BAB IV

PERBANDINGAN GUNA ROKOK DAN KOPI BAGI MANUSIA

A. Rokok dan kopi dalam sudut pandang kesehatan

Sewaktu Columbus mendarat di dunia baru pada tanggal 11 oktober 1492, dia di suguhi dengan daun tembakau oleh penduduk setempat. Banyak bukti yang terdokumentasi yang mendukung kebenaran secara ilmiah, sehingga umumnya kalangan akademis mengaku bahwa tembakau dikenal pertama kali oleh peradaban indian di amerika. Sekalipun ada pendapat yang mnegtakan bahwa orang cina telah menanam dan menggunakan tembakau jauh sebelum ditemukannya benua amerika, tidak cukup dokumen autentik yang mendukungnya. Tetapi orang indian di amerika telah terbukti menggunaknnya sejak lama.[32]

Penuturan yang hampir sama juga di ungkapkan oleh Simon Bambang Sumarno. Ia menyatakan bahwa tulisan awal tentang tembakau berasal dari Christoporus Columbus tahun 1942, yang melaporkan penduduk asli Benua Amerikasenang menghisap tembakau untuk mengusir rasa letih. Daun tembakau juga digunakan untuk keperluan upacara ritual dan bahan pengobatan di kalangan suku Indian.Kemudian para penakluk dan penjelajah dari eropa mulai menghisap daun tembakau sehingga kebiasaan ini menyebar keseluruh penjuru dunia, termasuk di Indonesia.[33]

---

[32]Dr.Ronald Hutapea SKM Ph.D, *Why Rokok tembakau dan peradaban manusia* (Jakarta: Bee Media Indonesia 2013),1.
[33]Jurnal Ekonomi dan Keuangan,2001.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sudah bukan rahasia lagi, bahwa yang menyebabkan rokok menjadi kian gencar dilarang di berbagai Negara, termasuk Indonesia, adalah karena melihat dampak buruk yang diakibatkannya terhadap kesehatan. Sejumlah kajian menyangkut masalah kontroversi hukum rokok ditingkat ulama islam pun tidak lepas dari pertimbangan yang sama, yaitu bahaya besar yang ditebar setiap batang rokok.

Ulama – ulama salaf klasik yang cenderung mengharamkan rokok sudah memahami betul betapa besar kerugian yang akan diterima seorang perokok. Seperti pendapat Ahmad Basudan yang mengutip pernyataan Al-Allamah Ibn Hajar, bahwa polemic tentang hukum rokoksebenarnya sudah selesai, yaitu haram karena unsur – unsur penyakit yang dikandungnya.Ketetapan ini, lanjutnya, tidak perlu diragukan lagi, karena semenjak abad ke-10 tak satupun ditemukan pendapat selain yang di atas (haram).

Pendapat tersebut diperkuat oleh Syaikh Al-Qitb Al-Hadda Al-Nasib yang menyatakan, bahwa “pada dasarnya, semenjak awal kedatangan rokok dari Eropa ke Negara – Negara islam pada tahun 1012H, sebenarnya sudah diketahui dampak buruk yang ditimbulkannya. Ulama – ulama kedokteran islam yang telah melakukan penelitian memiliki pendapat yang tidak jauh berbeda dengan hasil hasil penelitian yang dilakukan di Eropa, bahwa “rokok memang menimbulkan dampak negative terhadap kesehatan”.

Dan benar, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh sejumlah tim medis di eropa maupun amerika semenjak abad ke -17, rokok ternyata benar –

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

benar berbahaya. Kajian dan penelitian tersebut kembali dilakukan secara lebih serius lagi setelah memasuki abad ke -20, terutama pada kisaran tahun 1950-an dan 1960-an.

Dari hasil penelitian tersebut ditemukan, bahwa rokok benar – benar mengandung racun yang cukup berbahaya yang dpat menimbulkan berbagai macam penyakit. Seperti hasil penelitian yang telah dilakukan the *royal collage of physician of London* di inggris pada tahun 1960 dan *the surgeon of general's advisory committee on smoking and health* di amerika serikat pada tahun 1964. Dua penelitian tersebut menemukan titik singkron dengan hasil laporan, bahwa merokok menyebabkan penyakit kanker paru – paru, bronchitis, serta berbagai penyakit lainnya (Romli,1995).

Disinyalir bahwa darah balita dari ibu perokok mengandung nikotin.Dari hasil riset yang dilakukan oleh Dr.Frederica dari Columbia University Schoolof public healt membuktikan, bahwa merokok dapat mengakibatkan dampak yang buruk bagi bayi.Hal ini dipertegas oleh penelitianyang dilakukan oleh *the international herald tribune* yang mengungkapkan bahwa bahan – bahan karsinogenik akbat rokok berpotensi sebagai pencetus kanker dan sangat mengganggu kesehatan masyarakat.

