

## **PEMBULUH DARAH BAGI YANG SUKA BEGADANG DAN MEROKOK**

### PEMBULUH DARAH BAGI YANG SUKA BEGADANG DAN MEROKOK

Oleh Riko Syahputra

Kenapa suka begadang dan merokok?

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis, atau kebutuhan paling dasar atau paling bawah dari piramida kebutuhan dasar. Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya. Keteraturan dan lamanya tidur dari masing-masing orang seperti juga halnya dengan masa sakit, maka tidur merupakan persoalan yang bersifat pribadi. Ada orang yang memerlukan lebih banyak tidur dibandingkan yang lain. Ada orang yang mudah tidur dan yang sulit tidur, ada tidur yang tidak tenang dengan tidur yang dengan tenang. Kebiasaan-kebiasaan agaknya memegang peranan dalam pola-pola tidur dan tidur akan lebih mudah jika kebiasaan-kebiasaan itu tetap diikuti. Ada banyak alasan yang melatar belakangi perilaku merokok padaremaja. Secara umum menurut Kurt Lewin, bahwa perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri, juga disebabkan faktor lingkungan. Faktor dari dalam remaja dapat dilihat dari kajian perkembangan remaja. Remaja mulai merokok dikatakan oleh Erikson (dalam Gatchel, 1989) berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Dalam masa remaja ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan social. Upaya upaya untuk menemukan jati diri tersebut, tidak semua dapat berjalan sesuai dengan harapan masyarakat.

#### KANDUNGAN DALAM ROKOK

Pada asap rokok ditemukan lebih dari 4000 zat aktif kimiawi yang berpotensi menyebabkan gangguan paru-paru dan jantung. Hampir semua dari zat aktif yang dihasilkan asap rokok tersebut juga bersifat karsinogenik (zat-zat pemicu kanker) yang memicu timbulnya kanker saluran pernafasan seperti kanker paru dan nasofaring. Selain nikotin, zat berbahaya lain diantaranya yaitu karbonmonoksida dan tar. Karbonmonoksida mencegah darah membawa oksigen dengan jumlah yang cukup sehingga jantung serta jaringan-jaringan tubuh kekurangan oksigen dan nutrisi yang akhirnya dapat mengganggu kesehatan. Tar merupakan senyawa karsinogenik yang dihasilkan ketika terjadi pembakaran dengan suhu tinggi pada rokok. Senyawa tar tersebut dapat mengendap sepanjang lapisan dalam paru-paru, semakin lama lapisan tersebut akan semakin tebal. Senyawa tar yang bersifat karsinogenik tersebut akan mengiritasi mukosa bronkus sehingga akhirnya menjadi rusak dan berpotensi menjadi kanker paru-paru dan kanker saluran napas lainnya. Risiko perokok menjadi penderita kanker paru tergantung pada jumlah batang rokok yang dihisap setiap hari, dalamnya isapan rokok, umur mulai merokok, dan kadar nikotin yang terdapat dalam rokok.

#### KONDISI PEMBULUH DARAH YANG SUKA BEGADANG\*

Menurut Kazuo Eguchi dari Universitas Medis Jichi menyimpulkan bahwa **bergadang** dapat memicu serangan jantung dan menimbulkan stroke. Dalam penelitian itu ditemukan 99 kasus **penyakit kardiovaskuler** pada orang yang kurang tidur dalam 7,5 jam. Tak hanya itu, tekanan darah mereka juga naik pada malam hari dan merasa sakit pada jantung. Hasil penelitian lainnya dari American Academy of Sleep Medicine (AASM) lewat juru bicaranya sanjeev Kothare, MD, menyampaikan bahwa begadang dapat menyebabkan seseorang menjadi suka ngemil. Tentu saja ngemil makanan instan itu enggak sehat. Beresiko terjadinya penyumbatan di pembuluh darah yang juga mengakibatkan kolestrol. Nah jadi jika kolestrolmu tinggi, bisa berdampak stroke berapapun usiamu.\*

#### BAHAYA MEROKOK BAGI PEMBULUH DARAH

Merokok juga merupakan faktor risiko utama untuk penyakit arteri perifer (PAD). PAD adalah suatu kondisi di mana plak menumpuk di arteri yang membawa darah ke kepala, organ, dan anggota badan. Orang yang memiliki PAD berada pada peningkatan risiko untuk penyakit jantung, serangan jantung, dan stroke. Pada seorang yang merokok, asap rokok akan merusak dinding pembuluh darah. Kemudian nikotin yang terkandung dalam asap rokok akan merangsang hormon adrenalin yang akibatnya akan mengubah metabolisme lemak dimana kadar HDL akan menurun. Adrenalin juga akan menyebabkan perangsangan kerja jantung dan menyempitkan pembuluh darah (spasme). Disamping itu adrenalin akan menyebabkan terjadinya pengelompokan trombosit. Sehingga semua proses penyempitan akan terjadi. Jadi asap rokok yang tampaknya sederhana itu dapat menjadi penyebab penyakit jantung koroner. Demikian pula faktor stres yang akhirnya melalui jalur hormon adrenalin, menyebabkan proses penyakit jantung koroner terjadi sebagaimana asap rokok tadi. Seseorang yang stres kemudian mengambil pelarian dengan jalan merokok sebenarnya sama saja dengan melipat gandakan proses penyakit jantung koroner pada dirinya. Sekitar 90% penderita arteritis obliteran pada tingkat III dan IV umumnya akan menderita pula penyakit jantung. Oleh karena proses penyempitan arteri koroner yang mendarahi otot jantung, maka ketidakcukupan antara kebutuhan dengan suplai timbul kekurangan darah (iskhemia). Bila melakukan aktifitas fisik atau stres kekurangan aliran meningkat sehingga menimbulkan sakit dada (angina pektoris). Penyempitan yang berat atau penyumbatan dari satu atau lebih arteri koroner berakhir dengan kematian jaringan (infark miokard, serangan jantung). Komplikasi dari infark miokard termasuk aritmia jantung (irama jantung tidak teratur) dan atau jantung berhenti mendadak. Iskemia yang berat dapat menyebabkan otot jantung kehilangan kemampuannya untuk memompa (gagal jantung) sehingga terjadi pengumpulan cairan di jaringan tepi (bengkak/edema kaki) maupun penimbunan cairan di paru (edema paru).