabkan erosi tanah. Selain itu, budidaya tembakau membutuhkan pupuk dengan jumlah yang tidak sedikit. Faktanya, banyak dijumpai petani yang

menggunakan pupuk kimia anorganik untuk mendorong pertumbuhan dan herbisida untuk mengurangi gulma. Lalu, daun tembakau yang sudah dipanen akan berlanjut pada proses pengeringan dengan tujuan pengawetan. Proses pengeringan daun tembakau dapat dilakukan dengan berbagai cara, yang paling umum adalah dengan memanfaatkan sinar matahari. Cara lainnya adalah menggunakan batu bara dan kayu sebagai bahan bakar. Kebanyakan kayu yang digunakan berasal dari proses penebangan liar di hutan. Di zaman dengan teknologi yang canggih ini, mungkin sudah banyak pabrik yang menggunakan alat pengering otomatis daun tembakau, tapi tidak dipungkiri untuk petani atau pelaku usaha skala kecil hingga menengah yang mengawetkan tembakau dengan cara lama, entah menggunakan sinar matahari, kayu, maupun batu bara.

Meningkatnya permintaan dunia terhadap tembakau, meningkatkan pula terjadinya deforestasi (penggundulan hutan) dan hal ini kebanyakan terjadi di negara berkembang. Menurut data, sebanyak 93% penggundulan hutan akibat tembakau terjadi di negara berkembang, tetapi hal itu juga diiringi dengan penurunan penggundulan hutan di negara maju.

Produksi tembakau dan produk tembakau menyebabkan degradasi hutan dan ekosistem. Anna Gilmore selaku peneliti kesehatan masyarakat dari University of Peth berpendapat bahwa pejabat di negara-negara bersangkutan harus menetapkan undang-undang pengendalian tembakau secara tegas. Sebuah studi menunjukkan bahwa larangan iklan mengurangi tingkat penggunaan tembakau di suatu negara. Hal ini sejalan dengan implementasi yang dilakukan oleh negara Amerika Serikat yang sejak tahun 1971 sudah melarang segala bentuk penayangan iklan di TV yang berkaitan dengan tembakau, terbukti Amerika berada di posisi ke-54 sedangkan

indonesia diposisi ke 13 sebagai negara dengan jumlah perokok terbanyak di dunia tahun 2022.

APAKAH BENAR ROKOK BERBAHAYA?

(Anastasia Sitepu – Kota Medan, Sumatera Utara)

Dalam kehidupan sehari-hari, kerap sekali kita menjumpai satu orang atau mungkin lebih yang sedang menghisap sebuah rokok. Misalnya, bapak-bapak yang sedang duduk santai di kedai kopi, sambil merokok sambil menikmati secangkir kopi. Kemudian ada anak muda yang sedang menongkrong ria dengan satu batang rokok di sela-sela jemarinya. Begitu banyak orang yang merokok, mulai dari anak remaja, kelompok muda-mudi, juga orang dewasa. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk Indonesia berumur 15 tahun ke atas yang merokok sebanyak 28,96% pada 2021. Angka tersebut tidak jauh berbeda dengan tahun 2020 yang sebanyak 28,69%. Dapat kita lihat sendiri bahwasanya terjadi peningkatan persentase penduduk yang merokok dari tahun ke tahun. Namun yang menjadi pertanyaan ialah, apakah rokok tidak berbahaya bagi kesehatan tubuh dan lingkungan sekitar? Kalau memang benar rokok berbahaya, mengapa masih banyak orang yang merokok? Sebelum kita membahas lebih lanjut mengenai dampak dari rokok, ada baiknya kita mengetahui terlebih dahulu apa pengertian dari rokok itu sendiri. Dikutip dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, rokok adalah hasil olahan tembakau. Dimana, tembakau dan bahan tambahan lain yang digulung/dilinting dengan kertas baik dengan tangan atau menggunakan mesin.

Rokok merupakan pabrik bahan kimia berbahaya. Mengapa demikian? Karena dilansir dari Kementerian Kesehatan RI, rokok mengandung Hidrogen sianida (racun untuk hukuman mati), Ammonia (pembersih lantai), Aseton (penghapus cat), Methanol (bahan bakar roket), Naphtalene (kapur barus), Karbon monoksida (gas dari knalpot), Polonium-210 (salah satu zat radioaktif) dan bahan beracun

lainnya sehingga dapat menyebabkan kanker. Selain itu, rokok juga termasuk zat adiktif karena dapat menyebabkan adiksi (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan) bagi orang yang menghisapnya. Dengan kata lain, rokok termasuk golongan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, Alkohol, dan Zat Adiktif). Maka dari itu, rokok sangatlah berbahaya. Namun mengapa masih banyak orang yang merokok? Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Banten, bagi kebanyakan pelajar yang mulai merokok disebabkan oleh dorongan lingkungan. Kemudian ada juga yang coba-coba, meniru orang tua, sebagai penghilang stres dan penghilang jenuh.

