

Vape: Gaya Hidup Hype dan Ancaman Tersembunyi terhadap Kebugaran

Oleh:

¹Agung Widodo, S.Pd., M.Or., ²Trixie Salawati, S.Sos., M.Kes., ³Mohammad Fajar Firdaus

¹Dosen Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

²Dosen Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

³Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Email korespondensi: agungwidodo@unimus.ac.id

Gaya hidup adalah suatu tren dimana semua orang akan berlomba-lomba untuk mengikutinya. Setiap orang tentu mempunyai gaya hidupnya masing-masing, sesuai dengan *passion* yang tumbuh dalam diri mereka sendiri atau pun sekedar ikut-ikutan lingkungan terdekatnya.

Gaya hidup akan berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Karena itu, kita mengenal adanya gaya hidup sehat dan juga sebaliknya gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup sehat antara lain adalah menerapkan pola hidup yang aktif dan sehat seperti berolahraga rutin serta mengkonsumsi makanan sehat. Sementara gaya hidup tidak sehat adalah perilaku-perilaku kontraproduktif yang apabila dilakukan dapat berpotensi merusak bahkan membahayakan kesehatan diri.

Bahaya Merokok

Salah satu gaya hidup yang tidak sehat, namun sering kita temui di masyarakat bahkan di tengah-tengah orang terdekat kita adalah merokok. Merokok adalah perilaku yang berbahaya bagi kesehatan seseorang karena dapat memicu gangguan paru, kanker, serangan jantung, impotensi, penyakit darah, emfisema, stroke, dan gangguan kehamilan (p2ptm.kemkes.go.id).

Meskipun sudah tahu akan resikonya, namun masih banyak orang yang merokok. Berdasarkan data Tobacco Atlas 2020 jumlah perokok Indonesia menduduki peringkat ketiga di dunia. Ironisnya, berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 menyatakan bahwa umur mulai merokok semakin muda. Yaitu sebanyak 77,7% menjadi perokok pemula sebelum umur 19 tahun. Artinya, selama tahun 2007 sampai 2018 perokok pemula mulai usia 10 sampai dengan 14 tahun meningkat 240%, khusus untuk perokok pemula usia 15 sampai 19 tahun naik sebesar 140%. Data tersebut menunjukkan bahwa

kondisi yang terjadi sudah sangat mengkhawatirkan. Bahkan dapat disebut, Indonesia saat ini dalam kondisi darurat rokok.

Vape: Tren Bahaya yang Menyasar Anak Muda

Di Indonesia kini muncul suatu tren baru yaitu penggunaan *Electronic Nicotine Delivery System* (ENDS) atau rokok elektrik. Alat ini cukup populer di masyarakat dengan nama “vape” dan digunakan sebagai alternatif dari rokok konvensional. Pengguna rokok elektrik ini semakin meningkat dari waktu ke waktu, terutama kalangan muda (Glasser et al. 2017), (Kowitt et al. 2020), (McKeanzie and Smeltzer 2001), (Bhatnagar et al. 2019).

Yang lebih memprihatinkan adalah pengguna rokok elektrik ini nyatanya bukan hanya mereka yang beralih dari rokok konvensional namun juga generasi muda yang awalnya bukan perokok namun langsung mencoba rokok elektrik karena mengikuti gaya hidup. Setidaknya ada tiga faktor yang mempengaruhi penggunaan rokok elektrik di kalangan muda yakni: (1) gaya hidup bahwa dengan menggunakan "vape" seseorang dapat meningkatkan rasa percaya dirinya; (2) pengaruh media sosial, semakin banyak perokok karena tertarik mengikuti *social media influencer vape*; dan (3) mereka merasa "vape" memiliki resiko kesehatan yang lebih kecil daripada rokok konvensional (Jodi et al., 2021)

Anggapan atau persepsi rokok elektrik lebih aman dan tidak terlalu berbahaya dibandingkan rokok konvensional justru membahayakan dan menyesatkan. Karena kebanyakan orang yang berpendapat demikian hanya merujuk pada sumber informasi dari internet dan pengalaman pribadi sebagai acuannya (Nayak, Kemp, & Redmon, 2016).

Faktanya, anggapan ini keliru dan menyesatkan. Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa vape berpotensi membawa dampak kesehatan negatif, seperti penyakit paru-paru dan kardiovaskular, serta membahayakan perokok aktif dan pasif. Bahkan seperti halnya rokok konvensional dampak rokok elektrik tidak hanya pada perokok aktifnya namun juga pada perokok pasif (Oriakhi, 2020).

Dampak Negatif Vape pada Kebugaran

Kebiasaan merokok maupun “vaping” juga memiliki efek buruk terhadap kinerja fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang menggunakan rokok elektrik dan rokok tembakau rata-rata memiliki tingkat kebugaran yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak merokok (Dinkeloo et al., 2020).

Menilik pada laporan *Sport Development Index* tahun 2021 menunjukkan bahwa indeks kebugaran masyarakat Indonesia capaiannya sangat rendah. Secara nasional, kebugaran masyarakat dengan kategori kurang sekali sebesar 53,63%, kategori kurang sebanyak 22,68%, dan hanya 5,86% yang masuk kategori baik sekali dan unggul.

Menangkal Bahaya Vape dan Mempromosikan Gaya Hidup Sehat

Melihat bahaya vape dan rendahnya tingkat kebugaran masyarakat, penting untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi tentang bahaya vape dan mempromosikan gaya hidup sehat.

Upaya ini dapat dilakukan melalui berbagai program edukasi di sekolah, komunitas, dan media massa. Penting juga untuk menegakkan regulasi yang lebih ketat terkait penggunaan vape dan produk tembakau lainnya.

Pentingnya Menjaga Kebugaran

Kebugaran merupakan kunci utama untuk menjalani hidup yang berkualitas. Dengan tubuh yang bugar, kita dapat lebih produktif, aktif, dan terhindar dari berbagai penyakit. Kita dapat meningkatkan kebugaran dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara rutin, mengonsumsi makanan bergizi, dan istirahat yang cukup.

Menjaga kesehatan dan kebugaran adalah tanggung jawab kita bersama. Hindari kebiasaan merokok dan vape, terapkan gaya hidup sehat, dan dukung upaya edukasi dan regulasi terkait penggunaan vape dan produk tembakau lainnya. Dengan demikian, kita dapat mewujudkan generasi yang lebih sehat dan bugar, serta terhindar dari bahaya vape dan penyakit yang menyertainya.