Komponen hidrokarbon yangterdapat pada asap rokok merupakan pemicu utama terjangkitnya penyakit kanker. Hasil tes darah menunjukkan bahwa anak – anak yang ibunya tidak merokok, poliaromantik hidrokarbon terhadap anaknya hanya 15%. Sedangkan pada anak – anak yang ibunya hanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sekali – kali merokok 18% dan pada anak – anak yang ibunya perokok berat mencapai 0,35%.(Edi Purwanto,2008).

Dalam salah satu artikelnya, Edi Purwanto juga mencatat bahwa dari laporan sebuah lembaga yang bernama *Morality From Smoking and development countries* menyebutkan, sebanyak 3 juta orang dari berbagai kawasan dunia akan meninggal setiap tahunnya dikarenakan asap rokok.[34]

Sementara WHO menyebutkan bahwa rokok dapat menimbulkan berbagai penyakit kanker, seperti kanker paru – paru, kanker mulut, kanker bibir, asma, kanker leher Rahim, jantung coroner, darah tinggi, stroke, kanker darah, kanker hati, bronchitis, kematian mendadak pada bayi, bahaya rusaknya kesuburan bagi wanita dan impotensi bagi pria, dan lain sebagainya.

Karena itu, rokok telah menewaskan 60 juta orang dinegara – Negara maju. Sedangkan di Negara – Negara berkembang rokok menewaskan sekitar 40 juta orang setiap tahunnya. Kematian ini lebih banyak terjadi pada orang – orang usia tengah baya.

Prediksi WHO diatas tentu memiliki sedikit relevansi dengan fakta yang terjadi tingkat masyarakat kawasan asia. Sebab, seperti di Indonesia berdasarkan hasil penelitian KPAI, sampai saat ini angka kematian akibat rokok telah mencapai 427.923 jiwa/tahun. Sementara itu, sekitar 43 juta anak usia hingga 18 tahun terancam penyakit mematikan (Tulus Abadi,2005).

Berdasarkan data – data di atas, tak diragukan bahwa rokok merupakan salah satu pemicu utamadari meningkatnya angka kematian penduduk dunia.

[34]Kompas, 21 oktober 1994

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sehingga wajar jika sejumlah kalangan baik dari ahli medis maupun ulama – ulama islam ada yang memvonis rokok sebagai salah satu bahan konsumsi yang dilarang (haram).[35]

Merokok pada hakikatnya adalah menghisap gabungan pengaruh yang merugikan dari nikotin, karbon monoksida, tar dan racun lainnya. Nikotin menyebabkan jantung bekerja lebih berat dan membutuhkan lebih banyak oksigen, tetapi karbon monoksida mengurangi pengambilan oksigen oleh darah. Sedangkan tar lebih memperberat keadaan yang mengurangi kemampuan penyimpanan udara oleh paru – paru.

Rokok banyak mengakibatkan kerusakan pada bagian – bagian penting yang berada di dalam tubuh manusia, rokok sangatlah merugikan diri manusia tersebut. Banyak manusia yang perokok aktif terkadang mereka tidak memperdulikan kesehatan diri mereka sendiri dan apa akibat dari resiko merokok. Bahkan terkadang mereka tidak sadar bahwa apa yang telah mereka lakukan itu telah menimbulkan dampak negative bagi lingkungan sekitar mereka maupun bagi keluarga yang notabenenya adalah orang yang paling mereka sayangi.

Merokok dan jantung akan memberikan pengaruh yang begitu besar, sebab jantung merupakan pusat dari seluruh anggota tubuh dan dimulai dari jantunglah peredaran darah dapat mengalir keseluruh tubuh. Apabila jantung telah mengalami ketidak sinkronan karena rokok, maka jantung akan mengalami beberapa tahapan seperti berikut:

[35]Muhammad Yunus, BS, *Kitab Perokok* (Yogayakarta: Penerbit Kutub 2009),24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Aliran darah ke jantung berkurang. Jantung anda adalah organ yang paling giat di dalam tubuh. Siang malam ia hanya berhenti di antara denyutan.
2. Urat – urat nadi menjadi sempit dan dibatasi.
3. Serangan jantung mengikutinya, jika penyumbatan yang sebenarnya terjadi.
4. Denyutan jantung bertambah, sebanyak 40 denyutan tiap menit dan kadang – kadang hanya setelah menghisap satu batang rokok saja.
5. Sering kali terjadi tekanan darah tinggi yang menjulang.
6. Mengerasnya pembuluh – pembuluh darah bagi penghisap rokok memberatkan penyakit – penyakit Buerger's dan Raynaud's.
7. Angka kematian yang lebih tinggi. Karena kalau dalam tiap 10 orang yang tidak merokok mati karena penyakit coronary artery, 17 orang yang merokok akan mati karena penyakit itu!
8. Nikotin menetapkan heparin di dalam jaringan – jaringan dan membantu mengeraskan darah dan penyakit kesendatan pembuluh darah (thrombosis).
9. Kematian cepat atau belum waktunya, ternyata tiap tahun 60.000 orang di atas 40 dan 69 tahun disebabkan oleh merokok, menurut Dr. G.E.Waberlin dari American Heart Assosiation.
10. Penghisap rokok menunjukkan 52 persen lebih tinggi dalam angka kematian dari semua sebab daripada mereka yang tidak merokok.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ini adalah fakta – fakta yang mengerikan tentang apa yang dibuat oleh merokok kepada jantung anda. Dan anda berada pada jalan raya kesulitan yang harus membayar pajak, dengan rokok anda yang pertama.[36]

