



Muhammad bin Jamil Zainu

حکم الدُّجَانِ وَالتَّدَجِينِ
عَلَى ضَوْءِ الطَّبَّ وَالرَّيْنِ



**NO
SMOKING**
Tidak Merokok
Karena Allah

Penerbit
Media Hidayah

Judul asli:

حکم الدَّجَانِ والتَّجْرِينِ
عَلَى ضَوْءِ الطَّبَعِ وَالرَّيِّ

Penulis:

Muhammad bin Jamil Zaini

Penerbit:

Darul Ibnu Rajab

Edisi Indonesia:

NO
SMOKING
Tidak Merokok
Karena Allah

Penerjemah : Aris Munnandar

Editor : Ahmad Sofyan, Umami Safyura

Perwajahan Isi : Jarot

Desain Muka : Abu Saqqy

Cetakan Pertama:

Rajab 1424 / September 2003

Cetakan ke:

I 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penerbit:

Media Hidayah

Karang Asem CT III/3, Telp./Faks. (0274) 521637 Jogjakarta

Pengantar Penerbit



Alhamdulillah, buku *NO SMOKING tidak merokok* karena Allah telah terbit. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah ﷺ, keluarganya, para sahabatnya, dan para pengikutnya yang setia mengikuti sunnah beliau hingga akhir zaman.

Sesungguhnya kehidupan kita, kesehatan kita merupakan titipan Allah. Oleh karena itu, kita tidak boleh melalaikannya atau menjalaninya sekehendak kita.

Buku ini merupakan bingkisan dari pengarangnya, Syaikh Muhammad bin Jamil Zainu, kepada mereka yang telanjur merokok dan ingin melepaskan diri dari rokok. Juga kepada mereka yang belum pernah merokok, yang dikhawatirkan suatu saat dilalaikan setan, sehingga tergelincir menjadi perokok.

Kiranya melalui buku ini pembaca akan menemukan jawaban Al Qur'an dan As Sunnah yang shahih mengenai rokok, haramkah, halal, ataukah makruh? setelah sedikit mengetahui bahaya merokok, baik ditinjau dari aspek kesehatan, ekonomi, sosial, dan moral. Semoga bermanfaat.

Segala tegur sapa dari para pembaca akan kami sambut dengan baik, demi kebenaran dan mencari keridhaan Allah *Ta'ala*. Amin.

Jogjakarta, September 2003

PENERBIT

Daftar Isi

Pengantar Penerbit	5
Daftar Isi	7
Bingkisan Bagi:	9
Latar Belakang Penulisan	11
Kata Pengantar	13
Manfaat Bersiwak	15
Bahaya Rokok Bagi Kesehatan	17
Sebuah Penelitian Tentang Rokok.....	23
Kisah Seorang Perokok	25
Bahaya Rokok Ditinjau dari Aspek Sosial	31

Bahaya Rokok	
Ditinjau dari Aspek Ekonomi	37
Bahaya Rokok	
Ditinjau dari Segi Moral	43
Apakah Merokok Itu Haram?	47
Pandangan Para Ahli Fiqh	
Mengenai Rokok	55
Para Ulama yang Mengharamkan Rokok	59
Bantahan terhadap Dalih Para Perokok ..	63
Marah dan Terapinya	
Menurut Para Perokok	69
Doa Penghilang Duka	73
Cara untuk Melepaskan Diri	
dari Kebiasaan Merokok	75
Pengakuan Seorang Perokok	81
Dialog Bersama Seorang Perokok	89
Padamkan Rokok Sekarang Juga	97
Syair Hinaan untuk Rokok	99
Wahai Perokok	101
Nasehat untuk Perokok	103

Bingkisan Bagi:



- ❖ Saudara-saudaraku yang terlanjur merokok dan ingin melepaskan diri darinya, serta ingin mengetahui hukum Islam mengenai rokok, haram, halal ataukah makruh?
- ❖ Saudara-saudaraku yang belum pernah merokok dan belum pernah membiasakan diri melakukan kebiasaan buruk tersebut. Dikhawatirkan di waktu-waktu yang akan datang setan, jin dan manusia akan menyesatkan mereka sehingga mereka menjadi perokok.

- ❖ Para pemuda terpelajar dan para atlet yang lebih mengetahui bahaya dan racun rokok, yang ingin menikmati kesehatan tubuh dan jiwa.

Kepada mereka semua, kuhaturkan buku yang mengandung berbagai informasi penting tentang rokok, diiringi harapan semoga Allah menjadikan buku ini bermanfaat bagi semua orang dan juga sebagai amal yang tulus demi mengharap wajah-Nya. ❁

Latar Belakang Penulisan



Sudah sekian lama saya berkeinginan untuk menerbitkan sebuah buku kecil yang membahas tentang hukum rokok dalam pandangan Islam. Dari berbagai seminar kedokteran skala internasional yang telah digelar, para dokter berkesimpulan bahwa rokok sangat berbahaya bagi kesehatan. Rokok juga merupakan faktor terjadinya kanker pangkal tenggorokan, kanker paru-paru dan berbagai penyakit berbahaya lainnya. Sungguh saya merasa sangat prihatin menyaksikan fenomena tersebarnya kebiasaan merokok di

berbagai lapisan masyarakat, bahkan hingga anak-anak pun telah melakukannya. Suatu hal yang dahulunya tidak pernah saya bayangkan akan menjadi mangsa kebiasaan buruk ini. Sebuah kebiasaan yang akan merusak kesehatan dan menghancurkan moral serta masa depan mereka.

Saya telah berdiskusi dan meminta pertimbangan para dokter dan ulama tentang keinginan saya untuk menulis sebuah buku mengenai hal tersebut, ternyata mereka pun memberikan dorongan. Semangat saya pun kian bergelora dengan adanya respon positif yang luar biasa dari para perokok yang termotivasi untuk meninggalkan kebiasaan buruk mereka, setelah saya memberikan nasehat secara lisan dan menjelaskan tentang bahaya dan keharaman rokok. Tentu merupakan suatu kebahagiaan tersendiri bagi saya untuk menulis nasehat-nasehat tersebut dalam wujud sebuah buku yang bisa dibaca semua orang guna melindungi kesehatan mereka di dunia dan bermanfaat pula di akherat kelak. ❁

Kata Pengantar



Segala puji hanyalah milik Allah, kami memuji-Nya, meminta pertolongan dan ampunan kepada-Nya. Kami berlindung kepada Allah dari kejahatan jiwa kami dan keburukan amal perbuatan kami. Barangsiapa diberi petunjuk oleh Allah, maka tidak ada yang bisa menyesatkannya dan barangsiapa disesatkan oleh Allah maka tidak ada yang mampu memberi hidayah baginya.

Aku bersaksi bahwasanya tidak ada sesembahan yang berhak disembah melainkan Allah semata, dan tiada

sekutu bagi-Nya. Aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan-Nya.

Sekian banyak pertanyaan tentang bagaimana sebenarnya hukum merokok bermunculan. Apakah merokok itu hukumnya halal, haram ataukah makruh? Untuk menjawab pertanyaan ini, kita harus kembali kepada ajaran Islam yang memiliki nilai universal bahwa segala sesuatu yang merugikan diri, mencelakakan orang lain yang ada di sekitar kita atau menyia-nyiakan harta, semua itu adalah haram. Lalu apakah dalil yang bersifat umum ini bisa digunakan untuk mengharamkan rokok? padahal rokok tidak terdapat di zaman Rasulullah ﷺ.

Kiranya pembaca akan menemukan jawaban Al Qur'an, As Sunnah yang *shahih* setelah sedikit mengetahui bahaya merokok, ditinjau dari aspek kesehatan, ekonomi, sosial dan moral.

Hanya kepada Allah aku berharap semoga buku ini bermanfaat bagi umat Islam dan merupakan sebuah amal tulus mengharap wajah-Nya yang mulia. ❁

Muhammad Zainu

Manfaat Bersiwak



Menurut hasil penelitian ilmu kedokteran modern siwak memiliki sekian banyak manfaat, karena di dalam kayu siwak terkandung zat-zat yang bisa membersihkan gigi dan mulut. Sungguh Nabi ﷺ pernah bersabda:

لَوْلَا أَنِ أَشَقَّ عَلَيَّ أُمَّتِي لِأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ
كُلِّ وُضُوءٍ

“Sekiranya tidak memberatkan umatku, tentu akan kuperintahkan kepada mereka untuk bersiwak setiap kali berwudhu.” (HR. Malik dan Syafi’i, shahih)

لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرِهِمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ

“Sekiranya tidak menyulitkan umatku, tentu akan kuperintahkan kepada mereka untuk bersiwak setiap kali akan shalat.”(HR. Bukhari dan Muslim)

Siwak dapat menjadikan mulut bersih dan Allah menyukai hal itu. Oleh karena itu, wahai saudaraku gantilah sebatang rokok yang jelek serta berbahaya di mulutmu dengan sebatang kayu siwak! ❁

Bahaya Rokok Bagi Kesehatan



Perlu diketahui wahai saudaraku, bahwa Islam sangat memperhatikan masalah kesehatan dan keselamatan dirimu. Oleh karena itu, Islam menghalalkan setiap barang yang baik dan bermanfaat seperti buah-buahan, minuman segar dan lain-lain. Di lain pihak Islam juga mengharamkan segala hal yang jelek dan berbahaya, seperti *khamr*, ganja serta segala jenis narkotika yang lainnya. Lalu bagaimanakah dengan rokok, apakah rokok termasuk barang yang jelek serta berbahaya? Jika rokok termasuk sebagai

barang yang berbahaya, lalu bahaya apa yang dikandungnya?

Pusat Kebudayaan di kota Halab pernah mengadakan seminar tentang kesehatan. Dalam seminar tersebut disampaikan pidato ilmiah oleh para dokter yang memiliki kesamaan pandangan bahwa rokok berbahaya bagi kesehatan. Rokok merupakan faktor penting penyebab timbulnya kanker pangkal tenggorokan, kanker paru-paru, serangan jantung, TBC, luka lambung dan lain-lain. Rokok mengandung berbagai racun, adapun racun yang paling berbahaya adalah nikotin, tar dan berbagai racun yang merusak lainnya.

