

## Hindari Ragam Bahaya Rokok Elektrik Bagi Kesehatan



Rokok elektrik telah ditetapkan oleh WHO sebagai produk yang tidak aman untuk dikonsumsi dan direkomendasikan untuk dihentikan peredarannya. Mengapa? Bahaya rokok elektrik tidak dapat diukur sepenuhnya karena rokok elektrik bukanlah produk yang telah diawasi oleh hukum, berbeda dengan rokok biasa yang telah dinaungi Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no. 109. Atas peraturan tersebut, rokok diketahui pula memiliki beberapa dampak negatif bagi kesehatan seperti paru-paru, impotensi, jantung, serta gangguan janin.

Dengan tidak adanya hukum yang menaungi produk ini, maka produsen pun tidak dapat menjamin kandungan dalam produk, misalnya perbedaan takaran suatu zat di antara merek-merek rokok elektrik yang beredar. Kebebasan yang tidak dapat dipertanggungjawabkan inilah yang akhirnya dapat lebih membahayakan konsumen. Ditinjau dari bahayanya, rokok elektrik juga dapat berpengaruh terhadap beberapa organ seperti :

### 1. Paru-Paru

Meskipun tidak menimbulkan asap secara langsung, rokok elektrik dapat menyebabkan inflamasi pada paru-paru. Menurut *American College of Allergy, Asthma, and Immunology (ACAAI)*, rokok elektrik juga dapat menjadi penyebab potensial terjadinya penyakit asma.

### 2. Jantung

Selain paru-paru, organ lain yang terkena dampak bahaya rokok elektrik adalah jantung. Dalam kandungan rokok elektrik, nikotin adalah zat yang dapat meningkatkan resiko pengerasan arteri, atau *atherosclerosis*. *Atherosclerosis* juga dapat berujung pada serangan jantung.

### 3. Otak

Pada otak, nikotin dapat memberi dampak yang negatif. Nikotin pada rokok elektrik dapat mempengaruhi perkembangan otak, sehingga dapat menyebabkan gangguan kognitif dan perilaku.

Untuk menghindari ragam bahaya rokok elektrik di atas, sebaiknya hindarilah penggunaan rokok elektrik. Rokok elektrik juga dapat menghembuskan emisi partikel halus nikotin dan zat berbahaya lain ke udara. Walaupun pada sebagian orang rokok elektrik dianggap membantu mereka untuk berhenti merokok, rokok elektrik ternyata juga dapat membahayakan diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Bagi para perokok, berhenti merokok tentunya tidak dapat terjadi secara instan. Kurangi perlahan-lahan jumlah batang rokok yang dihabiskan dalam satu hari. Selain itu, keinginan yang kuat serta dukungan dari orang-orang sekitar dibutuhkan agar merokok dapat berhenti seiring berjalannya waktu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/hindari-ragam-bahaya-rokok-elektrik-bagi-kesehatan.html>