

# Guru Besar UGM Sebut Pandemi Covid-19 Jadi Momentum Berhenti Merokok

Saturday, 30 May 2020 WIB, Oleh: Ika

---



Guru Besar Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) UGM, Prof. Dra. Yai Suryo Prabandari, M.Si., Ph.D., menyebutkan pandemi Covid-19 menjadi sebuah momentum bagi masyarakat Indonesia, khususnya para perokok untuk berhenti merokok.

“Mari jadikan pandemi Covid-19 jadi momentum untuk berhenti merokok,” ajak Ketua Quit Tobacco Indonesia ini saat dihubungi Sabtu (30/5).

Menyongsong peringatan Hari Tanpa Tembakau Sedunia yang diperingati oleh masyarakat dunia setiap tanggal 31 Mei, Yai mengatakan pandemi Covid-19 bisa menjadi langkah awal bagi para perokok untuk memantapkan niat berhenti merokok. Sebab, merokok dapat meningkatkan risiko penularan virus corona baru yang akan memperberat komplikasi penyakit akibat Covid-19.

Aktivitas merokok rentan menjadi wahana penularan Covid-19 karena melibatkan kontak jari yang mungkin terkontaminasi dengan mulut secara intens. Hal tersebut memberikan peluang bagi virus dari jari tangan berpindah ke mulut dan masuk ke dalam tubuh.

Perokok tidak hanya lebih rentan terhadap virus corona. Apabila perokok terinfeksi virus ini maka akan memperberat kondisi tubuhnya.

Dosen pada Departemen Perilaku, Kesehatan, Lingkungan, dan Kedokteran Sosial FKKMK UGM ini menjelaskan untuk berhenti merokok bukanlah sesuatu yang gampang dilakukan. Sebab, selain telah menjadi kebiasaan, rokok bersifat adiktif. Namun demikian, bukan berarti perokok tidak dapat berhenti merokok. Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menghentikan kebiasaan merokok.

“Yang utama adalah ada niat untuk berhenti merokok kalau bisa benar-benar berhenti,” jelasnya.

Apabila tidak bisa total berhenti merokok, bisa dengan mulai mengurangi jumlah konsumsi rokok per batang setiap harinya. Selanjutnya, memetakan waktu yang biasanya digunakan untuk merokok. Waktu yang biasanya digunakan untuk merokok dialihkan untuk melakukan hobi yang positif seperti otomotif, bercocok tanam, olahraga, dan lainnya.

Dia mengatakan jika hasrat merokok benar-benar kuat upayakan kembali mengingat niat awal berhenti merokok. Banyak dampak atau efek negatif merokok tak hanya bagi kesehatan diri sendiri,

tetapi juga bagi keluarga dan sekitar. Sementara dengan berhenti merokok akan diperoleh beragam manfaat bagi kesehatan tubuh dan lingkungan.

“Biasanya kalau perokok terus tidak merokok mulutnya akan terasa masam, rasa ini bisa dialihkan dengan banyak minum air putih, makan buah, atau mengunyah permen rendah gula,” tuturnya.

Membatasi diri untuk tidak berkumpul dengan lingkungan yang mendorong kembali aktivitas merokok juga menjadi salah satu cara yang dapat mendukung niatan berkenti merokok. Wabah yang disebabkan oleh virus corona jenis baru ini telah memaksa masyarakat untuk melakukan physical distancing dan beraktivitas di rumah saja. Hal itu secara tidak langsung turut berkontribusi mengurangi aktivitas merokok karena aktivitas untuk bertemu dan berkumpul dengan sesama perokok berkurang.

Berikutnya, perokok dapat meminta bantuan konsultasi dengan tenaga kesehatan di puskesmas maupun rumah sakit untuk membantu menghentikan kebiasaan merokok.

“Dukungan keluarga sangat berperan penting dalam menghentikan kebiasaan merokok ini,” katanya.

Yayi menyebutkan Indonesia masih saja menghadapi berbagai tantangan dalam menekan jumlah perokok aktif di tanah air. Bahkan, jumlah perokok anak semakin banyak dari waktu ke waktu.

Pemerintah sebenarnya telah mengeluarkan aturan terkait penjualan rokok. Ada larangan penjualan rokok kepada anak-anak di bawah usia 18 tahun. Namun, aturan tersebut rupanya tidak berlaku di lapangan. Data Riskesdas 2013 mencatat sekitar 80 persen perokok dengan jumlah total kurang lebih 16 juta, memulai merokok di usia di bawah 19 tahun.

Banyaknya perokok muda, dikatakan Yayi, salah satunya dikarenakan kemudahan akses mendapatkan rokok. Ditambah lagi, harga rokok yang relatif murah. Akibatnya, siapa pun, termasuk anak di bawah umur bisa membeli rokok dengan sangat mudah.

"Rokok dijual dimana-mana, bahkan di warung-warung dekat rumah pun ada ada sehingga anak-anak mudah mendapatkannya" paparnya.

Oleh sebab itu, dia mengimbau pada masyarakat, terutama di level keluarga untuk melindungi anak-anak agar tidak menjadi perokok. Karenanya penting untuk menguatkan hubungan antara orang tua dan anak agar anak tidak mengarah pada rokok.

Penulis: Ika

---

## Berita Terkait

- [Ketersediaan Jaringan Jadi Kendala Belajar Daring di DIY](#)
- [Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19](#)
- [Guru Besar UGM Sebut Perokok Lebih Berisiko Terinfeksi Covid-19](#)
- [Indonesia termasuk 5 Negara dengan Konsumsi Rokok Terbesar di Dunia](#)
- [New Normal, Momentum Transformasi Sosial Budaya](#)