Dampak dari merokok juga tak main-main. Bila dilihat dari aspek kesehatan, maka dampak rokok bagi perokok aktif ialah kanker paru-paru, gigi kuning karena nikotin, dan berisiko terkena serangan jantung. Bagi perokok pasif akan menimbulkan mata pedih, tekak yang serak, dan pening. Kemudian dapat kita lihat dari aspek lingkungan alam, dimana rokok dapat menjadi penyebab tercemarnya udara (asap rokok yang mengandung karbon dioksida), tercemarnya air dan tanah dimana orang membuang puntung rokok secara sembarangan. Misalnya, nelayan yang membuang puntung rokok secara sembarangan di pantai atau di laut maka dapat mengakibatkan ekosistem perairan menjadi rusak, air laut yang bersih dapat tercemar dan ikan-ikan dapat teracuni karena sisa bahan beracun dari puntung rokok. Kemudian, tanah dapat menjadi tidak subur karena adanya tumpukan puntung rokok. Bila satu atau dua puntung rokok mungkin tidak terlalu menjadi masalah, namun faktanya persentase perokok tidaklah sedikit yang artinya sampah puntung rokok dapat menjadi penyebab suatu ekosistem tercemar. Tak hanya itu, rokok juga dapat mengganggu lingkungan sosial, dimana perokok aktif yang merokok di tempat umum

membuat para perokok pasif menjadi terganggu karena asap rokok yang ditimbulkan.

Maka dari itu, dibutuhkan kerja sama antara pemerintah dan masyarakat dalam menanggulangi permasalahan yang ditimbulkan akibat rokok. Dimulai dari cara preventif yang berupa sosialisasi/ceramah tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan lingkungan, kemudian aturan merokok di tempat umum, dan sanksi yang diterima apabila membuang puntung rokok sembarangan. Mari kita bersama-sama mencintai diri, menghargai sesama, juga melestarikan lingkungan dengan tindakan nyata untuk mengatakan TIDAK pada rokok. Demikianlah artikel ini saya buat, semoga dapat bermanfaat. Terima kasih.

DAMPAK ROKOK BAGI ANAK, KESEHATAN DAN LINGKUNGAN

(Amrizal Nasution – Kota Medan, Sumatera Utara)

Salah satu hal yang urgen diatur dalam UU No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan adalah mengenai penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR). Yang dimaksudkan sebagai upaya efektif untuk melindungi seluruh masyarakat dari asap rokok orang lain. Tidak jarang kita lihat, masih saja ada orang yang merokok di ruangan yang tertutup, ruangan ber AC, di sekolah, perkantoran, angkutan umum dan area public lainnya, yang paparan asap rokoknya bukan hanya merugikan kesehatan diri sendiri tetapi juga kesehatan orang-orang di sekitarnya dan lingkungan.

Kelihatannya sederhana, tetapi tidak sesederhana akibat yang ditimbulkannya karena asap rokok sangat membahayakan kesehatan terutama bagi perokok pasif. Masyarakat berhak atas udara yang sehat. Kalau berbahaya mengapa ini terus kita biarkan? Belum lagi bicara tentang limbah puntung rokok yang dibuang sembarangan. Selain mencemari udara, tanah juga mencemari laut dan ekosistemnya.

Diterapkannya KTR di 7 area yaitu pusat pelayanan kesehatan, tempat belajar mengajar, area bermain anak, tempat ibadah, angkutan umum, tempat kerja dan tempat umum lainnya, memang tidak menjadi jaminan bebas dari asap rokok. Kesadaran semua pihak terutama perokok aktif sangat diharapkan, karena KTR dimaksudkan untuk melindungi masyarakat terutama yang bukan perokok atau perokok pasif dari paparan asap rokok orang lain. Karena asap rokok pasif adalah perpaduan kompleks dari 4000 bahan kimia senyawa yang berbahaya, termasuk 70% di antaranya sebagai penyebab kanker pada manusia.

Anak-anak menjadi kelompok yang rentan akan bahaya yang ditimbulkan akibat paparan asap rokok karena kondisi fisik dan psikisnya yang masih belum optimal. Oleh karenanya menjadi tugas dan kewajiban kita semua untuk menjaga dan mengingatkan anak-anak, sebagai generasi penerus bangsa dari bahayanya merokok. Sebab anak adalah peniru yang handal, yang meniru dan melakukan apa yang dilihatnya.