Sampai disini kita sudah banyak mendengar tentang sejarah, bahaya merokok, dan dampak buruk dari perilaku merokok. Seperti dalam artikel yang dimuatpada sebuah majalah ibu kota tahun 1995 yang membahas "keuntungan" dari perokok terhadap bahaya "alzheimer".[37]

Sudah banyak publikasi yang memosisikan rokok sebagai "terdakwa" atas berbagai penyakit yang mematikan.Sebaliknya tak banyak tulisan yang melaporkan hasil penelitian yang isinya berupa "pembelaan". Namun, dalam beberapatahun terakhir, di berbagai penerbitan internasional, muncul tulisan yang isinya mengungkap sisi lain dari rokok.

Rupanya rokok tidak sama sekali mudarat, karna ternyata ada juga kasus – kasus yang menunjukkan keunggulan perokok dibandingkan dengan orang yang tidak merokok.[38]

Sebuah berita dari Reuter bulan Februari tahun 1995 menyatakan adanya penelitian menegnai gen yang membuat orangyang tidak merokok menjadi lebih rentan terhadap penyakit pikun. Dari penelitian yang dilakukan di Belanda tahun 1991 menyimpulkan, para perokok cenderung tidak terserang penyakit pikun (Alzheimer) itu.Penelitian mengenai Alzheimer itu banyak

---

[36]J. Dewitt Fox, M.D., F.A.C.S, *Merokok Dan Kesehatan Anda terjemah Why Not Smoke* (Bandung: Indonesia Publishing House, 1975),47-48.
[37]"*Pembela Tetap Merugikan*",Warta Ekonomi, 9 januari 1995.
[38]"*Merokok Hilangkan Pikun*", Suara Pembaruan, t.t., 1995.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan di Amerika Serikat, dan hal ini dirangkum dalam sebuah jurnal terkemuka di Amerika.Berdasarkan hasil 112 penelitian yang diungkapkan oleh international journal of Epidemiology, 1991, Peter Brimelow.Dalam majalah Forbes mengungkapkan bahwa, “perokok, 50% lebih sedikit terserang penyakit Alzheimer.”Berita ini sebenarnya sudah bukan hal baru. Dr. James Le Fanu, dalam the times beberapa waktu lalupun telah pula mengungkapkan hal yang sama. Ia mengungkapkan bahwa resiko para perokok untuk terkena Alzheimer hanya separuhnya dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Dalam the times edisi September 1994 dia menulis, “perokok mempunyai resiko 50% lebih sedikit terkena penyakit Alzheimer dan lebih banyak merokok, lebih besar perlindungan yang didapat.” Pada tahun 1985, menurut *The New England Journal of Medicine*, para perokok yang terkena kanker ednometrik kandungan 50% lebih sedikit dari yang non-perokok.

Kopi pertama kali ditemukan masyarakat muslim di Yaman pada abad ke 10M. kopi diracik sebagai minuman bernama al qahwah. Minuman kopi mulai dikenal masyarakat Makkah dan Turki di akhir abad ke 15M.sedangkan, masyarakat Mesir baru bisa mencicipi kopi pada abad ke 16 m. masyarakat Eropa baru mengenal kopi pada abad ke 17M. kopi masuk ke Eropa melalui Italia. Hubungan perdagangan antara Venesia dengan Afrika Utara khususnya Mesir menjadi pintu masuknya kopi ke Eropa.

Pada awalnya kopi hanya bisa dinikmati oleh kalangan berpunya di Eropa.Untuk pertama kalinya kedai kopi dibuka di Venesia pada 1645M.sejak itu kopi menjadi minuman yang selalu hadir setiap sarapan masyarakat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Venesia. Kopi mulai menjamur di wilayah tersebut, tak heran jika berdiri 218 kedai kopi di Venesia.Kedai kopi muncul di Inggris pada 1650 M. Menurut Darby, kopi diperkenalkan oleh orang Turki.Kopi dibawa ke Inggris oleh saudagar Turki yang bernama Pasqua Rosee.Dia pertama kali menjual kopi di Lombard-Street pada 1658 M, Rosee juga membuka kedai kopi bernama Sultaness head di cornhill.Pada tahun 1700 di London sudah berdiri 500 kedai kopi.

