

DAMPAK ROKOK TERHADAP KESEHATAN MATA

August 3, 2021

Ditulis Oleh: Murni Marlina Simarmata, S.S., M.Pd.

Kita telah lama tahu bahwa rokok dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, kanker dan paru-paru sebagaimana tertulis dalam bungkus rokok dan sering disosialisasikan dalam berbagai kesempatan oleh para pemerhati kesehatan. Namun masih sangat jarang kita baca atau dengar bahaya rokok terhadap mata.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok (tembakau) dapat mengakibatkan berbagai penyakit yang berhubungan dengan mata. Perokok aktif (orang yang merokok) maupun perokok pasif (orang yang menghirup asap rokok orang lain) sama-sama beresiko mengalami berbagai gangguan kesehatan mata. Bahkan bayi dalam kandungan ibu yang merokok terancam mengalami penyakit mata. Karena itu, isu kesehatan mata semestinya juga disertakan dalam kampanye atau sosialisasi hidup sehat tanpa rokok.

Studi tentang hubungan rokok dengan penyakit-penyakit mata mulai dipublikasikan menjelang akhir tahun 1970 (Paetkau *et al*, 1978). Penyakit pertama yang diidentifikasi dalam hubungannya dengan rokok adalah degenerasi makula atau *age-related macular degeneration* (AMD). Memang pada umumnya AMD terjadi seiring dengan penuaan di mana bagian retina bernama makula menjadi sangat rentan rusak. Paparan nikotin dan asap rokok meningkatkan resiko terjadinya AMD.

Penelitian-penelitian selanjutnya mengungkap resiko terhadap berbagai penyakit lainnya yang berhubungan dengan mata akibat rokok. Krishnaiah *et al* (2005) membuktikan bahwa perokok memiliki resiko lebih tinggi menderita katarak dibanding orang yang tidak merokok. Dalam situs resmi Dinas Kesehatan Negara Bagian New York (*healthy.ny.gov*) disebutkan bahwa perokok berat (15 batang atau lebih per hari) beresiko 3 kali lebih tinggi terhadap katarak. Penyakit ini sangat berbahaya karena menyerang lensa mata dan hanya bisa disembuhkan melalui operasi. Katarak, disertai dengan peningkatan tekanan darah dan diabetes yang juga riskan terjadi akibat rokok, kemudian dapat mengakibatkan glukoma (Lee *et al*, 2020). Dua penyakit berbahaya tersebut (katarak dan glukoma) dapat menyebabkan kebutaan total.

Selain itu, rokok juga diyakini dapat memperparah penyakit *grave* (Bartalenta dan Tanda, 2009). *Grave* ditandai dengan mata yang cenderung membelalak (melotot) akibat gangguan tiroid. Pada tingkat akut, penyakit ini juga dapat mengakibatkan kebutaan total.

Penyakit lain yang tak kalah berbahaya adalah retinopati diabetik yakni rusaknya pembuluh darah di mata. Rokok dapat meningkatkan resiko kerusakan tersebut (Moss, 1996).

Selain ancaman penyakit-penyakit berbahaya di atas, masih ada berbagai penyakit yang lebih ringan tetapi dapat mengganggu penglihatan secara signifikan. Rokok dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit-penyakit tersebut. Di antaranya adalah uvetis atau peradangan lapisan tengah dinding mata dan mata kering (Cope, 2014). Ibu hamil yang merokok 5 kali lebih beresiko terhadap meningitis bakterial yang dapat mengakibatkan pembengkakan jaringan di sekitar otak bayi kemudian memicu infeksi mata (kompas.com).

Bahaya rokok terhadap kesehatan mata semestinya menambah kesadaran masyarakat lebih luas untuk pro-aktif mendorong lingkungan yang bebas dari asap rokok. Selain ancaman kesehatan yang selama ini sudah kita ketahui, rokok juga membawa ancaman kesehatan mata yang tak kalah berbahaya.