Hak untuk hidup sehat merupakan hak setiap warga negara untuk mendapatkannya, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang tua. Keseriusan pemerintah untuk melindungi warganya dengan diterapkannya KTR, sungguh-sungguh menjadi tuntutan Undang-Undang, bukan bermaksud untuk kepentingan tertentu.

Tobacco Atlas pada tahun 2015, melaporkan jumlah perokok aktif sebanyak 942 juta pria dan 175 juta wanita dengan usia 15 tahun atau lebih. Cina, India dan Indonesia menyumbang 51,4% perokok pria di dunia, sedangkan Amerika Serikat, Cina dan India menyumbang 27,3% perokok wanita di dunia. Para perokok dapat menghasilkan 5 ton CO₂ seumur hidup mereka dan menghasilkan lebih dari 4,5 triliun puntung rokok yang mencemari lingkungan setiap tahunnya.

Data ini menunjukkan bahwa perokok berkontribusi terhadap pencemaran udara dan pencemaran lingkungan yang membahayakan kesehatan orang lain dan ekosistem (data BPOM, Direktorat Pengawasan Keamanan, Mutu, dan Ekspor Impor Obat, Narkotika, Psikotropika, Prekursor, dan Zat Adiktif, 31 Mei 2022). Kondisi yang sangat menyedihkan.

Pro kontra yang timbul di masyarakat dalam menanggapi Kawasan Tanpa Rokok (KTR), merupakan hal yang lumrah. Tinggal bagaimana semua pihak baik yang pro maupun kontra dapat menyikapinya dengan bijak, tidak

berlebihan dan saling menjelekkkan. Karena sekali lagi, penerbitan berbagai macam regulasi yang terkait dengan produk tembakau, pada intinya bukan untuk mematikan industri rokok, tetapi lebih melihat kepada aspek kesehatannya. Semua pihak harus memandang jernih dan luas terhadap pemberlakuan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) ini. Dan yang penting pelibatan peran serta masyarakat dalam pengawasan penerapan kawasan tanpa rokok, dan edukasi tentang bahaya rokok bagi kesehatan dan lingkungan.

Demi Menghisap Sebatang Rokok, Lingkungan Kehilangan Fungsi Pokok

(Tri Nurdianso - Kab Karanganyar, Jawa Tengah)

Rokok selalu menjadi perdebatan dari sisi ekonomi dan sisi kesehatan. Tidak ada titik terang untuk menghentikan industri rokok. Dari segi ekonomi, rokok seakan-akan memiliki peran vital bagi perekonomian nasional. Entah itu dari menyerap lapangan pekerjaan, besaran pajak yang diberikan kepada negara, sampai menjadi sponsor berbagai sektor olahraga maupun pendidikan di Indonesia. Jika industri rokok dihentikan, pasti semuanya tersebut akan hilang. Padahal dari sisi kesehatan, anggaran yang diberikan untuk penyakit yang disebabkan rokok juga tidak main-main. Perdebatan semacam itu tidak pernah usai, sampai-sampai kita melupakan keberadaan lingkungan, tempat dimana kita tinggal. Lho, apa hubungannya rokok dengan lingkungan? Bukannya rokok itu hanya menyebabkan serangan jantung impotensi dan gangguan kehamilan dan janin, seperti yang ada di bungkus rokok? Tentu, ada hubungannya.

Hasil survei global penggunaan tembakau pada usia dewasa (Global Adult Tobacco Survey – GATS) menemukan peningkatan signifikan jumlah perokok dewasa sebanyak 8,8 juta orang dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, yaitu dari 60,3 juta pada tahun 2011 menjadi 69,1 juta perokok pada tahun 2021.¹³ Angka tersebut mungkin bisa lebih tinggi lagi di tahun 2022. Jika rata-rata perokok menghisap 12 batang per hari, maka jumlah puntung rokok yang dihasilkan sekitar 829,2 juta per hari. Jumlah yang cukup besar dalam sehari saja. Terlebih harga rokok di Indonesia

¹³ Dikutip dari laman <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20220601/4440021/temuan-survei-gats-perokok-dewasa-di-indonesia-naik-10-tahun-terakhir/>

masih terbilang murah, jadi segala lapisan masyarakat masih menghisap rokok tanpa kuatir membayarnya.

