



# HARI TANPA TEMBAKAU SEDUNIA 2022

Merupakan sebuah ajang untuk mendorong orang-orang di seluruh dunia untuk tidak mengonsumsi produk tembakau dalam bentuk apapun selama 24 jam

Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok yang paling banyak di dunia.<sup>1</sup>

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), jumlah perokok di Indonesia berjumlah 85 juta orang pada tahun 2019, dengan total 356,5 miliar batang rokok yang dikonsumsi.<sup>2</sup>

Bahkan, pada tahun 2020 Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa pengeluaran rokok kretek filter menjadi penyumbang terbesar kedua terhadap kemiskinan di daerah perkotaan maupun pedesaan, masing-masing di level 11,17% dan 10,37%.<sup>3</sup>

Di Indonesia, apabila seorang ayah merokok dapat meningkatkan probabilitas gizi buruk jangka pendek dan kronis bagi anaknya. Dikarenakan kebiasaan merokok dapat menyumbang 22% kepada pengeluaran mingguan rumah tangga, yang sebenarnya dapat dialokasikan untuk nutrisi dan makanan.<sup>4</sup>

## Bahaya Dari Penggunaan Tembakau



Rata-rata, orang yang merokok meninggal sekitar 10 tahun lebih awal daripada orang yang tidak pernah merokok.<sup>5</sup>



Saat dibakar, rokok menghasilkan lebih dari 7.000 bahan kimia. Setidaknya 69 dari bahan kimia tersebut diketahui dapat menyebabkan kanker dan tergolong beracun seperti Tar yang biasanya digunakan untuk pengaspalan jalan, ammonia yang dapat ditemukan di cairan pembersih, dan lain-lainnya.<sup>6</sup>



Rokok menjadi penyebab 7 dari 10 kasus kanker paru-paru, dan dapat menyebabkan kanker di bagian-bagian tubuh lainnya termasuk di mulut, tenggorokan, kerongkongan, kandung kemih, serviks, ginjal, liver, perut, dan pankreas.<sup>7</sup>



Rokok juga dapat merusak jantung dan sirkulasi darah, dan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, serangan jantung, stroke, penyakit pembuluh darah perifer, dan penyakit serebrovaskular.<sup>7</sup>



Rata-rata, kebiasaan merokok dapat memperpendek umur seseorang hingga 15 tahun.<sup>8</sup>

**Sumber:** 1. Marquez, P & Wadhwa, D. On world no tobacco day: Highlighting Indonesia's ominous tobacco use and disease burden. World Bank. 2019. 2. Annur, C. Berapa Jumlah Konsumsi Rokok Masyarakat Indonesia Per Tahun?. Katadata. 2021. 3. Putri, C. BPS: Harga Rokok Naik tak Berdampak ke Angka Kemiskinan. CNBC Indonesia. 2020. 4. Semba, R et al. Paternal smoking is associated with greater food insecurity among poor families in rural Indonesia. National Library of Medicine. 2011. 5. Health Risks of Smoking Tobacco. American Cancer Society. 2020. 6. What's In a Cigarette?. Lung.org. 2020. 7. What are the health risks of smoking?. National Health Service UK. 2018. 8. Health Benefits of Quitting Smoking Over Time. American Cancer Society. 2020.