Dr. Kan'an Al Jabi, guru besar Fakultas Kedokteran, dalam sebuah ceramah ilmiah dengan terang-terangan menyatakan, "Sudah dua puluh lima tahun saya menangani penyakit kanker. Semua penderita kanker pangkal tenggorokan bisa dipastikan merupakan perokok. Menghirup sedikit asap rokok sudah cukup berbahaya, namun prosentase terkena kanker tidak terlalu tinggi jika kadar asap yang dihisap rendah. Demikian juga sebaliknya."

Seorang dokter lain, Dokter Akhsa-i, spesialis penyakit dalam, dalam ceramahnya menegaskan

bahwa menghisap sepuluh batang rokok sehari sangat berbahaya bagi kesehatan. Kemudian beliau berkata, “Sembilan puluh persen penderita kanker adalah para perokok.”

Rokok sangat berbahaya bagi mahasiswa dan para atlet olahraga. Mayoritas mahasiswa yang terlambat lulus merupakan perokok.

Islam menyerukan untuk melindungi lima hal, yaitu jiwa, akal, harta, agama dan kehormatan. Para dokter dan para ulama telah sepakat bahwa merokok itu suatu perbuatan yang berbahaya. Adapun bahaya rokok bisa mengenai lima hal di atas. Bukanlah sesuatu yang aneh bila para ahli fiqih mengharamkan perbuatan merokok berdasarkan berbagai ayat Al Qur’an dan hadits-hadits Nabi.

Mesin penghangat ruangan saja, butuh dibersihkan setiap tahun. Lalu bagaimana cara membersihkan dada perokok yang malang itu?

Televisi Syiria pernah menayangkan acara tentang seluk-beluk berbagai dampak negatif rokok melalui penjelasan seorang dokter bedah internasional yang kebetulan berkunjung ke Syiria.

Seluruh negeri di dunia juga memerangi rokok, terbukti pada bungkus rokok tertulis “Peringatan Pemerintah Rokok Merusak Kesehatan”.

Seorang yang saya percayai kejujurannya bercerita kepada saya bahwa dia pernah melihat seorang dokter menjelaskan tentang keadaan jenazah seorang perokok. Dokter tersebut memperlihatkan paru-paru perokok itu dan meminta orang-orang di sekelilingnya untuk menyaksikan paru-paru perokok yang ditutupi lapisan hitam karena pengaruh tar. Dokter tadi mengambil paru-paru tadi lalu memerasnya. Tar pun keluar dari paru-paru tersebut. Setelah sampai bagian dalam paru-paru, ternyata saluran pernafasannya tersumbat. Hal inilah yang menjadi penyebab kematian perokok yang dungu ini, ia rela membunuh dirinya dengan rokok yang ia hisap.

Dokter tadi lalu meminta salah satu hadirin untuk menyulut sebatang rokok lalu meniupkannya pada sebuah layar putih yang terbuat dari tenunan tipis. Layar yang ditiup itu terlihat menjadi kuning. Sang Dokter meminta untuk terus meniup sampai akhirnya pori-pori layar tersebut tersumbat. Selanjutnya dokter itu menoleh

kepada hadirin, seraya berkata, “Jika sebatang rokok saja mampu menyumbat pori-pori layar dengan asapnya, lalu bagaimana dengan ratusan batang rokok yang dimasukkan ke dalam dada dan paru-paru seorang perokok?”

Ilmu pengetahuan modern membuktikan bahwa batang rokok itu mengandung racun yang bernama nikotin. Zat nikotin ini merupakan sejenis racun yang dibuktikan melalui sebuah eksperimen terhadap seekor kelinci yang disuntik nikotin dan menyebabkan kelinci itu pingsan, kemudian mati.

Seorang dokter dari Jerman secara tegas menyatakan bahwa jika seorang perokok terus menerus menghisap asap rokok sehingga dadanya penuh dengan asap, maka ia akan mabuk mirip dengan mabuk yang disebabkan oleh *khamr*. Hal ini adalah sebuah realita karena ada seorang perokok yang bercerita kepada saya bahwa ia telah mencoba hal itu dan ternyata ia memang betul-betul mabuk.

Jika kita ingin benar-benar mengetahui sebagian dari bahaya rokok dan kotoran yang mengendap di dada disebabkan rokok, maka coba perhatikan pipa rokok dan pipa tembakau

yang digunakan untuk merokok. Pipa tersebut tampak sangat hitam disebabkan endapan tar.

Seorang insinyur pertanian pernah bercerita kepada saya bahwa hewan-hewan enggan mendekati pohon tembakau karena hewan-hewan tersebut mengetahui bahaya tembakau melalui instingnya. Dengan kata lain tembakau tidak kalah berbahaya dari rokok bagi kesehatan, tubuh, ekonomi dan orang-orang yang ada di sekitarnya. ❀

Sebuah Penelitian Tentang Rokok



Seratus milyar US dollar pertahun dikeluarkan dunia untuk rokok.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Paris, Prancis —yang belum lama disebarluaskan— menjelaskan bahwa biaya konsumsi rokok pertahun yang dikeluarkan oleh dunia mencapai 100 milyar US dollar. Bisa dikatakan bahwa setiap orang yang tinggal di bumi ini membeli 1000 batang rokok pertahun.

Penelitian tersebut juga menegaskan meski aktivitas merokok itu telah terbukti dapat membunuh satu

jiwa pertiga belas detik, namun aktivitas merokok bukannya berkurang bahkan semakin bertambah.

Penelitian ini juga menjelaskan bahwa penyakit yang memiliki hubungan dengan merokok telah menyebabkan 400.000 jiwa meninggal di USA, 140.000 jiwa di Jerman Barat, 100.000 jiwa di Inggris dan 70.000 jiwa di Italia. ❁

Kisah

Seorang Perokok



Suatu hari ketika aku sedang berada di atas kursi cukur tepat di sampingku ada seseorang yang sedang menikmati rokoknya. Kepulan asap rokoknya memenuhi ruangan, terasa sangat menggangguku, apalagi ruangan tersebut tertutup karena pada saat itu sedang musim dingin. Aku menghela nafas dalam-dalam, agak ragu untuk menegurnya. Setelah aku berbulat tekad, aku berkata kepadanya, “Wahai Paman bagaimana jika anda menghentikan rokok di ruangan tertutup ini dan melakukannya di luar sana, di udara bebas!”

Perokok tersebut sedikit terperanjat tanpa mengeluarkan sepatah kata pun.

Pada hari yang lain, aku melihatnya di sebuah jalan, lalu aku berkata, “Wahai Paman, bagaimana....!” Namun ia langsung menanggapi, “Bagaimanapun aku akan tetap merokok dan tidak akan meninggalkannya!” Lalu aku berkata, “Aku hanya bermaksud menolongmu.” Kemudian aku meninggalkan orang itu dengan perasaan pilu memikirkannya.

Beberapa waktu kemudian aku bertemu lagi dengan perokok itu, namun ia mengejutkan aku, dengan wajah tersenyum ia berkata, “Aku sudah berhenti merokok.” Dengan penuh keheranan aku bertanya kepadanya, “Mengapa?” Mulailah ia membeberkan kisahnya mengapa ia berhenti merokok.

Ia bercerita kepadaku, “Dengarkan baik-baik, dahulu aku sangat kecanduan rokok, sehingga sedetik pun aku tidak pernah berhenti merokok, meskipun aku merasakan sendiri akibat langsungnya dan juga menyadari berbagai dampak negatif merokok. Suatu malam aku pergi ke rumah sakit untuk berobat karena aku merasakan kesulitan bernafas yang sangat hebat. Hampir

saja aku tercekik karenanya. Keadaan ini berlangsung beberapa bulan. Semakin hari keadaanku kian parah, aku merasakan ada sesuatu yang menyempitkan pangkal tenggorokan bila sedang makan atau minum, lalu akupun pergi ke berbagai dokter dengan beragam terapi namun tidak ada perubahan.

Akhirnya aku bertemu dengan seorang dokter spesialis. Ia merontgen dadaku. Setelah mencermati hasil foto rontgen, dokter tersebut bertanya, “Berapa batang rokok yang Anda hisap setiap hari?”, “Satu setengah bungkus Dok.” jawabku.

Dokter tersebut berkata, “Sekiranya asap sebatang rokok yang Anda hisap Anda hembuskan ke sebuah kain putih yang tipis, tentu kain tersebut akan berubah menjadi kuning, selanjutnya menjadi hitam, dan tersumbatlah pori-pori kain tersebut. Kira-kira bagaimana pula jika asap tiga puluh batang rokok Anda masukkan ke dalam dada dan dua paru-paru Anda setiap hari?”, “Lalu obatnya apa dok?” pintaku.

Dokter tersebut menjawab, “Saya tidak memiliki obat untuk Anda, namun sebaiknya Anda pergi ke Beirut untuk mendapat terapi khusus para dokter di sana, mereka akan mem-

berikan obat yang tepat sehingga Anda bisa sembuh." Dengan perasaan galau bercampur emosi, aku berkata, "Dok, saya berharap Anda berkenan menjelaskan apa yang saya derita!", "Anda mengalami gejala kanker" jawab dokter.

Wajahku langsung berubah pucat penuh ketakutan, tubuhku gemetar dan aku bergumam, "Kanker, kanker, kan...ker", "Anda harus berhenti merokok." tandas dokter. Seketika itu kukeluarkan sebungkus rokok dari saku lalu kupatah-patahkan dan kuhempaskan ke lantai sambil berkata, "Akan kuhancurkan kau sebelum engkau membunuhku!", "Pergilah ke Beirut untuk memperoleh terapi kanker." tegas dokter.

Selanjutnya aku pergi ke Beirut dan masuk rumah sakit khusus kanker. Setelah mengambil foto pangkal tenggorokan, pemeriksaan darah dan pemeriksaan kesehatan yang lain, dokter berkata kepadaku, "Kami tidak akan mengobati Anda kecuali jika Anda mau meninggalkan rokok," "Aku berjanji akan meninggalkan rokok selama-lamanya, Dok." jawabku. "Baiklah, kalau begitu silakan datang setiap hari untuk terapi." kata dokter.

Setiap hari aku pergi ke rumah sakit untuk mendapat terapi. Hal ini berlangsung beberapa

bulan dan menghabiskan materi yang sangat luar biasa banyaknya. Akhirnya keadaanku berangsur-angsur membaik sehingga aku bisa kembali ke tanah air.

