

Kesehatan

Vape: Antara Modernitas dan Petaka Kesehatan



 dr. Ambar Waluyo

 Rabu, 28 Oktober 2025

Fenomena Modern yang Menggoda

Dalam beberapa tahun terakhir, vape atau rokok elektrik menjelma menjadi simbol modernitas dan gaya hidup kontemporer. Produk ini sering dipromosikan sebagai alternatif yang lebih aman dan lebih bergaya dibandingkan rokok konvensional. Desainnya yang futuristik, aroma beragam, serta ketiadaan asap membuat vape tampak lebih bersih dan diterima di banyak kalangan, terutama di antara anak muda.

Namun di balik kemasan modernitas dan tren gaya hidup ini, terdapat risiko kesehatan yang tidak kalah mengkhawatirkan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa klaim “lebih aman” itu tidak sepenuhnya benar. Vape memang berbeda dari rokok tembakau, tetapi bukan berarti ia bebas bahaya.

Vape Sebagai Simbol Modernitas

Vape bekerja dengan memanaskan cairan yang mengandung nikotin, pelarut, dan perasa, sehingga menghasilkan uap yang dihirup oleh penggunanya. Teknologi ini membuat vape terlihat lebih “canggih” dan “inovatif.” Banyak anak muda menganggapnya sebagai bagian dari identitas diri simbol kebebasan dan ekspresi individual.

Media sosial turut memperkuat citra tersebut. Beragam video memperlihatkan trik-trik uap (*vape tricks*), aroma yang unik, hingga komunitas pengguna yang aktif. Semua ini membentuk persepsi bahwa vape adalah pilihan kaum muda yang dinamis, up-to-date, dan berani tampil beda.

Bahkan, bagi sebagian orang, vape menjadi penanda status sosial baru. Ia seolah memberi kesan elegan dan modern, menggantikan citra rokok konvensional yang dianggap kuno. Namun dibalik uap yang tampak “bersih” itu, tersembunyi bahaya yang diam-diam mengintai tubuh dan kesehatan.

Efek Buruk Kesehatan yang Mengintai

Meski diklaim sebagai alternatif yang lebih aman, vape tetap mengandung bahaya serius bagi tubuh manusia. Menurut *World Health Organization (WHO)*, baik rokok konvensional maupun rokok elektrik sama-sama berpotensi menimbulkan penyakit berat bila digunakan dalam jangka panjang. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa efek jangka panjang vape belum sepenuhnya diketahui, namun indikasinya mengarah pada kerusakan organ vital, terutama paru-paru dan jantung.

1. Nikotin dan Ketergantungan

Sebagian besar cairan vape mengandung nikotin, zat adiktif yang menyebabkan kecanduan. Meskipun kadar nikotin bervariasi, paparan berulang dapat memicu peningkatan tekanan darah, detak jantung tidak stabil, hingga gangguan kardiovaskular.

Bagi remaja, bahaya ini lebih besar. Otak mereka masih dalam masa perkembangan, sehingga paparan nikotin dapat mengganggu fungsi kognitif dan mempercepat ketergantungan. Banyak studi juga menunjukkan bahwa remaja pengguna vape cenderung beralih ke rokok konvensional menandakan bahwa vape bukan solusi, melainkan gerbang baru menuju kecanduan.

2. Paparan Bahan Kimia Berbahaya

Selain nikotin, cairan vape mengandung bahan kimia seperti propilen glikol, gliserin, dan aroma sintetis. Ketika dipanaskan, bahan ini dapat berubah menjadi senyawa beracun seperti formaldehid dan asetaldehida zat yang

dikaitkan dengan risiko kanker dan gangguan pernapasan.

Paparan jangka panjang terhadap bahan kimia ini dapat merusak jaringan paru-paru, menyebabkan batuk kronis, dan menurunkan kapasitas paru. Ironisnya, banyak pengguna vape tidak menyadari bahaya ini karena uapnya terasa ringan dan aromanya menyenangkan.

3. Gangguan Pernapasan Serius

Beberapa kasus menunjukkan pengguna vape mengalami iritasi tenggorokan, sesak napas, hingga bronkiolitis obliterans (popcorn lung). Penyakit ini disebabkan oleh bahan kimia diacetyl yang digunakan untuk memberi rasa mentega. Penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan peradangan dan kerusakan jaringan paru.

4. Risiko Penyakit Jantung

Nikotin dalam vape berpengaruh langsung terhadap sistem kardiovaskular. Ia memicu penyempitan pembuluh darah, mempercepat denyut jantung, dan meningkatkan tekanan darah. Efek ini dapat memperbesar risiko penyakit jantung koroner dan stroke. Meski dianggap “lebih ringan”, bahaya nikotin terhadap jantung tetap nyata.