Pada tahun 1644, kopi mulai dikenal di Perancis dibawa orang Marsailles yang kembali dari Istambul Turki.Mereka juga mengajarkan teknik meracik dan peralatan untuk membuat minuman kopi.Pada 1671M pertama kali kedai kopi dibuka di Marseilles.Setelah itu hadir di Italia, Inggris dan Perancis lalu menyebar ke seluruh benua Eropa.[39]

Khasiat secangkir kopi yang anda konsumsi setiap pagi hari pastinya sudah bukan rahasia lagi. Karena anda sendiri sudah bisa merasakan manfaat minum kopi secara langsung dari sejak pertama menikmatinya. Kandungan kafein di dalamnya akan membuat otak tetap hidup dan terjaga untuk memproses perintah dari bagian tubuh lain.

Seperti halnya kegunaan meminum teh, manfaat biji kopi sudah banyak dibuktikan dengan penelitian oleh pakar kesehatan dari berbagai belahan dunia. Bahkan, minuman hitam ini merupakan satu-satunya minuman kesehatan yang mengandung kafein, asam hidroksisitrat, dan kromium. Kegunaan zat-zat tersebut

[39]Murtafiátun, A.Md.,S.S. *Wow 200 Temuan Islam Terbesar Dan Terhebat Sepanjang Sejarah* (Yogyakarta: Indoliterasi 2013),133-134.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah meningkatkan metabolisme tubuh sebesar 30%. Khasiat meminum kopi yang paling populer dan pasti anda tahu adalah menghilangkan rasa ngantuk.[40]

Kopi terkadang menjadi teman di pagi hari maupun disaat berbincang – bincang. Cita rasanya yang unik membuat banyak kalangan masyarakat menjadikan kopi sebagai minuman favoritnya bahkan tak sedikit pula dari mereka yang kecanduan.[41]

Kafein bekerja dalam tubuh dengan mengambil alih reseptor adenosin dalam sel syaraf yang akan memacu produksi hormon adrenalin.

Di dalam kopi terkandung kafein, yang merupakan senyawa kimia alkaloid yang dikenal sebagai trimetilsantin dengan rumus molekul C8H10N4O2. Jumlah kandungan kafein dalam kopi adalah 1-1,5%, sedangkan pada teh 1-4,8%.[42]

Dalam dunia kedokteran, kafein sering digunakan sebagai perangsang kerja jantung dan meningkatkan produksi urin. Dalam dosis yang rendah kafein dapat berfungsi sebagai bahan pembangkit stamina dan penghilang rasa sakit.

Mekanisme kerja kafein dalam tubuh adalah menyaingi fungsi adenosin (salah satu senyawa yang dalam sel otak bisa membuat orang cepat tertidur).

---

[40]http://www.akusehatku.com/2013/08/bahaya-dibalik-manfaat-minum-kopi.html

[41]http://www.gudangkesehatan.com/8-manfaat-vs-7-bahaya-kopi-bagi-kesehatan/

[42]https://mey20.wordpress.com/kesehatan/bahaya-dan-manfaat-kopi-bagi-kesehatan/

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dimana kafein itu tidak memperlambat gerak sel-sel tubuh, melainkan kafein akan membalikkan semua kerja adenosin sehingga tubuh tidak lagi mengantuk, tetapi muncul perasaan segar, sedikit gembira, mata terbuka lebar, jantung berdetak lebih kencang, tekanan darah naik, otot-otot berkontraksi dan hati akan melepas gula ke aliran darah yang akan membentuk energi ekstra.

Itulah sebabnya berbagai jenis minuman pembangkit stamina umumnya mengandung kafein sebagai bahan utamanya.

Selain manfaatnya untuk kesehatan ternyata kopi juga memiliki kerugian. Salah satunya adalah efek ketergantungan.

Minum kopi ternyata dapat meningkatkan resiko terkena stroke. Sebuah penelitian yang dimuat dalam journal of neurology, neurosurgry and psychiatry tahun 2002 menyimpulkan bahwa minum lebih dari 5 gelas kopi perhari akan meningkatkan resiko terjadinya kerusakan pada dinding pembuluh darah.

Kafein juga dapat menyebabkan insomnia, mudah gugup, sakit kepala, merasa tegang dan cepat marah.