Namun beberapa waktu berselang orang tersebut terserang penyakit penyempitan pembuluh darah, akibat rokok yang telah ia hisap selama empat puluh tahun. Ternyata rokok tidak membiarkannya hidup lebih lama, rokok telah membunuhnya dengan racun-racun yang terkandung di dalamnya. ❁

Bahaya Rokok

Ditinjau dari Aspek Sosial



Asap yang dihasilkan rokok jelas menyebabkan polusi udara —khususnya di ruangan yang tertutup atau di dalam mobil— sehingga baunya yang tidak enak tentu akan mengganggu orang yang berada di sekitarnya.

Para dokter menyatakan bahwa menghisap rokok berbahaya karena rokok mengandung racun nikotin, tar dan lain-lain.

Dokter Kalfred secara tegas menyatakan bahwa menghisap rokok dapat berakibat melemahkan jantung,

hal ini sebenarnya sudah bisa dirasakan perokok bila dia masih memiliki kepekaan.

Dr. Nazhim An Nasimi —ketua Ikatan Dokter di kota Halab— menegaskan bahwa berada pada satu ruangan tertutup bersama orang yang merokok sama halnya dengan menghisap sepuluh batang rokok. Perokok yang terserang penyakit TBC, influenza atau lainnya bisa menularkan penyakitnya terutama saat batuk.

Air dan udara adalah dua unsur penting bagi kehidupan, maka sebagaimana halnya dilarang mencemari air, tentunya sangat dilarang pula mencemari udara dengan asap rokok.

Dalam hadits yang *shahih*, Nabi ﷺ bersabda:

إِنَّمَا مَثَلُ الْحَالِسِ الصَّالِحِ وَالْحَالِسِ السَّوِّءِ كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْذِيكَ وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً؛ وَنَافِخُ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً

“Permisalan teman duduk yang baik dan teman duduk yang membawa celaka adalah seperti pembawa minyak kasturi dan pandai besi. Pembawa minyak kasturi mungkin memberimu

minyak wangi, kau membeli minyak darinya, atau kau mendapatkan bau harum darinya. Sedangkan pandai besi dapat membakar pakaianmu atau paling tidak mendapatkan bau tidak sedap dari orang tersebut.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Kandungan hadits di atas bahwa teman duduk itu ada dua macam:

- a. Teman duduk yang baik, yaitu teman yang bisa mendatangkan manfaat bagi kita. Teman seperti itu serupa dengan pembawa minyak wangi. Dia memberimu minyak wangi, kau membeli minyak wangi darinya atau minimal kau rasakan bau harum dari dirinya.
- b. Teman duduk yang jelek adalah seperti pande besi. Pandai besi ini mirip dengan perokok. Bisa jadi ia membakar pakaianmu dengan rokoknya atau minimal engkau dapatkan bau tidak sedap dari rokoknya.

Bahkan jika ada seseorang yang bukan perokok berdiri di hadapan kita lalu ia menghembuskan aroma nafasnya, niscaya kita akan marah besar atau kita menganggapnya sebagai orang yang tidak waras. Lalu bagaimana pula dengan orang yang meniupkan asap yang berbau tidak

sedap serta mengandung racun yang berbahaya di hadapan kita?

Aroma tak sedap asap rokok itu mengganggu orang yang berada di sekitarnya, bahkan juga para malaikat. Dalam sebuah hadits disebutkan:

مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَزِلْنَا وَلْيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا
وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ

“Barangsiapa memakan bawang merah atau bawang putih maka hendaklah ia menjauhi kami, menjauhi masjid kami dan berdiam saja di rumahnya.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Padahal bau asap rokok jelas lebih mengganggu dari bau bawang merah dan bawang putih.

Suatu hal yang mengherankan, mayoritas perokok merupakan orang yang sudah tidak lagi memiliki tenggang rasa, terbukti mereka tidak merasa mengganggu orang-orang yang di sekitar mereka, meskipun orang-orang tersebut tergeletak di pembaringan karena sakit. Mereka tidak mau peduli meski ada tulisan “DILARANG MEROKOK”, sehingga para perokok menghisap rokok baik di dalam mobil, ruangan tertutup,

pada saat rapat, bahkan di Rumah Sakit. Demikian pula, dengan tanpa beban seorang perokok memasuki masjid membawa bau tidak sedap yang bisa mengganggu orang-orang yang shalat dan juga para malaikat. Padahal Islam menuntun seorang muslim untuk bersiwak terutama pada saat hendak shalat, juga memakai minyak wangi sehingga tubuhnya beraroma sedap. ❁

Bahaya Rokok Ditinjau dari Aspek Ekonomi



Rokok merupakan perbuatan menghambur-hamburkan harta tanpa faedah sedikit pun. Sementara itu sekian banyak orang miskin tidak mampu memenuhi kebutuhan sandang pangan keluarganya karena digunakan untuk membeli rokok. Jika saja perokok mau memanfaatkan uang yang digunakan untuk membeli rokok setiap hari dengan cara yang benar tentu akan sangat membantu untuk bisa membeli rumah, berumah tangga atau berhaji.

Jika ada salah seorang di antara kita yang memiliki kebiasaan membuang uang satu *lira* setiap hari ke laut, dan dia merasa senang melakukan perbuatan tersebut, tentu banyak orang akan menganggapnya sebagai orang yang memiliki kelainan jiwa. Orang itu harus diobati agar tidak membuang uang dalam jumlah yang lebih banyak lagi. Lalu bagaimana dengan orang yang setiap hari membuang beberapa *lira* untuk menyakiti tubuhnya sendiri, menyelakakan orang-orang yang ada di sekelilingnya dan menghambur-hamburkan harta bendanya?

Jika kita ingin mengetahui seberapa besar kerugian yang kita alami disebabkan rokok, maka perhatikanlah hal-hal berikut ini:

- a. Anggap saja jumlah penduduk Syria berjumlah 8.000.000 jiwa –sementara itu 1.000.000 jiwa di antara mereka adalah perokok. Apabila masing-masing perokok menghabiskan uang sebanyak 1 *lira* setiap hari– maka dalam sehari sebanyak 1.000.000 *lira* dibelanjakan untuk rokok. Dengan demikian uang sebesar 360.000.000 *lira* terbuang percuma setiap tahun. Ini belum lagi ditambah dengan korek gas yang mahal

untuk menyulut rokok atau minimal korek api biasa.

Lalu bagaimana pula jika kita hitung seluruh umat Islam yang ada di negara-negara Islam yang kurang lebih berjumlah satu milyar, sekian banyak dari mereka adalah penghisap rokok. Berapa banyak uang yang disia-siakan untuk membeli rokok, untuk merusak tubuh mereka dan mencelekakan orang-orang yang berada di dekat mereka.

Sekiranya saja setengah dari jumlah umat Islam tersebut merupakan perokok, bila mereka membelanjakan 1 *rial* perhari, berarti uang yang dihaburkan 500.000.000 *rial* perhari. Sehingga apabila dikalkulasi, uang yang dibelanjakan dalam setahun menjadi 360 hari dikalikan 500.000.000 *rial*, sama dengan 180.000.000.000 *rial*. Andai uang sejumlah ini dibelanjakan untuk kebutuhan umat Islam yang hidup dalam kemiskinan, tentu mereka telah berubah menjadi orang yang berkecukupan; atau jika dana sejumlah itu digunakan untuk membeli persenjataan, tentu keadaan umat Islam yang selama ini lemah akan menjadi kuat. Lalu di

manakah orang-orang meletakkan akal sehat mereka?

- b. Jumlah uang yang terhambur di atas belum lagi termasuk biaya yang dibutuhkan untuk berobat dari penyakit yang disebabkan oleh efek rokok, seperti batuk dan kanker.
- c. Puntung sangat sering menjadi penyebab kebakaran bahan sandang, tempat-tempat perdagangan, pompa bensin, percetakan dan lain-lain.
- d. Menurut data yang terdapat di Kantor Pemasdam Kebakaran, 70% kasus rumah terbakar, berbagai laboratorium, mesin dan mobil disebabkan oleh sebatang rokok. Bukankah api yang besar disebabkan oleh perbuatan jelek yang disepelekan?
- e. Sesungguhnya jika kita menyadari bahwa pada umumnya rokok itu berasal dari negara kafir yang memusuhi Islam tentu kita akan faham bahwa kerugian kita adalah sebuah malapetaka besar. Lebih-lebih kita saat ini berada pada masa yang sangat membutuhkan harta untuk membela agama dan kemuliaan kita, serta membantu para pejuang dan kaum muslimin yang masih dalam keadaan kekurangan.

- f. Secara tegas seorang dokter sekaligus Menteri Kesehatan Saudi Arabia menyatakan bahwa bea yang diperoleh kas pemerintah dari impor rokok jauh lebih kecil dibandingkan biaya yang harus dikeluarkan pemerintah untuk mengobati penyakit yang disebabkan oleh rokok. Kemudian beliau mengatakan, “Kenyataan ini terjadi pada sebagian negara yang seluruh bea masuk ke kas pemerintah lebih dari itu dikeluarkan untuk biaya penyembuhan dari penyakit-penyakit yang disebabkan merokok.” ❁

Bahaya Rokok

Ditinjau dari Segi Moral



Seorang pemuda yang kecanduan merokok terkadang mencuri uang bapaknya atau tetangganya agar bisa membeli rokok. Berdasarkan data yang terdapat di pengadilan, sembilan puluh lima persen pelaku tindakan kriminal adalah para perokok.

Merokok merupakan perbuatan meniru gaya hidup orang kafir secara membabi buta dan simbol kemajuan palsu, sehingga orang merokok banyak ditemukan di bar-bar, diskotik, kafe-kafe dan gedung-gedung bioskop atau di meja judi

yang menurut mereka dunia adalah sebatang rokok dan segelas bir!

Dr. Johnston mengatakan rokok bisa mengganggu syaraf. Oleh karena itu para perokok sering mudah marah, bertengkar, mencuri dan melakukan kekerasan. Hubungan sosial mereka dengan orang lain atau bahkan dengan keluarga sendiri sering dinilai buruk, lebih-lebih ketika mereka sedang tidak punya rokok. Dalam kondisi seperti ini mereka bisa berbuat kasar, berkata-kata yang menyebabkan kekufuran dan mence-raikan istri sehingga rumah tangga menjadi berantakan.

Terkadang seorang perokok rela merendahkan martabatnya demi memperoleh sebatang rokok dengan meminta belas kasihan orang. Akan tetapi mereka tidak akan mau merendahkan martabatnya meminta sepotong roti –misalnya— meskipun pada saat kelaparan.