Tak hanya itu saja, puntung rokok yang mengandung filter plastik membutuhkan waktu penguraian selama 5-10 tahun.¹⁴ Rentang waktu penguraian yang dimilikinya pasti akan membuat puntung rokok semakin menumpuk sekitar 303 miliar per tahun. Terlebih lagi kebiasaan masyarakat sering membuang puntung rokok secara sembarangan. Bila membuangnya ke tanah, pastinya merusak tanah. Bila membuangnya ke air, tentunya merusak ekosistem air. Jika dibakar pun, jelas menambah parah polusi udara.

Padahal masyarakat telah sadar akan isu sampah plastik, sampai- sampai muncul gerakan mengurangi kantong plastik atau menghentikan penggunaan sedotan plastik. Lantas kenapa tidak berlaku juga dengan sampah puntung rokok? Dengan melihat potensi kenaikan jumlah perokok tiap tahunnya dan sampah yang dihasilkan, seharusnya kita perlu mengurangi konsumsi rokok atau berhenti sekalian. Meskipun hanya sebatang rokok yang dihisap, itu memberikan dampak yang serius pada lingkungan. Pada akhirnya kita kehilangan fungsi pokok lingkungan sebagai tempat tinggal yang nyaman.

¹⁴ M. Ruhama Desy, Sugito Ratno, Atmaja T.Hadi Wibowo. 2018. Sampah Anorganik Sebagai Ancaman di Kawasan Ekosistem Hutan Mangrove Kuala Langsa. Jurnal Jeumpa

**KEBIJAKAN HUKUM ANTI LIMBAH
ROKOK: BASIS PEMBANGUNAN
BERKELANJUTAN MENUJU INDONESIA
EMAS 2045**

(Pradikta Andi Alvat - Kab Rembang, Jawa Tengah)

Rokok tidak hanya berdampak buruk terhadap kesehatan, tetapi juga memiliki dampak buruk terhadap lingkungan. Rokok dalam segala bentuk dan derivasinya memiliki dampak destruktif terhadap kelestarian lingkungan. Asapnya mengandung karbon monoksida yang merupakan zat berbahaya bagi kesehatan dan lingkungan. Selain itu, puntung rokok maupun limbah rokok elektronik juga menjadi sumber problema serius bagi ekosistem lingkungan karena mengandung zat-zat beracun yang tidak mudah terurai.

Menurut data WHO, pada tahun 2022 terdapat 1,1 miliar penduduk dunia yang merokok dimana menghasilkan 4,5 triliun puntung rokok, itu artinya, setara dengan 766 ton sampah beracun telah mencemari lingkungan hidup setiap tahunnya. Perlu diketahui bahwa puntung rokok mengandung mikroplastik yang tidak mudah terurai. Puntung rokok merupakan golongan sampah berbahaya (B3) yang memerlukan waktu 30 tahun untuk terurai. 1 puntung rokok sama dengan 100 mikrofiber/hari atau 300.000 ton mikrofiber/tahun. Telah lebih dari 20 tahun sampah rokok bertransformasi sebagai sampah nomor 1 di dunia. Dalam realitasnya, puntung rokok tidak hanya mencemari lingkungan darat tetapi juga laut. Menurut Ocean Conservancy, pada tahun 2018 lalu sebanyak 2,4 juta ton puntung rokok mencemari laut sehingga mengancam ekosistem laut, bahkan diprediksi pada tahun 2040

mendatang biota laut akan banyak yang musnah karena pencemaran puntung rokok di laut.

Di sisi lain, selain puntung rokok, limbah rokok elektronik ternyata juga menjadi ancaman serius bagi kelestarian lingkungan bahkan jauh lebih berbahaya dari puntung rokok. Limbah rokok elektronik mengandung plastik, garam nikotin, logam berat, timbal, merkuri, hingga baterai lithium. Limbah rokok elektronik dapat mencemari saluran air, tanah, bahkan peredaran darah. Dengan jumlah perokok 65,7 juta orang, Indonesia mengalami problema serius terkait ancaman kerusakan lingkungan akibat limbah rokok. Problema yang menghambat terwujudnya pembangunan berkelanjutan dimana salah satu poin pokoknya adalah keberlanjutan lingkungan menuju Indonesia emas 2045 mendatang. Diperlukan langkah dan kebijakan dari pemerintah (struktur) maupun dari masyarakat (kultur) untuk mengatasi problema limbah rokok ini. Salah satunya dengan pembuatan kebijakan-kebijakan hukum anti rokok yang strategis serta pembangunan advokasi masyarakat secara efektif.