Pada wanita hamil juga disarankan tidak mengkonsumsi kopi dan makanan yang mengandung kafein. Hal ini karena kafein dapat meningkatkan denyut jantung. Pada janin dapat menyerang plasenta dan masuk dalam sirkulasi darah janin. Dampak terburuknya, bisa menyebabkan keguguran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tetapi pada definisi lain menyebutkan pula, bahwa kopi juga mempunyai manfaat bagi wanita sebagai berikut :

1. Melawan depresi

   Sebuah penelitian menumukan adanya hubungan antara depresi dengan minum kopi. Apalagi pada wanita yang sering kali mendapatkan depresi oleh beberapa kegiatan sehari-hari. Kandungan kopi dapat membantu meminimalisir depresi. Bagi yang mengkonsumsi kopi akan mengurangi 10 persen depresi dari pada mereka yang tidak mengkonsumsi sama sekali. Meskipun kandungan kafein terdapat pada soda, akan tetapi penelitian ini tidak menemukan hubungan antara minuman soda dengan penurunan depresi dikarenakan kandungan gula yang terlalu tinggi. Sehingga untuk anda yang ingin mendapatkan manfaat kopi sebaiknya kurangi kandungan gula yang berelebih.

2. Menghindari stres dan putus asa

   Pada sebuah penelitian, wanita yang mengkonsumsi maksimal 2 cangkir kopi sehari mengurangi risiko bunuh diri pada wanita. Aroma kopi diyakini mempunyai peranan dalam mengurangi stress karena memicu aktivitas gen untuk melindungi sel-sel saraf. Walaupun demikian para peneliti mengingatkan bahwa mengkonsumsi lebih dari empat cangkir kopi setiap hari akan merugikan kesehatan anda.

3. Menjaga kesehatan hati

   Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa kafein dapat membatu kesehatan hati. Konsumsi kopi secara teratur dapat mengurangi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

risiko seseorang dari primary sclerosing cholangitis (PSC), yaitu penyakit autoimun langka yang mengakibatkan gagal hati, sirosis hati, dan bahkan kanker.

4. Dapat membantu menurunkan berat badan

Kandungan kafein yang dikonsumsi dengan tepat dapat membantu anda dalam menekan nafsu makan. Kehilangan cairan di dalam tubuh karena mengkonsumsi kafein akan mengakibatkan tubuh memproses panas dan energi, meskipun demikian cairan harus segera digantikan untuk memenuhi kebutuhan tubuh anda. Beberapa suplemen atau pengobatan yang menggunakan kandungan kafein dalam penurunan berat badan harus menggunakan resep dokter, sehingga tidak mengangu kesehatan organ tubuh yang lain.

5. Dapat menurunkan resiko diabetes tipe II

Mengkonsumsi kopi dengan porsi yang sesuai setiap hari akan membantu anda dalam menurunkan 25 persen resiko terkena diabetes tipe II. Kandungan kromium dan magnesium dapat membantu menekan resiko diabetes tipe II. Meskipun demikian bagi anda yang mengkonsumsi kopi sebaiknya memperhatikan jumlah gula yang digunakan dalam kopi anda.

6. Menurunkan resiko Alzheimer dan parkinson

Kopi dapat membantu anda dalam berkonsentrasi dan memperlambat timbulnya penyakit neurodegenerative. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa wanita yang memiliki kebiasaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengkonsumsi kopi memiliki risiko sampai 60 persen lebih rendah dari Alzheimer dan demensia.

7. Kopi dapat menangkal kanker kulit

Kopi tidak saja membuat anda memiliki suasana hati yang baik akan tetapi dapat membantu melawan penyakit yang berbajaya seperti kanker . Resiko kanker kulit dapat diturunkan dengan mengkonsumsi kopi dengan porsi yang tepat. Wanita yang minum dua cangkir dalam sehari jauh lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan kanker kulit dibandingkan mereka yang tidak minum kopi.[43]

Segala sesuatu pasti ada manfaat dan bahayanya contohnya adalah meminum kopi, di balik manfaat yang bisa diambil dari mengkonsumsi minuman ini ada bahaya kopi yang dapat merusak tubuh apabila di konsumsi secara berlebihan. Mungkin sebagian hanya mengetahui beberapa manfaatnya saja tanpa memikirkan apa bahaya kopi tersebut apabila dikonsumsi secara berlebihan.

Bagi sebagian orang, minum kopi adalah hal yang tidak bisa dilewatkan setiap harinya, apalagi untuk perokok aktif minum kopi adalah sesuatu yang sangat identik sekali. Minuman ini sangat digemari oleh pria maupun wanita karena bisa jadi solusi apabila ngantuk di tempat kerja, minum kopi adalah cara yang paling di anggap ampuh untuk menghilangkan rasa ngantuk. Di balik manfaatnya tersebut ternyata ada bahaya kopi yang bisa menyerang apabila diminum berlebihan oleh karena itu selain mengetahui apa saja manfaatnya kita

[43]http://bidanku.com/7-manfaat-minum-kopi-untuk-kesehatan-wanita

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga harus mengetahui bahaya kopi bagi kesehatan agar kita dapat mengontrol konsumsi kopi tersebut.[44]

Dibawah ini adalah beberapa bahaya dari mengkonsumsi kopi secara berlebihan, diantaranya:

1. Detak jantung tinggi. Kandungan kafein didalam kopi dapat menyebabkan meningkatnya denyut jantung. Maka dari itu bagi penderita penyakit serangan jantung sebaiknya menghindari konsumsi kopi secara berlebihan.
2. Asam lambung. Mengkonsumsi kopi dapat meningkatkan kadar asam lambung yang nantinya akan mengakibatkan timbulnya penyakit maag.
3. Melemahnya daya tahan tubuh. Kandungan kafein didalam tubuh mempunyai sifat menyerap vitamin, mineral, serta cairan didalam tubuh. Hal ini dapat mengakibatkan daya tahan tubuh menjadi melemah. Oleh sebab itu biasakan minum air putih setelah mengkonsumsi kopi.
4. Kadar trigliserida tinggi. Kopi dapat mengakibatkan meningkatnya kadar trigliserda dan kolesterol dalam tubuh, hal ini mengakibatkan lemak dalam tubuh mengendap serta penyempitan pembuluh darah dimana dapat mengakibatkan serangan jantung dan stroke.
5. Tidak baik untuk janin ibu hamil. Kafein dapat menyerang plasenta, sirkulasi darah, dan detak jantung pada janin kandungan. Hal ini bisa

[44]http://obatkistaovarium.net/bahaya-kopi/

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyebabkan keguguran. Oleh sebab itu, pada wanita hamil dilarang untuk mengkonsumsi kopi.

6. Insomnia, adalah penyakit susah tidur.
7. Merusak gigi. Kopi dapat mengakibatkan kerusakan pada gigi, yaitu gigi berlubang dan menyebabkan gigi menjadi berwarna kuning, serta mengakibatkan timbulnya karang gigi.
8. Gelisah. Terlalu sering mengkonsumsi kopi akan mengakibatkan kegelisahan, jantung berdebar – debar serta tangan menjadi gemetar, bahkan terjadi mual dan muntah – muntah.
9. Hipertensi. Senyawa dalam kopi dapat menjadikan tekanan darah meningkat, hal ini dapat mengakibatkan penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Kopi adalah makanan yang menyebabkan darah tinggi cepat naik dan sangat mematikan bagi penderita hipertensi.
10. Produksi urine meningkat. Kafein dapat menyebabkan aliran darah meningkat ke ginjal dan mengakibatkan peningkatan kadar urine. Sehingga tidak heran jika kita menjumpai seseorang yang lebih sering buang air kecil setelah mengkonsumsi kopi maupun the.
11. Kemandulan. Mengkonsumsi kopi secara berlebih atau mengkonsumsi alcohol dapat mempengaruhi kesuburan pada wanita. Dan hal ini dapat mengakibatkan kemandulan.
12. Osteoporosis. Dapat mengakibatkan resiko tulan keropos (Osteoporosis) terutama bagi wanita yag menginjak usia monopuose.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

13. Resiko kanker kandung kemih dan ovarium. Menurut Physicians Commitee For Responsible Medicine dalam Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Cancer mengungkapkan bahwa kopi dapat mempengaruhi DNA dan juga meningkatkan resiko terkena kanker kandung kemih dan ovarian.
14. Merusak sel mulut. Berhati-hatilah bagi anda yang suka mengkonsumsi kopi terlalu panas, karena hal tersebut dapat mengakibatkan rusaknya sel-sel dalam mulut dan kerongkongan, sehingga berdampak timbulnya kanker pada bagian tersebut.
15. Endometriosis. Hasil penelitian dari Harvard School of Public Health mengemukakan bahwa wanita yang mengkonsumsi kopi secara berlebihan dapat terjangkit sebuah kelainan yang menyerang sistem reproduksinya yang disebut endometriosis. Dimana si wanita akan mengalami sakit yang luar biasa saat dia menstruasi.
16. Para pecandu kopi memiliki kadar homosistein yang tinggi. Homosistein sendiri adalah asam amino esensial yang diproduksi tubuh saat memproduksi protein. Jika kadar homositein anda tinggi, itu berarti kadar glutathione anda rendah. Dan kondisi tersebut bisa meningkatkan resiko kematian karena beragam penyakit. Seperti kanker dan jantung koroner. Ahli dari Physician Health Study mengemukakan bahwa kadar homosistein yang tinggi akan meningkatkan resiko serangan jantung hingga 3 sampai 4 kali lipat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