Rokok menjadikan sebagian umat Islam tidak lagi memiliki rasa malu merokok di bulan Ramadhan. Padahal perbuatan ini melanggar aturan agama dan aturan pemerintah. Sebab mereka sudah tidak lagi memiliki sifat tenggang rasa dan penghormatan terhadap aturan agama.

Mereka tidak lagi memiliki prinsip: Jika engkau berbuat maksiat, maka jangan engkau lakukan secara terang-terangan!

Generasi muda — remaja, pelajar dan mahasiswa — yang merokok merupakan tanda yang menunjukkan rendahnya moral mereka dan tidak memiliki sopan santun, karena merokok bukanlah simbol kejantanan.

Demikian juga apabila seorang wanita merokok akan sirnalah pesona kewanitaannya, mulutnyapun mengeluarkan aroma yang busuk. Di samping itu merokok akan mendatangkan bahaya bagi dirinya dan janin yang di kandungnya. Sesungguhnya semua ini adalah meniru gaya hidup orang kafir secara membabi buta. Dalam sebuah hadits diriwayatkan oleh Imam Bukhari disebutkan:

لَعَنَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُتَشَبِّهَاتِ مِنَ النِّسَاءِ

بِالرِّجَالِ وَالْمُتَرَجِّلَاتِ مِنَ النِّسَاءِ

Nabi ﷺ melaknat wanita yang menyerupai laki-laki dan wanita yang bergaya seperti laki-laki. ❁

Apakah Merokok Itu Haram?



Rokok memang sesuatu yang tidak ditemukan di zaman Nabi, akan tetapi agama Islam telah menurunkan *nash-nash* yang universal, semua hal yang membahayakan diri, mencelakakan orang lain dan menghambur-hamburkan harta adalah hal yang haram.

Berikut ini dalil-dalil yang menunjukkan keharaman rokok:

1. Firman Allah:

وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ، وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ
الْخَبَائِثَ

“Nabi tersebut menghalalkan untuk mereka semua hal yang baik dan mengharamkan untuk mereka semua hal yang jelek.” (QS. Al A’raf: 157)

Bukankah rokok termasuk barang yang jelek, berbahaya dan berbau tidak enak?

2. Firman Allah:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“Janganlah kalian campakkan diri kalian dalam kehancuran.” (QS. Al Baqarah: 195)

Padahal rokok bisa menyebabkan orang terkena berbagai penyakit berbahaya seperti kanker dan TBC.

3. Firman Allah:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ

“Dan janganlah kalian melakukan perbuatan bunuh diri.” (QS. An Nisa: 29)

Padahal merokok merupakan usaha untuk membunuh diri sendiri secara pelan-pelan.

4. Ketika menjelaskan bahaya *khamr* dan judi, Allah berfirman:

وَإِنَّهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا

“Dan dosa keduanya (khamr dan judi) lebih besar daripada manfaat dua hal tersebut.” (QS. Al Baqarah: 219)

Demikian pula dengan rokok, bahaya yang ditimbulkannya lebih besar daripada manfaatnya, bahkan rokok sedikitpun tidak mengandung manfaat.

5. Firman Allah:

وَلَا تُبْذَرُ تَبْدِيرًا إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ

“Dan janganlah engkau bersikap boros, sesungguhnya orang yang suka memboroskan hartanya merupakan saudara-saudara setan.” (QS. Al Isra: 26-27)

Telah jelas bahwa merokok merupakan perbuatan boros dan menghambur-hamburkan harta benda.

6. Allah berfirman tentang makanan penduduk neraka:

لَيْسَ لَهُمْ طَعَامٌ إِلَّا مِنْ ضَرِيعٍ لَا يُسْمِنُ وَلَا يُغْنِي مِنْ جُوعٍ

“Tidak ada makanan mereka kecuali dari pohon yang berduri. Makanan tersebut tidak menyebabkan gemuk dan tidak pula bisa menghilangkan rasa lapar.” (QS. Al Ghasiyah: 6-7)

Demikian pula dengan rokok, tidak membuat gemuk dan menghilangkan rasa lapar, sehingga rokok itu menyerupai makanan penduduk neraka.

7. Sabda Nabi ﷺ:

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

“Tidak boleh membahayakan diri sendiri maupun orang lain.” (HR. Ahmad, shahih)

Padahal rokok itu dapat membahayakan diri sendiri ataupun orang lain serta menysia-nyiaikan harta.

8. Sabda Nabi ﷺ:

إِنَّ اللَّهَ كَرِهَ لَكُمْ ثَلَاثًا: قِيلَ وَقَالَ، وَإِضَاعَةَ الْمَالِ، وَكَثْرَةَ

السُّؤَالِ

“Sesungguhnya Allah itu membenci tiga perkara untuk kalian, (yakni) berita yang tidak jelas, menghambur-hamburkan harta dan banyak bertanya.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Padahal merokok termasuk membuang harta.

9. Sabda Nabi ﷺ:

كُلُّ أُمَّتِي مُعَافَى إِلَّا الْمُجَاهِرِينَ

“Setiap (dosa) umatku dimaafkan (akan diampunkan) kecuali orang yang terang-terangan berbuat dosa.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Artinya setiap umat Islam itu akan memperoleh pengampunan kecuali orang yang berbuat dosa dengan terang-terangan, sebagaimana para perokok yang merokok tanpa rasa malu-malu, bahkan mengajak orang lain untuk berbuat kemungkarannya seperti mereka.

10. Sabda Nabi ﷺ:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِ جَارَهُ

“Barangsiapa beriman kepada Allah dan Hari Akhir maka janganlah ia mengganggu tetangganya.” (HR. Bukhari)

Bau tidak sedap karena merokok sangat mengganggu isteri, anak dan tetangga terutama malaikat dan orang-orang yang shalat di masjid.

11. Sabda Nabi ﷺ:

لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ عُمْرِهِ فِيْمَ أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ مَا فَعَلَ بِهِ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ

وَفِيمَ أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ

“Tidaklah dua telapak kaki seorang hamba bisa bergeser pada hari kiamat sebelum ditanya mengenai empat perkara, (yakni) tentang kemana ia habiskan umurnya; untuk apa ia gunakan ilmunya; dari mana ia memperoleh harta dan kemana ia belanjakan; untuk apa ia pergunakan tubuhnya.” (HR. Tirmidzi, dishahihkan oleh Al Albani dalam kitab *Shahih Al Jami* dan kitab *Silsilah Shahihah*)

Padahal seorang perokok membelanjakan hartanya untuk membeli rokok yang haram. Benda yang sangat berbahaya bagi tubuh dan mengganggu orang lain yang berada di dekatnya.

12. Sabda Nabi ﷺ:

مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ

“Barang yang dalam jumlah besarnya dapat memabukkan, maka statusnya tetap haram meski dalam jumlah sedikit.” (HR. Ahmad dan lain-lain, *shahih*)

Padahal asap rokok dalam jumlah banyak dapat memabukkan, terutama untuk orang yang tidak terbiasa merokok; atau pada saat perokok

menghisap asap dalam jumlah yang banyak maka orang tersebut akan sedikit mabuk. Hal ini telah ditegaskan oleh seorang dokter dari Jerman dan seorang perokok yang pernah mencoba, sebagaimana penjelasan di atas.

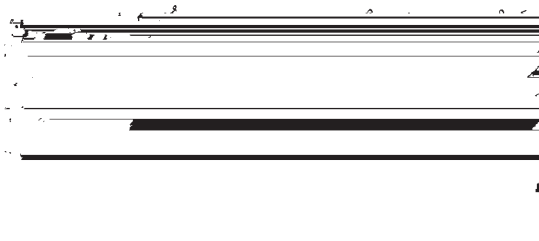
13. Sabda Nabi ﷺ:

مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَزِلْنَا وَلْيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا
وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ

“Barangsiapa makan bawang merah atau bawang putih maka hendaklah menjauhi kami, masjid kami dan hendaklah ia berdiam saja di rumahnya.” (HR Bukhari dan Muslim)

Sebagian orang tidak bisa menerima pengharaman rokok meski dalil-dalil yang menunjukkan keharaman rokok itu banyak sekali sebagaimana di atas. Khusus bagi perokok yang masih suka berkilah tersebut, maka kami katakan, “Jika rokok tidak haram mengapa mereka tidak merokok di masjid atau tempat suci yang lain. Namun kalian malah memilih merokok di pemandian umum, tempat-tempat hiburan dan tempat-tempat yang terlarang?”

Sebagian orang ada yang beralasan bahwa merokok itu makruh saja. Sebagai jawaban kami katakan, “Jika hukumnya makruh lalu mengapa kalian hisap. Bukankah makruh itu lebih dekat kepada haram daripada ke halal! Perhatikanlah hadits Nabi ﷺ berikut ini:



“Sungguh hal yang halal itu jelas dan haram pun juga sudah jelas. Namun di antara keduanya terdapat perkara-perkara yang tidak jelas. Kebanyakan orang tidak mengetahui perkara-perkara tersebut. Barangsiapa berhati-hati terhadap hal yang tidak jelas statusnya, maka sungguh ia telah menjaga agama dan kehormatannya. Barangsiapa yang terjerumus dalam perkara yang tidak jelas, sungguh ia telah terjerumus dalam perkara yang haram. Seperti seorang penggembala yang menggembalakan ternaknya di dekat daerah larangan, ia akan segera menggembala di daerah larangan tersebut.” (HR Bukhari dan Muslim) ❁

Pandangan
Para Ahli Fiqh
Mengenai Rokok



a. Mazhab Hanafiah

Dalam kitab *Tanqih Al Hamidiyah* karya Ibnu Abidin, beliau berkata, “Jika memang rokok jelas-jelas mengandung banyak bahaya dan tidak mengandung manfaat sedikit pun, maka dibenarkan mengeluarkan fatwa mengenai keharuman rokok.”

Dewasa ini telah diketahui secara nyata bahaya rokok dari sudut pandang kesehatan, ekonomi, moral dan sosial.