5. Gangguan Mental dan Emosional

Nikotin juga berdampak pada kesehatan mental. Zat ini dapat mempengaruhi suasana hati dan konsentrasi, menyebabkan pengguna mudah cemas, gelisah, dan sulit tidur. Saat berhenti menggunakan vape, muncul

gejala putus nikotin seperti mudah marah, mual, gemetar, dan penurunan fokus. Dalam jangka panjang, ketergantungan ini dapat melemahkan mental dan spiritual seseorang.

Modernitas yang Dibayar dengan Risiko

Fenomena vape menunjukkan bahwa modernitas sering datang dengan harga mahal. Keinginan untuk tampil modern dan bebas sering kali membuat seseorang mengabaikan risiko yang sebenarnya menghancurkan. Padahal, kemajuan teknologi seharusnya tidak membuat manusia kehilangan arah dalam menjaga amanah tubuh yang Allah titipkan.

Generasi muda harus disadarkan bahwa modern tidak berarti meniru kebiasaan yang membahayakan diri. Justru kemajuan sejati adalah ketika seseorang mampu menahan diri dari hal-hal yang merusak, dan memilih jalan yang membawa manfaat bagi dirinya dan lingkungannya.

Pandangan Islam: Menjaga Amanah Kesehatan

Islam mengajarkan keseimbangan antara dunia dan akhirat, antara kebutuhan jasmani dan rohani.

Rasulullah ﷺ bersabda:

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

“Tidak boleh menimbulkan bahaya bagi diri sendiri, dan tidak boleh pula membahayakan orang lain.” (HR. Ibnu Mājah no. 2341; Ahmad no. 2865).

Allah ﷻ juga berfirman:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.”(QS. Al-Baqarah: 195).

Serta firman-Nya:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.” (QS. An-Nisā’: 29).

Ayat dan hadis ini menjadi prinsip dasar dalam menjaga kesehatan. Apa pun yang berpotensi merusak tubuh atau menimbulkan kecanduan termasuk dalam perkara yang dilarang. Karena tubuh ini adalah amanah Allah, bukan milik kita untuk disia-siakan.

Maka, meninggalkan kebiasaan merokok maupun vaping bukan sekedar langkah kesehatan, melainkan ibadah dan bentuk ketaatan kepada Allah. Ia menjadi wujud nyata dari sikap *amar ma’ruf nahi munkar* (mengajak kepada kebaikan dan menjauhkan dari kemungkaran).

Refleksi Dakwah

Wahai para pemuda Islam, jangan biarkan gaya hidup modern menipu kita dengan rupa yang indah namun beracun. Jangan tukar nikmat sehat dengan asap atau uap yang menipu. Modernitas sejati bukanlah diukur dari alat di

tanganmu, melainkan dari kemampuan menundukkan hawa nafsu dan menjaga amanah tubuh yang Allah berikan. Mari jadikan diri kita contoh generasi yang cerdas dan beriman yang mampu memilah antara tren dan kebenaran, antara kesenangan sesaat dan kemaslahatan jangka panjang. Karena sejatinya, kesehatan adalah nikmat besar, dan nikmat itu akan ditanya di hadapan Allah pada hari kiamat.

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

“Kemudian kamu pasti akan ditanya pada hari itu tentang nikmat yang telah kamu terima.” (QS. At-Takātsur: 8).

Referensi:

- ❑ WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2023. Geneva: World Health Organization, 2023.
- ❑ Electronic Cigarettes (E-Cigarettes). CDC.gov, diperbarui 2024.
- ❑ Public Health Consequences of E-Cigarettes. Washington, DC: The National Academies Press, 2018.
- ❑ Miyashita L et al. E-Cigarette Aerosols Induce Oxidative Stress and Inflammation in the Respiratory System. ERJ 2021.
- ❑ Benowitz NL et al. Nicotinic Effects on Cardiovascular Health. AHA Scientific Statement, 2022.
- ❑ Layden JE et al. Pulmonary Illness Related to E-Cigarette Use in Illinois and Wisconsin — Preliminary Report. NEJM, 2020.
- ❑ Surat Edaran BPOM No. HK.02.02.1.2.05.23.0041 tentang Pengawasan Produk Rokok Elektronik (Vape), 2023.
- ❑ InfoDatin Kemenkes 2024: Perilaku Merokok dan Vape di Kalangan Remaja Indonesia.
- ❑ Vaping and Social Identity Among Youth. Journal of Adolescent Health, 2021.
- ❑ Halal dan Haram dalam Islam. Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2019.
- ❑ MUI Fatwa No. 4 Tahun 2020 - Tentang Hukum Merokok dan Penggunaan Rokok Elektronik (Vape).

Penulis:

dr. Ambar Waluyo

(Dokter Umum Rumah Sakit JIH, Solo)