Kebijakan hukum untuk mengatasi limbah rokok adalah membuat peraturan berupa undang-undang atau peraturan pemerintah yang berisi mengenai kewajiban bagi perusahaan rokok untuk membuat sistem pengolahan limbah rokok. Perusahaan rokok harus memiliki tanggungjawab bagaimana mengelola puntung rokok agar tidak mencemari lingkungan. Peraturan mengenai kewajiban perusahaan rokok untuk memiliki sistem pengolahan limbah rokok harus disertai sanksi yang tegas jika dilanggar/tidak dipatuhi, pembekuan izin operasi hingga pencabutan izin operasi misalnya.

Secara kultural, advokasi kepada masyarakat untuk mengatasi limbah rokok harus digerakkan dari akar rumput yakni di tingkat desa atau kelurahan. Misalnya membuat

gerakan desa ramah lingkungan anti puntung rokok dan limbah rokok elektronik. Langkah ini bisa digerakkan secara efektif jika terdapat sinergi peran antara pemerintah baik tingkat pusat, daerah, dan desa untuk menggerakkan mesin-mesin birokrasinya untuk mengkampanyekan gerakan ramah lingkungan. Misalnya mobilisasi peran karangtaruna, organisasi pkk, rapat RT/RW, penyuluhan dinas kesehatan setempat. Semuanya harus dilakukan secara konsisten dan kontinu.

PUNTUNG: SAMPAH RESIDU CEMAR LINGKUNGAN

(Siti Rugaya Kassi-Kassi - Kota Makassar, Sulawesi Selatan)

Merokok membunuhmu! Tentu saja slogan ini sudah sering kita temui di media manapun, bahkan edukasi tentang bahaya rokok pun sudah sering di sampaikan. Namun jumlah perokok aktif untuk Indonesia sendiri dalam badan pusat statistik tercatat dari 2016 sampai dengan 2018 mengalami peningkatan yang sangat drastis, tidak tanggung-tanggung peningkatan pada tahun 2018 mencapai 3,23% dari yang semula 28,97% pada tahun 2016 menjadi 32,20% di tahun 2018. Meskipun sempat mengalami penurunan di tahun 2019 dan 2020 sebesar 3,51% tetapi pada tahun 2021 persentase perokok mengalami peningkatan kembali sebesar 0,27%. Penurunan yang terjadi pada 2 tahun itu bukan menjadi sebuah kesenangan, sebab di tahun 2020 Indonesia juga menempati urutan ketiga jumlah perokok terbanyak di dunia. Dikutip dari okezone.com jumlah konsumsi rokok di Indonesia mencapai 322 miliar pada tahun 2020 karena jumlah itu juga maka Indonesia menempati urutan ketiga di dunia setelah China dan India. Mirisnya beberapa perokok pada tahun 2020 tercatat sekitar 3,81% adalah dibawah umur.

Hal tersebut tentu menjadi permasalahan yang serius untuk Indonesia terutama untuk sektor kesehatan dan lingkungan. Belum selesai dengan permasalahan rokok tembakau muncullah trend baru yang sedang digandrungi remaja Indonesia yaitu vape atau rokok elektrik yang dinilai mampu menjadi sebuah alternatif pengganti rokok tembakau. Namun belum ada studi yang menyatakan dan membuktikan bahwa vape atau rokok elektrik ini tidak

beresiko. Dari sektor kesehatan sudah sangat jelas bahwa rokok berbahaya bagi kesehatan tidak hanya para pakar kesehatan yang menyebutkan bahkan iklan rokok sekalipun membicarakan dan memperlihatkan bahaya rokok pada kemasannya.

Rokok tembakau dan rokok elektrik ini juga menimbulkan masalah bagi lingkungan, sebab limbah puntung rokok tembakau menjadi sampah residu yang dapat mencemari lingkungan dan merusak kualitas air. Dikutip dari ekuatorial.com untuk kedai kopi berskala kecil menghasilkan 166 sampah puntung dalam waktu 6 jam dan ditempat lain ditemukan sebanyak 25 sampah puntung dalam waktu 2 jam. Hal ini sangat sesuai banyaknya dengan jumlah perokok di Indonesia. Padahal kandungan dalam filter rokok tersebut terdapat zat berbahaya. Sedangkan sampah rokok elektrik ini menjadi masalah baru karena sampah rokok elektrik ini harus dikelola secara spesifik sebagai sampah elektronik. Lalu bagaimana cara menanggulangi darurat rokok?

Batasi ruang publik untuk perokok, tidak adanya batasan ruang ini secara tidak langsung memberikan contoh kepada anak usia dibawah umur yang pada akhirnya hal tersebut dengan mudah ditirunya. Tanpa batasan ruang ini juga merugikan orang lain yang tidak merokok, sebab mereka merasakan asap dan abu rokok yang mengganggu pernapasan.