Dalam kitab *Ad Durr Al Mukhtar*, juz kelima bab “Al Asyrubah” (minuman) disebutkan bahwa: “Penghisap tembakau mengklaim bahwa tembakau itu tidak memabukkan. Kalaupun pernyataan ini bisa diterima, namun pada kenyataannya tidak bisa diingkari bahwa tembakau itu dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah. Hal seperti ini juga haram berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari Ummi Salamah:

نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتِرٍ

“Rasulullah ﷺ melarang segala sesuatu yang memabukkan dan yang melemahkan badan.”¹

Rokok merupakan pelemah badan berdasarkan pengakuan para perokok dan para dokter serta berdasar eksperimen.

b. Mazhab Syafi’iyyah

Dalam kitab *Bughyah Al Mustarsyidiin* dinyatakan, “Haram menjual tembakau kepada orang yang akan menghisapnya atau memberikannya kepada orang lain yang akan menghisapnya. Tembakau telah dikenal sebagai salah satu benda

1 lafal “dan yang melemahkan badan” merupakan lafal yang lemah menurut Syeikh Al Albani.

yang jelek. Hal ini dikarenakan tembakau dapat menghilangkan kesadaran dan pemborosan terhadap harta. Seorang yang menjaga kehormatan tentu tidak akan menggunakannya.”

Adalah sesuatu yang sangat bijak apa yang dilakukan Syeikh Al Qalyubi yang mengharamkan rokok, setelah beliau mengetahui berbagai bahaya yang dikandung rokok. Hal ini bukanlah sesuatu yang aneh karena beliau adalah seorang dokter di samping juga seorang ulama.

Dalam penjelasan (*hasyiah*) terhadap Ibnu Qasim, Al Bajuri berkata, “Hal itu bisa diharamkan jika benar-benar telah diketahui terdapat sesuatu yang mengandung bahaya di dalamnya.”

Sementara itu seluruh dokter telah sepakat akan bahaya rokok.

c. Mazhab Hanabilah

Syeikh Abdullah bin Asy Syeikh berkata, “Berdasar sabda Rasulullah dan perkataan para ulama yang telah saya sebutkan, jelaslah keharaman tembakau yang sering dikonsumsi sekarang ini.”

Termasuk ulama Mesir yang mengharamkan rokok adalah Syeikh Ahmad As Sanhuri Al Hambali.

d. Mazhab Malikiah

Sehubungan dengan masalah ini, Syaikh Khalid bin Ahmad –salah seorang ahli fiqih dari mazhab Hanabilah– menyatakan, “Orang yang menghisap rokok tidak boleh ditunjuk menjadi imam shalat, demikian juga orang yang memperdagangkannya. Demikian juga orang yang sering mabuk.”

Termasuk ahli fiqih (*fuqaha*) mazhab Malikiah yang mengharamkan rokok adalah Syaikh Ibrahim Al Laqqani.

Namun terdapat pula ahli fiqih yang menganggap bahwa rokok itu hukumnya mubah atau bisa dikenai lima hukum *syara'*, artinya bisa wajib, sunnah, haram, makruh dan mubah. Akan tetapi fatwa tersebut dikeluarkan sebelum ilmu kedokteran modern menyingkap bahaya yang dikandung rokok. Oleh karena itu ketika bahaya rokok telah nyata diketahui tentunya tidak perlu diperselisihkan lagi hukum haramnya rokok. Andai ulama yang menilai mubah atau bisa dikenai lima hukum *syara'* hidup di zaman ini dan mereka mengetahui bahayanya tentu mereka akan mengharamkannya. ❁

Para Ulama yang Mengharamkan Rokok



Sekian banyak para ulama, baik di zaman dahulu maupun sekarang yang mengharamkan rokok, di antara mereka adalah:

1. Syeikh Badruddin Al Husaini Ad Dimasyqi

Beliau adalah seorang ahli hadits besar yang pernah mengunjungi Syiria bersama Syeikh Hasyim Al Khathib dan Syeikh Ali Ad Daqar. Fatwa beliau mengharamkan rokok mendapat tanggapan positif dari masyarakat, terbukti banyak orang meninggalkan rokok karena fatwa beliau.

2. Syeikh Ahmad Kurdi, mantan mufti kota Halab
Beliau mengharamkan rokok setelah beliau merasakan sendiri bahaya rokok.
3. Syeikh As'ad Abaji, mufti mazhab Syafi'iyah di kota Halab
Beliau berfatwa bahwa rokok itu haram.
4. Sedangkan Syeikh Muhammad Al Hamid, seorang pengajar di kota Hamad.
Beliau berkata dalam buku beliau yang berjudul *Rududun 'ala Abathiil*:
"Seharusnya yang menjadi tolok ukur dalam berfatwa adalah berdasarkan bahayanya. Apabila telah jelas diketahui bahaya yang terkandung di dalam rokok, maka haram mengkonsumsinya. Adapun saya lebih cenderung mengharamkannya berdasarkan sekian banyak ayat dan hadits mengenai hal itu. Dan saya berusaha konsekuen terhadap apa yang saya yakini ini dengan tidak menyuguhkan rokok kepada tamu. Saya beralasan bahwa rokok itu adalah racun dan saya tidak ingin meracuni tamu. Bahkan jika sekalipun tamu saya meminta izin untuk merokok, saya tidak memperkenankannya.

Adapun kebiasaan merokok di kalangan masyarakat bukanlah merupakan suatu alasan untuk meringankan hukum rokok. Bukankah tersebarinya riba di berbagai transaksi di tengah masyarakat tidak menyebabkan riba itu menjadi halal? Ilmu kedokteran modern telah membuktikan bahaya rokok. Kenyataan tersebut merupakan bukti agar orang-orang yang masih suka berkilah tidak lagi beralasan dan mempermasalahkan hukumnya. Adalah sikap yang tepat dan bijak jika para ulama fiqih memfatwakan keharaman rokok. Andai mereka melarang umat untuk merokok tentu mereka merupakan teladan yang baik bagi umat sehingga umat dapat terselamatkan.

5. Syeikh Mushthafa Al Hammami, seorang ulama dari Mesir juga telah mengharamkan rokok dalam buku beliau yang berjudul *An Nadhdhah Al Islahiyyah* halaman 489, beliau mengatakan, "Sebagian ulama mengharamkan rokok. Ini adalah pendapat yang tidak perlu disangsikan lagi. Terutama dalam tempat yang mulia seperti majelis Al Qur'an, masjid dan majelis dzikir. Aku tidak meragukan keharaman mengkonsumsi rokok untuk

orang yang mendapatkan bahaya dari rokok, karena menjaga kesehatan merupakan sebuah kewajiban.”

6. Para ulama dari Hijaz telah mengeluarkan fatwa yang berisi keharaman rokok dan tembakau. Di antara ulama yang mengharamkan rokok adalah Syeikh Abdul Aziz bin Baz, Syeikh Muhammad bin Ibrahim, Syeikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, Syeikh Abdullah bin Ali Al Fadhiyyah, Syeikh Abdur Razzaq Al Afifi dan Syeikh Abu Bakar Al Jazairi dosen Universitas Islam Madinah. Sebagian ulama di atas bahkan telah menulis buku tentang keharaman rokok. ❁

Bantahan terhadap Dalih Para Perokok



1. *Sebagian para perokok menyatakan bahwa mereka sudah sedemikian dekat dengan rokok bertahun-tahun lamanya, sebagaimana layaknya sahabat sehingga tidak akan mungkin untuk berpisah dengannya walau sekejap saja.*

Katakan kepada orang seperti itu, “Andai seorang sahabatmu mencuri uangmu sebanyak satu *lira*, tentu engkau tidak akan bisa menerimanya dan akan memberi tahu orang lain tentang bahaya orang ini.

Lalu bagaimana dengan rokok yang telah mencuri uangmu setiap hari sebanyak beberapa *lira*, untuk menyakiti tubuhmu dan mengganggu orang-orang di sekelilingmu? Bahkan mungkin rokok itu akan membakarmu di dunia dan akherat. Sungguh itulah seburuk-buruk teman.



2. *Bisa jadi ada orang yang mengatakan, "Rokok itu tidak terdapat di zaman Rasulullah ﷺ sehingga bagaimana bisa dihukumi haram."*

Perlu kami sampaikan kepada orang yang mempunyai pemahaman seperti ini bahwa Islam mengharamkan segala sesuatu yang membahayakan tubuh, orang lain dan menghambur-hamburkan harta. Sementara pada rokok terdapat sesuatu yang membahayakan tiga hal di atas? Adapun tentang keharaman rokok telah kami jelaskan secara rinci.



3. *Sebagian orang menyatakan bahwa ada perokok yang berumur panjang dan tidak mendapatkan bahaya yang diakibatkan oleh rokok.*

Kami katakan kepada mereka, andai rokok tidak mendatangkan sesuatu yang membahayakan tubuh, rokok jelas dapat merugikan harta yang kita miliki, moral dan orang lain. Memang bahaya rokok terkadang baru diketahui setelah beberapa waktu kemudian. Namun demikian sebenarnya sudah cukup untuk menunjukkan bahaya rokok dengan bau busuk yang keluar dari mulut perokok dan giginya yang menjadi hitam, serta perbuatan mencemari udara yang Allah karuniakan kepada manusia dalam keadaan bersih.

Sangat sedikit sekali perokok yang tidak terkena dampak buruk rokok. Adapun mayoritas yang terkena dampak rokok adalah para perokok itu sendiri. Hukum *syar'i* untuk suatu benda adalah berdasarkan sesuatu yang dominan dalam benda tersebut. Bahkan ilmu kedokteran modern dengan tegas menyatakan bahwa bahaya rokok itu dapat mengenai semua orang, meskipun tingkat efek negatif rokok tersebut tergantung kondisi kekuatan tubuh dan banyaknya rokok yang dihisap.



4. *Ada perokok yang menyatakan bahwa dirinya tidak mampu meninggalkan rokok.*

Kami katakan kepada mereka bahwa orang mampu untuk tidak makan dan minum selama beberapa hari. Bagaimana mungkin ia tidak mampu menahan diri untuk tidak merokok? Padahal rokok itu tidak membuat gemuk dan tidak bisa menghilangkan rasa lapar. Apakah mereka rela untuk menjadi budak rokok dan hawa nafsu mereka, yang pada akhirnya akan menghancurkan diri mereka sendiri, bahkan kemudian akan menjadikan mereka kehilangan nyawa karenanya. Seorang penyair berkata: Orang yang memperturutkan nafsu adalah budak, maka jika bisa menguasai nafsu jadilah ia raja.



