

Berhenti
MEROKOK
itu **GAMPANG2**
SUSAH

SEBUAH PENGALAMAN BERTAHUN-TAHUN BERSAMA ROKOK...

Fardhon Hanafiah



“Memang tidak semua perokok akan menjadi korban rokok yang dihisapnya, tapi jangan salah paham”

Tar adalah penyebab utama kanker. Dan yang ketiga, karbon monoksida yang mengambil O₂ (oksigen) dari hemoglobin yang membuat orang sesak napas, serangan jantung atau serangan otak.”

ISBN 978-602-97117-1-4



9 786029 711714 >

Fardhon Hanafiah

Berhenti Merokok Itu Gampang-Gampang Susah

Penerbit
CV. Densuco Cipta Perkasa

Diterbitkan melalui :
www.nulisbuku.com

Tulisan yang ringan namun ilmiah, lincah dan memikat sehingga membuat pembaca ingin terus membaca sampai akhir. Proficiat. Saya menikmati tulisan ini. **(dr. Poppy Maria Herlianty, M.Sc)**

Diceritakan secara gamblang pengalaman dengan rokok, santai, serius, ilmiah, diramu dengan apik... dan ide-ide ke depan untuk penanggulangan masalah merokok.... Menambah motivasi untuk berhenti merokok... **Azhari Dwikora, Bandung**

Setiap kalimatnya mengandung magnet yang membuat saya ingin terus mengikuti cerita, karena gaya bahasa yang komunikatif dan tidak hanya bermimpi, karena ditulis berdasarkan pengalaman yang nyata terjadi. **Rama Fauzi, Jakarta**

Buku ini sangat bagus untuk edukasi masyarakat akan bahaya merokok, wajib dibaca agar tahu sejarah dan risiko merokok bagi kehidupan. Masihkah ada keraguan untuk berhenti merokok? Seandainya "social cost" pengeluaran perokok dibayarkan untuk premi asuransi, betapa sejahteranya masyarakat kita....**Prof. Dr. H.R. Agus Sartono, MBA**

Banyak hal yang saya bisa pelajari tentang perokok. Begitu juga informasi-informasi yang berguna bagi upaya penanggulangan bahaya rokok di Indonesia. Ciptakan generasi muda Indonesia tanpa rokok... **Ibrahim Djamin**

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah, saya bersyukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkah dan rahmat-Nya kepada saya sehingga buku ini dapat diterbitkan. Penyelesaian buku ini bukan hanya karena keinginan, kemauan dan usaha saya semata, namun semuanya atas bimbingan dan kehendak Allah yang Maha Menguasai Ilmu Pengetahuan.

Dorongan dari isteri dan putera-puteri saya yaitu Edwin, Endar dan Vinny yang telah sangat membantu dalam menyelesaikan buku ini. Oleh sebab itu, saya sampaikan penghargaan yang tinggi untuk mereka.

Kepada semua rekan-rekan di kedepuitan kesehatan, kependudukan dan keluarga berencana khususnya dan rekan-rekan di Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat umumnya, yang telah membantu dalam menyelesaikan buku ini.

Kepada Mbak Lanita di Poltekes Jakarta, Pak Ibrahim di Kemenko Kesra, saudara Iman Jaladri di Poltekes Pontianak serta Pak Agus Sukaton di BPKP Jakarta, Pak Atrisman teman sewaktu di UI serta teman seperjuangan Mas Djoko Sutopo di Gorontalo yang dengan cepat merespon kuesioner yang saya kirimkan, terima kasih. Demikian pula kepada Kang drh. Rama Fauzi, Mbak dr. Silvanie Leane C.Tompodung yang telah bersedia menjadi co-editor buku ini, terima kasih.

Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, saya mengucapkan banyak terima kasih. Semoga Allah SWT selalu memberikan kemudahan dan kesuksesan kepada saudara semua. Amien.

Akhirnya saya mengucapkan terimakasih kepada semua pembaca buku ini dengan harapan semoga bermanfaat.

DAFTAR ISI

Pengantar	iii
Untuk Cucunda.....	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v
1 . PENDAHULUAN	1
2. SEKILAS TENTANG ROKOK	5
Rokok, apa dan mengapa?.....	5
GAMBAR 1 ROKOK	6
Sejarah merokok.....	6
Sejarah kretek.....	6
Pencarian Pulau Rempah-Rempah.....	7
Penemu kretek.....	8
Awal produksi massal.....	8
Macam dan jenis rokok.....	10
3. PENGALAMAN BERSAMA ROKOK	13
"Alat" komunikasi.....	13
Merokok rokok "paling mahal".....	14
Bau kretek penyebabnya.....	16
Semua kebagian.....	17
Sarome.....	18
Muntung.....	19
Bertugas di rumah sakit.....	19
Kawan yang kena sasaran.....	20
Saat di Arab.....	21
Gonta-ganti rokok.....	22
Tiada baju tanpa bolong.....	22
Yang lain lupa, tapi.....	23
Berapa lama lagi sih nyampenya?.....	24
Merokok di kamar.....	25
4. ALASAN MENGAPA MEROKOK	27
	dst....