Aktivitas daring terkait rokok harus dibatasi sebab terlalu sering iklan rokok muncul di media sosial membuat masyarakat terutama anak dibawah umur dengan mudah mengenal rokok, apalagi perokok kerap digambarkan sebagai seseorang yang pemberani, kreatif dan percaya diri yang membuat anak muda pada awalnya penasaran kemudian mencobanya dan pada akhirnya mereka kecanduan.

Berhenti dan mengurangi rokok memang tak semudah yang dipikirkan namun dengan kamu mengurangi rokok, kamu telah menyelamatkan jutaan nyawa makhluk hidup di bumi serta mengurangi polusi terhadap lingkungan.

PUNTUNG ROKOK, SI KECIL MUSUH LINGKUNGAN

(Ghani Prasetyo Wardhana Putra - Kota Madiun,
Jawa Timur)

Apakah kalian tahu jika puntung rokok menyebabkan segudang masalah untuk lingkungan? Saat ini banyak artikel yang hanya berfokus membahas mengenai dampak buruk rokok untuk kesehatan daripada lingkungan. Padahal jika diteliti lebih lanjut, rokok memiliki potensi besar merusak lingkungan. Sampah rokok dapat dengan mudah kita temukan di lingkungan tempat tinggal, pinggir jalan, bawah pohon, sekitar aliran air, bahkan di lingkungan umum baik sekolah maupun perkantoran. Hal ini dapat terjadi salah satunya dikarenakan jumlah perokok di Indonesia yang bukan main.

Menurut penelitian World Health Organization, sebesar 76,2% dari jumlah penduduk Indonesia adalah perokok. Tentu saja angka itu sukses membuat Indonesia masuk dalam 5 besar sebagai negara dengan jumlah perokok aktif tertinggi di dunia. Sementara menurut Tobacco Atlas, jumlah perokok Indonesia akan bertambah 24 juta orang pada 2015-2025. Bayangkan jika setidaknya ada 1000 perokok aktif di Indonesia yang setiap harinya dapat menghabiskan satu bungkus rokok, berapa banyak sampah puntung rokok yang tercecer dan polutan yang dihasilkannya? Tentu tidak terhitung banyaknya.

Berdasarkan data di atas, hal itu berakibat cukup signifikan dengan kesehatan lingkungan yang disebabkan dampak buruk dari rokok. Zat yang terkandung di dalam rokok sangat berbahaya, bukan hanya bagi perokok aktif maupun pasif namun juga bagi lingkungan hidup. Mari kita cermati! Sampah rokok meliputi kemasan yang terdiri dari

bungkusnya, yaitu kertas, plastik, kardus, dan ampas rokok itu sendiri. Kemasan rokok termasuk sampah yang tidak ramah bagi lingkungan. Hal ini dikarenakan didalamnya mengandung zat berbahaya yang dapat merusak lingkungan.

Perlu diketahui, jika sampah puntung rokok membutuhkan waktu setidaknya tiga bulan hingga 10 tahun bahkan bisa lebih untuk dapat diuraikan dalam tanah, tergantung dengan kondisi lingkungannya. Tidak jauh berbeda dengan plastik, sampah puntung rokok berisiko termakan oleh hewan di sekitarnya dan menyebabkan kematian. Sampah puntung rokok yang berserakan di mana-mana dapat dengan mudah terbawa air hujan dan masuk saluran drainase yang dapat menyumbat bahkan mencemari air yang ada di sekitarnya.

Jika disederhanakan, dampak yang ditimbulkan oleh rokok dan sampahnya bagi lingkungan antara lain; pencemaran udara, penurunan kualitas udara, pencemaran air, penurunan kualitas air, kebakaran, rusaknya ekosistem, meracuni hewan atau makhluk hidup lain, dan penyebaran racun. Dengan adanya permasalahan-permasalahan ini, sudah saatnya kita bergerak dengan langkah yang sistematis dengan menyediakan tempat pembuangan sampah rokok khusus untuk dapat dikelola supaya mengurangi risiko buruk terhadap lingkungan.