5. *Banyak orang mengira bahwa rokok tidak disebut-sebut dalam Al Qur'an.*

Mereka lupa bahwa Allah berfirman:

مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ

"Tidak ada satupun yang tertinggal dari (yang tidak disebutkan dalam) Al Kitab (Al Qur'an)."
(QS Al An'am: 38)

Ayat tersebut tidak bisa dipahami kecuali setelah kita memahami bahwa Al Qur'an menyebut sesuatu hanya dengan menyebut nama atau sifat. Andai Al Qur'an menyebut segala sesuatu dengan menyebut namanya, tentunya Al Qur'an tidak setipis sekarang dan tentu Al Qur'an tidak disebut sebagai kitab yang dimudahkan untuk peringatan.

Karena itu, firman Allah:

وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

"Dan Nabi tersebut mengharamkan untuk mereka segala yang buruk-buruk." (QS. Al A'raf: 157)

Kiranya sudah cukup dengan menyebut berbagai barang yang jelek, karena itu termasuk pula dalam ayat tersebut rokok, tembakau dan barang-barang yang jelek lainnya.



6. *Sebagian perokok beralasan ada dokter dan ulama yang juga merokok.*

Alasan ini tidaklah menjadikan rokok sebagai barang yang halal, karena mereka bukanlah orang yang *maksum*, yang terjaga dari dosa. Kita tidak boleh mengikuti kesalahan yang mereka lakukan.

Nabi pernah bersabda:

كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ

“Setiap manusia itu banyak berbuat salah. Sedangkan sebaik-baik orang yang berbuat salah adalah orang yang sering bertaubat.” (HR. Tirmidzi dengan *isnad* yang *hasan*)

Padahal kita tidak memiliki teladan kecuali hanya Rasulullah ﷺ, berdasarkan firman-Nya:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

“Sungguh telah ada bagi kalian dalam diri Rasulullah suri tauladan yang baik.” (QS. Al Ahzab: 21) ❀

Marah dan Terapinya Menurut Para Perokok



Banyak orang mengaku bahwa mereka merokok untuk meredakan rasa marah dan rasa gundah. Mereka tidak menyadari bahwa rokok itu adalah penyakit dan bukan obat. Bahkan rokoklah yang menyebabkan mereka mudah tersinggung dan mudah emosi, khususnya ketika kehabisan rokok.

Sebenarnya terdapat terapi mujarab untuk menghilangkan marah dan gundah. Terapi tersebut jauh lebih baik daripada rokok yang jelas-jelas keharamannya.

جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: أَوْصِنِي،
وَلَا تُكْثِرْ عَلَيَّ لَعْلِي أَحْفَظُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ: لَا تَغْضَبْ

Ada seorang datang menemui Nabi ﷺ, maka ia berkata, "Berilah wasiat kepadaku namun jangan banyak-banyak. Mudah-mudahan aku bisa menghafalnya." Maka Rasulullah ﷺ bersabda kepadanya, "Jangan marah." (HR. Bukhari)

Dari Sulaiman bin Shurdin, ia bercerita, Ada dua orang bertengkar di dekat Nabi ﷺ, sementara itu kami sedang duduk di dekat beliau. Salah seorang di antara keduanya ada yang mencaci yang lain dengan penuh rasa marah, wajahnya kelihatan sangat merah. Nabi ﷺ bersabda:

إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ مَا يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ
الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. فَقَالَ الصَّحَابَةُ لِلرَّجُلِ: أَلَا تَسْمَعُ مَا
يَقُولُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ الرَّجُلُ الْغَاضِبُ: إِنِّي
لَسْتُ بِمَجْنُونٍ

"Sungguh aku tahu sebuah kalimat, andai ia mau mengucapkannya tentu hilang rasa amarahnya,

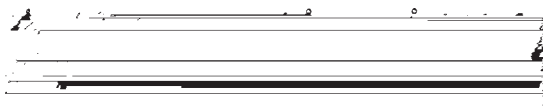
yakni “A’udzubillahi minasy syaithanirrajim” (Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk). Para sahabat lalu berkata kepada orang yang marah tadi, “Tidakkah kau dengar apa yang Nabi ﷺ sabdakan?” Orang itu malah menjawab “Tentu saja aku masih berakal sehat.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Allah berfirman:

إِدْفَعْ بِأَتْيِي هِيَ أَحْسَنُ، فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ
كَأَنَّهُ وَليُّ حَمِيمٍ

“Tolaklah dengan cara yang lebih baik. Maka orang yang memusuhimu tiba-tiba seolah-olah adalah seorang teman dekat.” (QS. Fushilat: 34).

Ketika mengomentari ayat di atas, Ibnu Abbas berkata:



“Bersabar saat marah, memberi maaf saat disakiti. Jika itu mereka lakukan Allah akan melindungi mereka dan akan tunduklah musuh-musuh mereka, seolah-olah ia adalah teman dekat.” (HR. Bukhari, secara muallaq/tanpa sanad)

Jika engkau tertimpa musibah maka relalah dengan ketentuan dan ketetapan Allah sehingga kita termasuk orang-orang yang Allah firmankan:

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ،
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

“Dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang jika tertimpa musibah mereka berkata: “Inna lillahi wa inna ilaihi rajiun” (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya kami akan hanya kembali kepada-Nya). Merekalah orang-orang yang mendapat shalawat dan juga rahmat dari rabb mereka. Dan hanya mereka orang yang mendapat hidayah.” (QS. Al Baqarah: 155-157) ❁

Doa Penghilang Duka



Dari Ibnu Mas'ud, dari Nabi ﷺ, beliau bersabda: “Tidaklah seorang hamba tertimpa rasa sedih dan risau lalu berdoa:

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي
بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ،
أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ،
أَوْ نَزَّلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ،
أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ
الْقُرْآنَ رَيْعَ قَلْبِي، وَنُورَ بَصَرِي، وَجَلَاءَ حَزْنِي،

وَذِهَابَ هَمِّي - إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ ...

“Wahai Allah, sungguh aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba laki-laki-Mu dan anak dari hamba perempuan-Mu. Ujung-ujunku ada di tangan-Mu, hukum-Mu pasti berlaku untukku. Ketentuan-Mu terhadapku adalah keadilan. Aku meminta kepada-Mu dengan semua nama-Mu yang kau namai diri-Mu dengannya, atau Kau turunkan dalam kitab-Mu atau Kau ajarkan kepada salah seorang makhluk-Mu atau Kau simpan dalam ilmu ghaib di sisi-Mu agar Kau jadikan Al Qur’an sebagai musim semi untuk hatiku, cahaya mataku, pengusir kesedihanku dan penghilang kerisauanku”, Allah pasti akan menghilangkan kerisauannya. Dia ubah kerisauannya dengan kebahagiaan. (HR. Ahmad, shahih)

Wahai saudaraku perokok, bacalah doa ini ketika engkau tertimpa musibah dan kesedihan, niscaya Allah akan mengganti kerisauan dan kesedihanmu dengan rasa gembira. Rokok tidak akan dapat menghilangkan kesedihan, bahkan akan mendatangkan penyakit dan menyebabkan akhlak yang buruk dan emosi yang tinggi, di samping kerugian materi dan mencelakakan orang lain. ❁

*L*ara untuk
Melepaskan Diri
dari Kebiasaan Merokok



*K*iranya telah jelas bagi kita bahwa merokok adalah haram, karena rokok dapat merusak kesehatan, menghancurkan ekonomi, dan mencelakakan orang lain, lebih-lebih jika merokok dilakukan di bus umum dan tempat-tempat keramaian.

Saudaraku perokok, apakah perbuatan mengganggu orang lain dengan asap rokok, meniupkan asap rokok di hadapan orang lain dan kau kotori udara yang mereka hirup dapat dikatakan beradab, berperasaan

dan telah sesuai dengan ajaran agama? Ketahuilah bahwa mencemari udara dengan asap rokok lebih berbahaya daripada mencemari air. Oleh karena itu tinggalkanlah kebiasaan merokok dan janganlah menjadi orang yang suka berdalih. Sungguh jika ada di antara kita yang membakar uang sebesar satu *lira* tentu orang akan berkomentar, “Perbuatan gila, jangan kau lakukan!”

Lalu bagaimana dengan orang yang membeli rokok dengan menghabiskan uang sebesar ratusan *lira*, ratusan *dinar* dan ratusan *riyal*, kemudian ia membakar hartanya dan ia rusak tubuh serta ia ganggu orang di dekatnya?

Berikut ini merupakan kiat-kiat agar bisa meninggalkan rokok:

1. Berjanjilah kepada Allah untuk meninggalkan rokok di hadapan sahabat-sahabatmu. Katakanlah, “Andai antara aku dan dirimu wahai rokok jarak sejauh timur dan barat. Sesungguhnya engkau adalah seburuk-buruk teman.”
2. Gantilah rokok dengan buah-buahan, asinan, permen dan makanan-makanan lain yang baik.

3. Jangan suguhkan rokok pada hari raya, acara-acara perayaan penuh kegembiraan, dan saat ada orang berkunjung, karena jika engkau melakukannya sama halnya engkau menyakiti tamumu, engkau sia-siakan hartamu dan kau langgar aturan agamamu!
4. Terapi yang terbaik untuk meninggalkan rokok adalah jangan pernah lagi merokok dan carilah alasan untuk tidak menerimanya.
5. Carilah obat bernama Lubidan dan minum sebanyak empat tablet setiap hari agar engkau bisa meninggalkan rokok.
6. Jika rasa marah datang berлиндunglah kepada Allah dan berwudhu, karena rasa amarah merupakan api. Api hanya bisa dipadamkan dengan air bukan dengan rokok dan api.
7. Jamaah haji jangan membawa oleh-oleh berupa rokok, karena kurma, siwak dan air zam-zam merupakan sebaik-baik hadiah untuk tamu-tamu mereka. Gantilah sebatang rokok yang berbahaya itu di mulutmu dengan kayu siwak yang banyak mengandung faedah.
8. Berpuasa pada bulan Ramadhan dan pada bulan-bulan yang lain adalah sarana yang sangat baik untuk bisa meninggalkan rokok.