17. Pembesaran pembuluh darah. Minum kopi juga berdampak pada pembesaran pembuluh darah atau lebih dikenal dengan vasolidasi.
18. Kram otot. Minum kopi juga mengakibatkan ngilu dan juga cram pada otot-otot dikarenakan kandungan kafein di dalamnya yang bisa mengurangi kadar creatin serum pada tubuh.
19. Perubahan hormone tidak stabil.
20. Gangguan Mood. Seorang pecandu kopi juga akan lebih beresiko mengalami gangguan mood. Ia akan cepat marah atau naik pitam.
21. Pusing/Vertigo. Terlalu banyak mengkonsumsi kafein juga menyebabkan sakit kepala / pusing.
22. Susah BAB. Kopi juga dapat menyebabkan seseorang mengalami susah buang air besar.
23. Glaucoma. Bisa menyebabkan exfoliation glaucoma atau gangguan pada mata. Jae Hee Kang, asisten profesor kedokteran di Channing Division of Network Medicine at Brigham and Women's Hospital in Boston mengemukakan bahwa minum kopi tiga cangkir sehari dapat meningkatkan gangguan pada glaucoma, khususnya mereka yang berasal dari keluarga dengan riwayat gangguan glaucoma.
24. Keseimbangan lemak menurun. Konsumsi kafein yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan lemak dalam tubuh kita.
25. Tubuh berkeringat. Kafein juga dapat mengakibatkan tubuh cepat berkeringat dan perut terasa panas akibat keluarnya asam gastrat dari tubuh kita.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

26. Iritasi usus. Kafein bisa menyebabkan iritasi pada usus sehingga terjadi gangguan pencernaan jika dikonsumsi secara berlebihan
27. Menyebabkan Dehidrasi / kekurangan cairan dalam tubuh.
28. Bisa melemahkan sel otak.
29. Stress. Kopi dapat juga menjadi pemicu terjadinya stress karena kafein dapat kafein dapat menyebabkan lepasnya hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan hormon stress.
30. Mineral dalam kopi mempengaruhi penyerapan zat besi dalam tubuh. Serta mengurangi kemampuan ginjal untuk mempertahankan zat-zat dan mineral penting yang diperlukan tubuh. Hal ini akan mengakibatkan usus tidah bisa bekerja dengan teratur.
31. Kematian mendadak. Mungkin anda pernah mendengar orang meninggal dunia setelah minum kopi di pagi hari. Kopi membuat detak jantung menjadi cepat, bagi yang mengalami darah tinggi sangat tidak di sarankan.[45]

B. Rokok dan kopi dalam sudut pandang Syaikh Ihsan Muhammad Dahlan Al-Jampesi Kediri

Mengapa antara kopi dan rokok dipersandingkan secara integral dalam karya Syaikh Ihsan Jampes ini? Seakan-akan keduanya tak bisa dipisahkan. Jika diibaratkan, keduanya seperti rasa asin air laut. Memisahkan kopi dari rokok seperti memisahkan rasa asin dari air laut. Di dunia pesantren, kopi dan rokok bukanlah suatu hal yang asing. Seakan-akan sudah menjadi tradisi yang

[45]http://halosehat.com/minuman/minuman-berbahaya/31-bahaya-kopi-bagi-kesehatan-sangat-mematikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendarah daging. Mayoritas kyai-kyai di pesantren pasti peminum kopi dan perokok sejati. Jika ada peribahasa “guru kencing berdiri, murid kencing berlari”, maka para santrinya pun mayoritas adalah peminum kopi dan perokok sejati.

Sangat jarang –jika tak mau dibilang sulit– ada seorang kyai dan santri dalam kultur pesantren yang tidak menjadi peminum kopi dan perokok. Syaikh Ihsan Jampes adalah tipikal intelektual pesantren. Ciri-cirinya seperti selalu mengutip pendapat-pendapat ulama klasik. Bahkan dalam karya irsyadul ikhwan ini, nyaris tak ada kutipan ayat Qur’an dan Hadis Nabi. Paling hanya ada 1-3 dari masing-masing ayat Qur’an dan Hadis Nabi yang dikutip dalam karyanya ini. Itupun tak terkait langsung dengan persoalan kopi dan rokok. Mengapa seperti itu? Karena tak ada baik dalam Qur’an maupun Hadis yang menjelaskan tentang posisi hukum kopi dan rokok. Posisi hukumnya hanya didapat dari pendapat-pendapat/ijtihad para ulama saja, itupun bersifat ikhtilaf (terdapat perbedaan pendapat).

Posisi hukum mengopi dan merokok tidaklah tunggal, ada yang berpendapat haram, halal, mubah, makruh bahkan bermanfaat. Itu terjadi karena ada pra kondisi dalam kasus merokok dan mengopi. Jika pra kondisinya membuat mengopi dan merokok haram, maka hukumnya haram. Sebaliknya jika pra kondisinya membuat mengopi dan merokok halal, maka hukumnya halal. Begitupun seterusnya.

Keunggulan karya Syaikh Ihsan Jampes ini karena ia berhasil memposisikan kopi dan rokok secara netral, posisi hukumnya tergantung siapa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang melihat dan menilai. Itu karena posisi hukum mengopi dan merokok terjadi ikhtilaf dikalangan ulama. Jumhur ulama mayoritas berpendapat hukum mengopi dan merokok mubah. Menjadi haram dikonsumsi jika tubuh seseorang akan mendapat mudharat atau kesadarannya menjadi hilang karena mengkonsumsinya (h.21 dan h.62-63).