Sesuai dengan UUPK pasal 19 sampai dengan pasal 28 yaitu bentuk tanggung jawab yang dibebankan kepada pelaku usaha yang merugikan konsumen yang berbunyi “pelaku usaha bertanggung jawab memberikan ganti rugi atas kerusakan, pencemaran, dan/atau kerugian konsumen akibat mengonsumsi barang dan/atau jasa yang dihasilkan atau diperdagangkan”, sudah seharusnya produsen menyediakan alternatif jalan keluar dalam masalah lingkungan yang disebabkan oleh produknya yaitu rokok dengan bertanggung jawab dalam mengelola sampah

puntung rokok yang dihasilkannya. Diperlukan sinergitas semua pihak agar upaya dalam menangani permasalahan sampah puntung rokok dapat maksimal. Dimulai dari diri sendiri dengan mengurangi aktivitas merokok dan tidak membuang sampah puntung sembarangan. Ingat! Jagalah lingkunganmu.

“SEBARIS GREAT RESET MENGATASI BAHAYA ROKOK TERHADAP LINGKUNGAN”

(Eka Sandri Yusuf - Kab Gorontalo, Provinsi
Gorontalo)

Saat ini dunia dihadapkan dengan kondisi dan persoalan lingkungan yang semakin memburuk, hal ini diyakinkan oleh adanya ilmuwan NASA yang baru-baru saja viral disosial media yang melakukan demo besar- besaran di depan gedung JPMorgan Chase, Los Angeles. Dikutip dari fimela.com aksi demo para ilmuwan tersebut diwarnai dengan suara pilu, terutama ketika Dr. Peter Kalmus, seorang ilmuwan iklim di Jet Propulsion Laboratory NASA yang hadir menyampaikan pidato emosional tentang dampak pemanasan global bagi bumi dalam waktu dekat. “Kita akan kehilangan segalanya, dan kami tidak bercanda, kami tidak berbohong, kami tidak melebih lebihkan,” ungkap Kalmus.

Tiap tahun temperatur suhu bumi semakin lama memang semakin meningkat, sehingga mempengaruhi kondisi lingkungan hidup terutama di negeri kita. Adanya pencemaran terhadap lingkungan hidup ini tentu tidak lepas dari tangan manusia itu sendiri yang telah mencemari air, tanah dan udara sehingga menyebabkan fenomena yang dikenal sebagai fenomena pemanasan global (global warming). Produk tembakau, yang dibungkus dalam bentuk rokok adalah salah satu sebab besar adanya fenomena ini, sebagaimana yang dikutip dari liputan 6. Dr Ruediger Krech, Direktur Promosi Kesehatan di WHO dalam keterangan pers Selasa,31 mei 2022, dia mengatakan “Produk tembakau adalah barang yang paling banyak berserakan di planet ini, mengandung lebih dari 7.000 bahan kimia beracun, yang

masuk ke lingkungan kita saat dibuang. Sekitar 4,5 triliun filter rokok mencemari lautan, sungai, trotoar kota, taman, tanah, dan pantai kita setiap tahun.”. Yang memiriskan adalah dikutip dari Pusdatin.kemkes.go.id, Indonesia merupakan negara ketiga dengan jumlah perokok tertinggi di dunia setelah Cina dan India. Hal ini menambah kegelisahan karena berdasar riset dari *The Conversation*, nyatanya Puntung rokok membutuhkan waktu 1,5 – 2,5 tahun untuk dapat terurai dalam tanah, belum dengan plastik dan pembungkusnya. Bayangkan saja bila sedikitnya 30% perokok di seluruh wilayah Indonesia menghabiskan satu bungkus rokok per hari maka berapa banyak puntung rokok yang tercecer dan tersebar di lingkungan kita? Tentu tidak terhingga banyaknya.

Berdasarkan kondisi tersebut, berikut Sebaris great reset yang dapat membantu untuk mengatasi bahaya rokok terhadap lingkungan, diantaranya melakukan penanaman *Sansevieria* atau lidah mertua, berdasar riset yang ditulis oleh *national geographic*, tanaman ini dapat mengurangi pencemaran udara akibat polusi asap rokok. *Sansevieria* atau lidah mertua banyak mengandung unsur kalsium, nitrogen, oksigen dan memiliki kandungan air yang sedikit. Manfaat tanaman ini cukup besar yaitu dapat menyerap sekitar 107 polutan yang dikeluarkan lagi dalam bentuk oksigen, adapun sangat baik pula bila ditanam dan diperbanyak di jalanan yang sering macet dan penuh polusi udara. Selanjutnya memanfaatkan media social untuk mempengaruhi masyarakat. Berdasar riset dari *BBC NEWS* tentang keterpengaruhan media social terhadap kehidupan, disampaikan bahwa para peneliti menemukan satu unggahan negatif seseorang di kota yang sering diguyur hujan mempengaruhi 1,3 postingan negatif lainnya yang tinggal di kota yang panas. Berita baiknya adalah unggahan yang menyenangkan memiliki pengaruh yang lebih kuat; masing-masing menginspirasi lebih dari 1,75 unggahan

ceria. Jika hal ini juga diterapkan tentang bahaya rokok terhadap lingkungan maka akan ada banyak orang-orang yang akan terpengaruh untuk menjadi bagian penting menyelamatkan lingkungan dari bahaya rokok ini.