9. Mintalah bantuan kepada Allah supaya bisa meninggalkan rokok, karena barangsiapa meninggalkan sesuatu karena Allah tentu Dia akan membantu.
10. Berdoalah kepada Allah: “Wahai Allah, nampakkanlah kepada kami bahwa rokok itu adalah sebuah kebatilan, berilah kami kemampuan untuk meninggalkannya dan jadikanlah kami orang yang membencinya.”
11. Jauhilah para perokok, bau asap rokok dan hati-hatilah terhadapnya.
12. Pakailah kayu siwak atau permen karet saat timbul keinginan untuk merokok.
13. Persedikitlah meminum kopi dan teh, perbanyaklah mengkonsumsi buah-buahan.
14. Setelah sarapan minumlah segelas jus anggur atau limun atau jus jeruk.
15. Merokok adalah sebuah kebiasaan. Adapun kebiasaan sangat mungkin untuk ditinggalkan dan meninggalkan sebuah kebiasaan tidaklah sulit. Oleh karena itu hati-hatilah jangan sampai kembali merokok setelah berhasil meninggalkannya.
16. Jika engkau ingin selamat dari kebiasaan merokok lakukan petunjuk hadits di bawah ini:

Rasulullah ﷺ bersabda: “Barangsiapa bangun pada waktu malam lalu mengucapkan:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا
إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

‘Tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah tiada sekutu bagi-Nya. Hanya milik-Nya kekuasaan dan segala puji. Dia Maha Kuasa terhadap segala sesuatu. Maha Suci Allah, segala puji hanya milik Allah. Tidak ada sesembahan yang berhak disembah melainkan Allah. Allah itu Maha Besar. Tiada daya dan upaya melainkan dengan bantuan Allah.’ Kemudian melanjutkan dengan: *Wahai Allah, ampunilah aku atau berdoa apa saja (yang antara lain meminta agar bisa hidup tanpa rokok –pent) tentu akan dikabulkan. Jika dia lalu berwudhu’ kemudian shalat maka shalatnya tentu akan diterima.* (HR. Bukhari) ❁

Pengakuan Seorang Perokok



Aku mulai belajar merokok ketika masih duduk di bangku SMP. Aku merokok di kamar kecil disaat jam istirahat sekolah, saat itu aku masih remaja. Hal itu kulakukan untuk menunjukkan bahwa aku adalah seorang lelaki sejati, bukan lagi sebagai anak kecil. Sebatang rokok yang terselip di bibir dan mengeluarkan kepulan asap adalah sebuah simbol kejantanan untuk menarik perhatian anak gadis tetangga. Aku juga mencukur kumis, sehingga bentuk kumis yang saat itu

berupa bulu halus dan bayang-bayang tipis di atas kedua bibir dapat tumbuh dengan tebal dan lebat. Demikian pula dengan kelakuanku, aku mulai bersikap nakal, tidak mematuhi perintah orang tua, bersikap *nyleneh* dan berjiwa pemberontak.

Aku tengah menjalani fase pancaroba yang kritis dan sangat menentukan jalan hidupku. Aku ingin bebas berbuat semauku tanpa campur tangan keluarga. Aku merasa tak lagi membutuhkan nasehat, bimbingan dan pengarahan. Keluargaku pun menanggapi sikap kedewasa-dewasaanku ini dengan senang, karena mereka menganggap bahwa apa yang kualami adalah hal yang wajar dan normal yang mesti dilewati setiap remaja.

Tidak sedikitpun mereka melarang atau berusaha menghalangiku ketika menyaksikan aku merokok. Mereka tidaklah menganggap aneh apa yang kulakukan. Dalam pandangan mereka merokok adalah sesuatu yang biasa dan bukanlah sebuah pelanggaran karena aku telah menjadi laki-laki sejati. Adapun yang lebih mengherankan adalah sikap ibuku; beliau memberikan beberapa batang rokok yang beliau curi dari bungkus rokok

ayah kepadaku, bahkan menambah uang saku agar aku bisa membeli rokok sebagai tambahan beberapa batang rokok yang beliau ambil dari rokok ayah.

Aku berharap mereka melarangku, mencegahku, memukulku, membentakku dan menghalangiku untuk merokok, namun sayang mereka seolah-olah menyetujui apa yang kulakukan. Mereka membiarkanku memperturutkan nafsu dan keinginanmu, baik rokok yang biasa ataupun rokok yang lebih mahal daripada itu. Semula hanyalah perbutan iseng namun akhirnya menjadi kecanduan, semula hanya hasrat lalu berubah menjadi kegemaran. Dahulu hanya merupakan kesenangan pada saat muda, lalu berubah menjadi sumber kesedihan, kesengsaraan dan penyakit. Sampai akhirnya pada saat aku dewasa, kebiasaan itu menjadi sesuatu yang sulit untuk ditinggalkan. Benarlah apa yang dikatakan para cerdas cendikia, “Umumnya api itu berasal dari kejelekan yang disepelekan.”

Seiring berjalannya waktu dan silih bergantinya tahun yang makin menambah usiaku, aku menjadi perokok berat. Tanpa disadari aku telah menyulut batang kedua sebelum rokok yang

pertama habis. Bahkan terkadang aku menyulut puntung rokok orang lain. Semakin hari semakin bertambah jumlah batang rokok yang kuhabiskan, hampir sembilan puluh batang setiap harinya. Artinya, aku merokok sebanyak lima batang setiap jam, setelah dikurangi waktu tidur pada malam hari. Jadilah aku orang yang tidak mampu sama sekali berpisah dari batang-batang rokok. Yang pertama kucari setelah terjaga dari tidur di pagi hari adalah rokok. Demikian pula pekerjaan terakhirku di penghujung hari dan menjelang tidur. Bahkan di dalam tidur pun aku berharap dapat bermimpi dan bisa berasyik-masyuk dengannya, sebagaimana seorang kekasih yang merindukan kekasihnya.

Seringkali aku berusaha untuk berhenti merokok dan bertaruh untuk itu, namun sesering itu pula aku menyerah dan kalah bertaruh. Setiap bulan Ramadhan aku berniat berhenti merokok dengan memanfaatkan momen puasa disaat iman sedang meningkat. Lebih-lebih sepanjang siang hari aku berpuasa sehingga aku harus menghentikan aktivitas merokok, namun kepala-ku terasa pusing dan stress menderaku hingga terdengar adzan maghrib.

Ketika muadzin mengumandangkan adzan, tanpa kusadari kurengkuh sebatang rokok dan kuselipkan di mulutku. Sementara orang lain berbuka dengan makanan panas, makanan dingin, korma segar dan sup, namun aku tolak semua jenis makanan tersebut. Yang pertama kali kurasakan pada saat berbuka puasa adalah nikotin dan tar. Dengan menghirup napas melalui sebuah benda putih kecil yang memiliki filter diujungnya kukembalikan napas-napasku dan keseimbangan otakku. Hisapan rokok *syawakisy* sangat menyenangkan, membuatku merasa melayang. Setelah itu aku baru makan dan minum.

Sia-sia sudah kesempatan untuk menghentikan kebiasaan merokok pada bulan penuh keutamaan. Bahkan menurut pengamatanku justru pada bulan Ramadhan aku lebih banyak merokok dibandingkan pada bulan-bulan yang lain. Sepanjang malam Ramadhan aku merokok laksana sebuah cerobong asap pabrik yang beroperasi di malam hari dan berhenti seiring terdengarnya dentuman meriam pertanda imsak, setelah sebelumnya kupenuhi dada dan paru-paruku dengan nikotin dan tar sebanyak-banyaknya untuk bekal siang harinya.

Pada suatu ketika dadaku terasa sesak, nafasku tersengal-sengal dan tidak teratur. Bertahun-tahun aku didera batuk yang berkepanjangan. Aku mudah merasa lelah walaupun pekerjaan yang kulakukan tidak terlalu berat, sementara itu tanganku tampak menghitam. Penyakit dada yang kualami datang dan pergi. Setiap kali aku harus berbaring karena penyakit tersebut, para dokter melarangku merokok dan mereka mengingatkan aku akan dampak negatif berkesinambungan yang disebabkan oleh rokok. Selama aku terbaring sakit kuturuti perintah mereka, sehingga aku tidak merokok. Namun begitu aku merasa agak sembuh dan kesehatanku mulai pulih, yang pertama kali menyambut mulutku adalah sebatang rokok. Seolah-olah rokok adalah sesuatu yang baru.

Dua bulan lamanya aku menderita sakit parah sehingga aku hanya bisa berbaring di atas tempat tidur. Aku merasa inilah titik akhir kehidupanku, karena kondisiku benar-benar sudah parah. Pengobatan pun mulai dilakukan. Ada peringatan terakhir dari dokter yang menerapiku. Dengan tegas dia mengatakan, “Nafas terakhirmu ada pada sebatang rokok pertama yang kamu hisap setelah ini.”

Dengan penuh rasa cemas kutatap dua mata dokter tanpa berkedip. Ternyata dokter ini benar-benar serius dalam memberi peringatan kali ini, tidak sebagaimana peringatan sebelumnya. Aku bisa merasakan hal itu disebabkan berbagai pengalaman yang kualami bersama para dokter, sehingga aku benar-benar faham rahasia pandangan dan tatapan mata mereka. Aku menyadari bahwa saat ini urusannya berkaitan dengan hidup atau mati. Betapa berharganya hidup ketika menghadapi kematian.

Para dokter membantuku untuk bisa berhenti merokok secara total. Semangat hidupku kembali muncul dari usaha para dokter itu. Aku bersumpah dengan sangat serius di hadapan dokter itu sehingga aku bisa meyakinkannya bahwa aku sudah bertekad bulat untuk menghapus namaku dari daftar orang yang ditetapkan akan mati. Dokter itu menggerakkan kepala sambil berkata, "Semua terserah pada Anda karena hal ini menyangkut hidup Anda."

Namun aku harus merasakan pusing yang luar biasa, lambaian rokok *sywakisy* secara terus menerus menggoda, aku sulit tidur, sering mengigau, badan gemetar dan tidak bisa berdiri

tegak. Meski harus berjuang dan merasakan semua itu akhirnya aku berhasil dan menanglah tekad terakhirku. Aku bisa berhenti merokok setelah sebelumnya kecanduan rokok selama empat puluh tahun.² ❁

2 Dicuplik dari buku التدخين

Dialog

Bersama Seorang Perokok



T: *Kita semua pada akhirnya akan mati. Lalu mengapa aku tidak boleh merokok dan menikmati kehidupan meski hal ini menyebabkan beberapa tahun umurku bisa hilang?*

J: Umur memang ditentukan sesuai dengan kehendak Allah. Akan tetapi yang penting adalah bisakah kita menikmati hidup ini dengan tenang dan sehat.