1 . PENDAHULUAN

Saya dengar, saya lupa

Saya lihat, saya ingat

Saya kerjakan, saya mengerti

Ungkapan di atas disampaikan *Confucius* 1400 tahun yang lalu yang biasanya digunakan dalam proses belajar mengajar. Mendengarkan ceramah saja menyebabkan kita cepat lupa tentang materi yang disampaikan. Jika ceramah ditambah dengan penggunaan alat bantu, seperti poster, *leaflet*, skema atau demonstrasi, menyebabkan kita ingat. Nah, kalau kita mengerjakan sendiri, maka kita akan mengerti dan paham.

Judul buku ini adalah "Berhenti Merokok Itu Gampang-Gampang Susah". Artinya untuk berhenti merokok itu sangat bisa dilakukan. Seyogyanya gampang, tergantung kepada *motivasi* atau pendorong yang melatarbelakangi. Kuatnya motivasi akan menyebabkan dimulainya kegiatan berhenti merokok. Sebaliknya berhenti merokok itu susah, jika tidak ada motif, mengapa harus berhenti. Nah, buku ini ditulis berdasarkan pengalaman pribadi.

Oleh sebab itulah ungkapan di awal pendahuluan ini disampaikan. Saya mengerti betul tentang merokok. Apa yang saya alami, realistis. Begitu juga mengapa berhenti merokok itu gampang-gampang susah? Saya tahu betul mengapa? Juga nyata!

Dalam buku ini saya akan menceritakan panjang lebar tentang merokok, yang dihubungkan dengan kegiatan hari-hari (Pengalaman bersama rokok). Apa yang saya tulis adalah pengalaman sendiri ditambah dengan pengalaman dari rekan-rekan perokok yang saya kenal dan rekan perokok melalui media. Begitupun tentang upaya untuk berhenti merokok.

2. SEKILAS TENTANG ROKOK

Rokok, apa dan mengapa?

Dalam Wikipedia, rokok diformulasikan sebagai : "silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya"

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang disusun oleh Pusat Bahasa Pendidikan Nasional yang diterbitkan Balai Pustaka tahun 2005 menyebutkan bahwa rokok adalah gulungan tembakau (kira-kira sebesar kelingking) yang dibungkus (daun nipah, kertas).

Jenis rokok antara lain rokok kawung, rokok yang penyalutnya (pembungkusnya) daun enau (aren). Rokok kelembak, rokok yang tembakaunya dibubuhi kelembak. Rokok keretek, rokok yang *tembakaunya dibubuhi cengkeh*. Rokok putih, rokok yang tidak ada tambahan lain selain tembakau.

Gambar 1 Rokok



Sejarah merokok

Beberapa sumber menyebutkan bahwa merokok sudah dimulai sejak 5000 SM (sebelum Masehi). Pada awalnya merokok adalah kegiatan ritual (*shamanistic*=perdukunan). Banyak juga yang mengatakan, bangsa Indian adalah bangsa pertama yang merokok, upacara pembakaran dupa, sebagai rangkaian acara perdukunan berhubungan dengan arwah. Kebiasaan ini ditiru oleh bangsa Eropa yang melakukan perjalanan ke Amerika. Namun akhirnya diadopsi untuk suatu “kenikmatan” atau sebagai alat sosial.

Perkembangan rokok di Indonesia dapat dibaca dalam sejarah kretek berikut ini :

Sejarah kretek

Tembakau telah cukup lama dikenal di Indonesia. Pada abad ke-17, *Sir Thomas Stanford Raffles* menulis mengenai tembakau di Jawa dalam bukunya yang legendaris, “*The History of Java*”.

Sumber-sumber sastra Jawa seperti “*Babad Ing Sangkala*” menyebutkan bahwa tembakau diperkenalkan di Jawa kira-kira diwaktu yang sama ketika *Panembahan Senopati Ing Ngalaga*--yaitu pendiri Kerajaan Mataram--wafat pada tahun 1602.

.....
Terjadi diskusi singkat. Ambil atau tidak. Uang 65 Pound, bukan sedikit. Pertimbangannya, kalau diambil harus membayar cukup mahal. Tapi kalau tidak diambil khawatir ada surat di dalamnya. Maklum kiriman dari isteri, dan sudah lama tidak dapat kabar (saat itu penggunaan *handphone* tidak seperti sekarang, masih langka dan sangat mahal). Komunikasi dengan keluarga di rumah hanya via surat pos, murah tapi lama.

Akhirnya teman saya memutuskan : *ambil saja!* Satu pak rokok segera diterima setelah dibayar. Langsung dibuka, diperiksa dengan teliti dan seksama. Apa lacur, harapan sirna, surat tidak ada. “Ya sudahlah”, teman saya bergumam, nyaris tidak terdengar...

Dalam perjalanan pulang saya bilang :”Wah, mas, ngerokoknya harus dinikmati betul, soalnya rokok yang baru diambil setara dengan harga segerobak durian!”. Bayangkan 1 bungkus lebih dari 100 ribu rupiah dan satu batang lebih dari sepuluh ribu rupiah. Saya lirik, senyum kecut terpancar dari paras si mas yang berkeringat... Nasib..nasib...

.....