PENUTUP

Buku Kumpulan Artikel ini diharapkan bisa memberikan informasi dan beberapa ide baru untuk pembacanya, dimana sudah ada 20 (dua puluh) artikel dari beberapa penulis dari berbagai daerah di Indonesia yang kami kumpulkan. Artikel yang membahas mengenai bahaya rokok bagi lingkungan ini dibuat dari berbagai sudut pandang penulis yang mereka lihat, alami, dan rasakan.

20 (dua puluh) artikel yang terpilih tersebut antara lain Asap Rokok Melangit, Masa Depan Bumi Di Ambang Jerit, Maskulinitas Dalam Hiruk Pikuk Tembakau Jember, Peringatan! Rokok Membunuhmu Dan Bumimu, Fenomena Penggunaan Rokok Elektronik Serta Dampaknya Terhadap Lingkungan, Asap Dan Puntung; Residu Rokok Yang Membahayakan Bumi, Di Balik Angka 69 Juta: Ada Bahaya Yang Mengancam Alam Kita, Dampak Membuang Puntung Rokok Bagi Lingkungan, Siklus Rokok Dan Ancaman Bagi Lingkungan, Mengupas Bahaya Rokok Bagi Lingkungan, Kenikmatan Yang Menikam, Hidup Matinya Rokok Yang Selalu Merugikan, Peluang Literasi Untuk Berantas Asap Rokok, Cara Rokok Merusak Lingkungan Kita, Apakah Benar Rokok Berbahaya?, Dampak Rokok Bagi Anak, Kesehatan, Dan Lingkungan, Demi Menghisap Sebatang Rokok, Lingkungan Kehilangan Fungsi Pokok, Kebijakan Hukum Anti Limbah Rokok, Basis Pembangunan Berkelanjutan Menuju Indonesia Emas 2045, Puntung: Sampah Residu Cemar Lingkungan, Puntung Rokok, Sikecill Musuh Lingkungan, dan Sebaris Great Reset Mengatasi Bahaya Rokok Terhadap Lingkungan.

Terimakasih kepada peserta yang telah berpartisipasi dalam lomba menulis artikel ini dan telah menyumbangkan karya-karya tulis yang sangat menarik. Terimakasih juga kepada juri yang telah memberikan penilaian secara baik dan transparan kepada kami, juri yang luar biasa yaitu Mochammad Fauzi Djamal yang merupakan News Metro TV dan Gloria Fransisca yang merupakan Jurnalis berpengalaman dan bagian dari AJI Jakarta.

PROFILE PROTC

Didirikan pada tahun 2015, sejak didirikan Protc.id terus mengalami perubahan guna untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas website, agar bisa menghadirkan website yang dapat memberikan informasi dan dokumentasi terkait pengendalian tembakau di Indonesia secara lengkap dan terbaru. Seiring dengan telah banyak terjadinya perubahan kini ProTc.id telah memiliki beberapa fitur terbaru yaitu putusan pengadilan, klinik hukum, dan literatur yang sebelumnya hanya memiliki fitur regulasi saja, dengan penambahan fitur di protc.id maka website protc.id menjadi lebih baik dan memberikan fitur yang lebih lengkap.

Fitur pertama dari protc.id yaitu regulasi yang merupakan fitur yang ada di protc.id sejak awal adanya protc.id, dimana menjadi pusat data terkait dengan regulasi-regulasi. Skala cakupan regulasi di protc.id yaitu Internasional, Nasional, dan Daerah yang diklaster melalui beberapa isu yang terfokus pada regulasi yang mengatur mengenai isu pengendalian tembakau.

Fitur kedua yaitu Putusan pengadilan memuat semua putusan pengadilan dalam ruang lingkup advokasi pengendalian tembakau. Fitur ketiga yaitu Klinik hukum dimana pengguna website dapat bertanya dan berdiskusi tentang pengendalian tembakau serta melakukan konsultasi hukum. Fitur terakhir yaitu Literatur dimana literature memuat berbagai data-data khusus tentang pengendalian tembakau yang dapat berupa buku, fact sheet, policy brief, hasil-hasil penelitian dan jurnal.