Dari sinilah nampaknya, mengapa dalam kultur pesantren, baik kyai atau santrinya mengkonsumsi kopi dan rokok, karena haram mengkonsumsinya diarahkan hanya bagi yang jasadnya terkena kemudharatan yang karenanya kesadaran menjadi hilang. Sementara bagi mereka (kyai maupun santri) mengopi dan merokok dirasa memberi manfaat, misalnya, untuk menyegarkan pikiran, melegakan pernapasan dan meminimalisir tekanan psikis akibat terlalu banyak menelaah kitab-kitab kuning.

Adapun ulama yang menyatakan haramnya kopi biasanya melihat bahwa didalam kopi terdapat suatu mudharat (bahaya) tertentu (h.20). Kopi berbahaya bagi mereka yang mengidap penyakit empedu, penyakit kuning, apalagi yang komplikasi dengan penyakit darah tinggi. Adapun khasiat kopi yang membawa kebaikan, yaitu:

(1)kopi dapat bermanfaat untuk membangkitkan kekuatan otak dan meningkatkan kerja pikiran.

(2) kopi dapat mengurangi tidur.

(3) kopi memiliki pengaruh terhadap otot-otot dan urat saraf sehingga aliran darah didalamnya menjadi lancar (h. 27).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sementara ulama yang menyatakan haramnya rokok menganggap bahwa:

(1) rokok dapat membahayakan kesehatan.

(2) rokok dapat memabukan dan melemahkan tubuh.

(3) karena bau rokok/perokok tidak disenangi sehingga dapat menyakitkan hati seseorang.

(4) merokok dianggap suatu pemborosan dan cermin sifat berlebih (h.48-49).

Sebaliknya ulama yang menghalalkannya beralasan, antara lain:

(1) membangkitkan kinerja syaraf.

(2)mengurangi lemak tubuh.

(3) membunuh beberapa jenis mikroba (h. 50).

(4) untuk menghilangkan serak (h. 58).

(5) membangkitkan seseorang dari kelesuan.

Bantahan-bantahan ulama pendukung rokok terhadap ulama-ulama yang mengharamkannya:

(1) Merokok tidak sama sekali menghilangkan kesadaran.

(2) Jika rokok haram karena membawa mudharat, maka keharamannya disebabkan oleh mudharatnya, suatu unsur luar yang datang (h. 57).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(3) rokok menjadi haram jika dapat melalaikan seseorang dari, misalnya, memberi nafkah terhadap orang-orang yang wajib dinafkahi (h. 67). Atau dapat melalaikan seseorang dari melakukan ibadah fardu lainnya. Hukum haram juga bisa ada jika perokok membeli dengan harta yang dibutuhkan untuk nafkah keluarga (h. 77). Rokok haram jika bagi insan yang terbahayakan baik badan maupun bukan, al-Ghazali berpendapat madu pun bisa haram jika bagi orang yang darahnya panas (h. 80).

C. Keunikan dari Rokok dan Kopi

Rokok dan kopi bagaikan sebuah satu kesatuan dimana disitu ada kopi pasti selalu bersanding dengan rokok, entah karena penikmatnya yang memang pecinta kopi dan rokok atau karena kopi dan rokok adalah satu rangkaian molekul yang tak dapat dipisahkan seperti air laut dengan rasa asinnya itu, atau seperti gula dengan rasa manisnya dan juga garam dengan rasa asinnya begitu juga dengan asam dengan rasa kecutnya.

Tak sedikit orang kita jumpai di tepi jalan atau kedai kopi bahkan di rumahpun juga seperti itu, ketika tengah melakukan ritual menghisap rokok pasti tak lupa terdapat kopi yang selalu setia menemani di atas cangkir mungil penuh kehangatan di pagi hari.

Kopi dan rokok selalu bersama dalam banyak hal, ketika mengobrol dengan seseorang atau ber ramai- ramaipun kopi masih menjadi rekan favorit dimanapun itu, tak pandang dari si miskin atau si kaya, menikmati kopi dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rokok secara bersamaan. Begitulah kopi dan rokok layaknya suami istri yang tak pernah ingin terpisahkan oleh hantaman badai sekeras apapun.

Beberapa orang mengatakan kenikmatan kopi dan rokok itu dapat diraih secara perlahan, maka darisanalahakan tercipta ketenangan yang luar biasa. Selagi menikmati kopi, juga tidak dapat dilakukan secara terburu – buru karena di khawatirkan ekspektasi pemaknaan dan penafsiran dari sensasi kopi dan rokok tidak dapat dijabarkan secara menyeluruh, maka dari itu butuh penciptaan rasa yang tinggi saat penikmat kopi dan rokok tengah merasakan terbang bersama hisapan rokok dan seruputan kopinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id