Merokok bisa semakin memacu munculnya sekian banyak penyakit pernafasan yang bersifat

menahun seperti *pulmonic emphysema*, dan radang tenggorokan. Demikian juga, kemungkinan untuk terkena penyakit yang berhubungan dengan jantung dan kanker peluangnya semakin besar.

Seorang yang mengidap penyakit pernafasan dan berbagai penyakit yang berhubungan dengan jantung tidak akan bisa “menikmati hidup” sebagaimana yang Anda katakan, karena harus menghabiskan sisa umurnya melawan dan menghadapi penyakit yang disebabkan oleh rokok.



T: *Apakah benar bahwa setelah seseorang berhenti merokok, maka ia akan mengalami batuk, peningkatan produksi dahak dan susah bernafas?*

J: Sebenarnya berhenti merokok bukanlah suatu hal yang sulit dan selalu tidak menyenangkan. Gejala-gejala tersebut biasanya hanya merupakan reaksi yang sifatnya biologis dan psikis. Jadi gejala-gejala tersebut tidak berbahaya. Gejala-gejala tersebut muncul beberapa hari saja, paling lama

seminggu. Jadi timbulnya batuk dan penambahan produksi dahak itu karena paru-paru melepaskan diri dari pengaruh rokok yang masih tersisa.

Sedangkan reaksi-reaksi psikhis itu terkadang berupa ketegangan syaraf, sesak nafas, mudah berkeringat, mudah tersinggung, pusing, kekanak-kanakan dan mudah emosi.

Hal ini adalah pertanda terjadinya reaksi bahwa tubuh sedang menyesuaikan diri dengan kondisi tubuh yang berubah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Kanker Amerika bahwa 20 detik setelah berhenti merokok tekanan darah kembali normal, sebagaimana denyut jantung juga akan kembali normal. Setelah 8 jam, prosentase *karbon monooksida* dalam darah kembali normal. Setelah 20 jam sejak berhenti merokok kemungkinan untuk terkena serangan jantung akan berkurang. Setelah 48 jam, syaraf-syaraf yang rusak mulai berkembang lagi sehingga indera penciuman dan pengecapan makin baik. Setelah 22 jam sejak berhenti merokok terjadi penyegaran pada organ pernafasan sehingga bernafas menjadi

lebih mudah, dan kemampuan paru-paru untuk bekerja makin baik. Selanjutnya setelah 2 minggu berhenti merokok peredaran darah semakin baik sehingga berjalan terasa lebih enteng. Kemampuan paru-paru untuk bekerja juga makin meningkat, bisa mencapai 30 persen.

Pengaruh berhenti merokok dari segi kesehatan tidak hanya sampai di sini. Bahkan semakin lama rokok ditinggalkan, kemungkinan untuk terserang berbagai jenis kanker juga makin menurun.



- T: *Apakah benar berhenti merokok bisa menyebabkan berat badan makin bertambah? Ada yang mengatakan bahwa faedah yang timbul disebabkan pertambahan berat badan sebanding dengan bahaya yang ditimbulkannya?*
- J: Tidak semua orang yang berhenti merokok akan menyebabkan berat badan menjadi naik, karena pada sebagian mantan perokok tidak terjadi penambahan berat badan bahkan ada yang turun.

Sebagian organisasi kesehatan berkesimpulan bahwa tatkala seorang berhenti merokok maka terjadi perubahan kerja organ-organ yang berkaitan erat dengan pembuatan *protoplasma*. Perubahan ini terkadang menyebabkan perubahan berat tubuh. Namun demikian secara umum belum diketemukan jawaban yang pasti tentang hal itu.

Pertambahan berat badan yang ideal adalah tidak boleh lebih dari dua kilogram. Namun mayoritas orang bisa terhindar dari pertambahan berat badan ini setelah melewati masa kritis keinginan kuat untuk merokok.



T: *Apakah ada obat atau ramuan yang bisa saya gunakan untuk menghentikan kebiasaan merokok?*

J: Tidak terdapat ramuan yang cocok untuk semua orang. Memang ada sebagian orang berusaha berhenti merokok dengan bantuan ramuan tertentu. Ada juga orang yang terlalu membesar-besarkan khasiat ramuan semacam itu, namun hanya sedikit saja orang yang merasakan kemanjurannya. Kebanyakan obat

yang diresepkan dokter untuk membantu menghentikan kebiasaan merokok juga tidak begitu banyak pengaruhnya. Oleh karena itu jangan pernah mengira bahwa ramuanlah yang menyebabkan kita dapat berhenti merokok, karena ini tidak akan pernah terjadi. Akan tetapi jika obat atau ramuan tersebut digunakan sebagai alat bantu untuk bisa berhenti merokok, maka obat tersebut hanya berfungsi sebagai sarana yang mendukung ke arah itu.



T: *Apakah saya harus berhenti merokok seketika atautkah dengan cara bertahap dengan cara sedikit demi sedikit mengurangi batang rokok yang dihisap setiap harinya?*

J: Inilah pertanyaan yang seharusnya ditanyakan, tidak sebagaimana pertanyaan-pertanyaan sebelumnya. Untuk bisa berhenti merokok ada orang yang menggunakan cara pertama, di samping ada juga yang menggunakan cara yang kedua.

Berhenti merokok secara bertahap memiliki kelebihan, yaitu ada waktu yang cukup untuk

merenungi dan mengkaji kebiasaan merokok, sehingga akan timbul rasa percaya diri. Namun sebagian perokok berpendapat bahwa sangat sulit untuk membatasi diri dengan mengurangi jumlah rokok yang dihisap, karena sebatang rokok akan menyebabkan batang rokok yang lain. Untuk orang-orang yang seperti ini harus berhenti merokok seketika.³ ❁

3 Dicuplik dari buku التدخين

Padamkan Rokok Sekarang Juga



Nikotin yang terdapat dalam tembakau memiliki pengaruh bagi pendangkalan pembuluh darah sehingga saluran darah menjadi menyempit.

Gas *karbon monooksida* yang dihasilkan tembakau ketika dibakar adalah gas beracun. Gas ini dapat mengurangi jumlah sel darah merah (*eritrosit*) yang berfungsi mengangkut oksigen, sehingga mengakibatkan berkurangnya kadar oksigen dalam jaringan.

Oleh karena itu merokok sama dengan:

- merusak jaringan otot jantung;
- menyebabkan penyempitan pembuluh darah;
- menyebabkan terjadinya serangan jantung.

Saudaraku yang mulia, jika engkau termasuk perokok maka berhentilah merokok sekarang juga demi kesehatan jantungmu. ❁

*S*yair Hinaan
Untuk Rokok

Karya: Penyair Musthafa Al Hadari

*Apakah batangan rokok merupakan suatu yang
menjadikan aku terhormat*

*Padahal menghisapnya tidak akan menambah
tinggi martabat*

*Sekian lama aku hidup bersamanya, hari-hari mudaku
terenggut sudah*

*Kini ia pergi tinggalkan aku, tanpa
meninggalkan sesuatu yang bermanfaat*

*Apakah orang berakal akan menyalakan api dengan
tangannya*

*Untuk membakar dirinya sendiri kapanpun ia
kehendaki*

Dengan syair-syair ini kuhinakan engkau

*Kutampakkan rasa benci dan kucaci dengan
lisanku*

*Masihkah akan kutempatkan engkau di dalam dadaku
yang membuatku menderita*

*Padahal penyakit telah bengkokkan batang
tembakau itu*

Apakah aku menghisapnya dan ia segera menghisapku

*Apakah aku menikmatinya dan ia menikmatiku
sepanjang waktu*

*Telah haram engkau bagiku, telah tersia-sia usiaku
karenamu*

*Sadarilah, sesungguhnya ia adalah ular berbisa
untukmu*

Mengikuti hawa nafsu adalah suatu kedurhakaan

Terhadap seruan Allah dan ayat-ayat Qur'an kita

Wahai Perokok

Wahai Perokok apa yang kau lakukan

Menghisapnya, siapakah yang memfatwakan

Apakah kau sangka, menghisap rokok adalah kenikmatan

*Ataukah kau kira di dalamnya terkandung
makanan*

Wahai pemuda, adakah di dalamnya kemanfaatan

Sekali-kali tidak, ia adalah gangguan bagimu

Bahaya nampak dan busuknya bau dari badan

Nggak enak, lagi mengganggu kawan-kawan

Tubuh lemah dan loyonya persendian

Kekuatan melemah di samping sempit pernafasan

Harta terbuang dan tidak ada yang menggantikan

Selain asap pada perut yang kepenuhan

*Kau rela karena rokok menjadi orang yang membuang-
buang*

*Sedang saudara pemboros tidak perlu
dipertanyakan*

*Jika kau menarik nafas, setelah kau berada dalam sebuah
pertemuan*

*Mereka jadi tak suka padamu karena bau yang
memuakkan*

Nasehat untuk Perokok



- ❖ Sesungguhnya kehidupan kita, kesehatan dan harta kita merupakan titipan Allah kepada kita. Oleh karena itu tidak boleh mempergunakan sekehendak kita.
- ❖ Bertaubatlah kepada Allah. Sungguh Dia Mahakuasa untuk membantumu supaya bisa selamat dari bahaya rokok jika kau punya niat yang tulus.
- ❖ Ketahuilah bahwa keinginan merokok hanyalah kebiasaan semata, bukan sebuah kecanduan.

Dengan berusaha menyibukkan mulut dan tangan dengan sesuatu yang dapat melupakan kebiasaan buruk ini, kita bisa meninggalkan rokok dalam jangka waktu dua pekan.

- ❖ Zat-zat yang tidak menyenangkan yang muncul pada saat awal-awal meninggalkan rokok yang jelas terlihat hanyalah laksana awan yang segera akan berlalu. Zat-zat ini hanya disebabkan faktor-faktor psikologis semata.
- ❖ Meninggalkan perbuatan merokok berarti telah menaklukkan perasaan dalam menghadapi sebuah kebiasaan buruk. Kemenangan ini sudah cukup menggantikan perasaan tiada berdaya menjadi perasaan senang dan jiwa yang lapang dengan mendapat ridha Allah.⁴

Akhirnya semoga Allah memberi taufik kepadamu. ❁

4. Dicuplik dari buku kecil berjudul *أخطار التدخين* yang diterbitkan oleh Fakultas Kesehatan dan Ilmu-ilmu Kedokteran di Jeddah.