



# KITA ADALAH KORBAN

Jangan simpan buku ini!  
Berikan kepada teman, saudara,  
atau siapapun yang ada di samping Anda  
setelah membacanya.

**MARI BERSAMA SELAMATKAN**

**ANAK-ANAK KITA DARI BAHAYA ROKOK**

# KITA ADALAH KORBAN

## **PENANGGUNG JAWAB**

Prof. dr. Hasbullah Thabrany,  
MPH, DrPH

## **EDITOR**

Nina Samidi

## **EDITOR TEKNIS**

Laksmana Yudha  
Fitri Nur Afifah

## **PENULIS**

Rezky Firmansyah  
Wigati Setianingsih

## **DESAIN GRAFIS**

Andi Andya



## **Komite Nasional Pengendalian Tembakau**

Jl. Teuku Umar 8,  
Menteng, Jakarta 10310  
T : (021) 3917354  
E : komnaspt@yahoo.co.id

 [www.komnaspt.or.id](http://www.komnaspt.or.id)

 Komnas Pengendalian  
Tembakau

 @komnaspt



## **Aliansi Masyarakat Korban Rokok Indonesia**

E : [aliansikorbanrokok  
@yahoo.com](mailto:aliansikorbanrokok@yahoo.com)

 @kitakorban

## Kita adalah korban...

Kisah ini tak akan pernah habis bila kebiasaan itu masih kerap dilakukan. Ya, kebiasaan merokok. Sadar ataupun tidak, kita adalah korban. Ia yang aktif merokok maupun yang tidak sengaja menghirup asapnya, semua adalah korban. Tak ada yang diuntungkan dalam konsumsi rokok, kecuali produsennya.

Kisah penyesalan seorang ibu karena harus melihat putrinya bersusah payah merawatnya yang terbaring sakit akibat rokok menjadi bukti bahwa merokok tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga orang-orang terkasih. Keinginan untuk berhenti tentu selalu tebersit dalam hati, tetapi lagi-lagi candu mengalahkan segalanya.

Untuk dapat berhenti, agaknya kita harus banyak membaca dan mendengarkan cerita para korban sebelumnya. Betapa besar penderitaan yang dialami diri sendiri pun keluarga akibat kebiasaan merokok. Kisah nyata derita korban rokok juga disampaikan oleh terapis wicara di salah satu rumah sakit kenamaan negeri. Mereka yang selalu menguatkan dan membantu pasien yang tidak dapat berbicara. Bukan bawaan lahir, melainkan karena pita suaranya terpaksa diangkat akibat perilaku yang sebelumnya dianggap sebuah 'kenikmatan' oleh pasien tersebut.

Bak nelayan yang menjaring angin, seseorang yang merokok sejatinya hanya mendapatkan kesia-siaan. Tak ada sedikit pun keuntungan dari mengonsumsi rokok, hanya hal-hal buruk yang kerap didapat oleh 'si penikmat'. Terlebih lagi di kala pandemi Covid-19 yang tengah melanda dunia, dampak buruk merokok semakin nyata tatkala pertahanan tubuh yang sudah rapuh akibat merokok kemudian diterpa oleh jahatnya sang virus. Lagi-lagi kita disadarkan bahwa rokok menjadi penyumbang jatuhnya korban.

Buku ini berisi kumpulan kesaksian dari para korban yang pernah merasakan penyesalan, juga kehilangan cinta, namun terus percaya bahwa ada secercah harapan baginya bila ia melakukan satu perubahan besar: berhenti merokok.

**Jakarta, Juli 2021**

# DI BALIK STATISTIK

**K**adaan pandemi Covid-19 dan terguncangnya perekonomian masyarakat nyatanya tidak menurunkan jumlah penggunaan rokok di Indonesia. Penelitian yang dilakukan Komite Nasional Pengendalian Tembakau pada Mei hingga Juni 2020 pada 621 responden dari 25 provinsi di Indonesia menunjukkan 49,8% responden memiliki total belanja rokok yang tetap dan 13,1% responden memiliki peningkatan belanja rokok selama Covid-19. Tidak jauh berbeda, penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dengan menggunakan 4.584 responden dari 34 provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa secara umum konsumsi rokok tidak mengalami penurunan yang signifikan. Di tengah memburuknya kondisi ekonomi masyarakat, rokok masih menjadi barang yang tetap dikonsumsi. Hanya sepertiga (32,3%) pengguna rokok yang mengurangi konsumsinya sedangkan 47,6% mempertahankan jumlah konsumsi dan bahkan terdapat 20,1% meningkatkan jumlah konsumsi rokok.

Selain itu, jumlah perokok aktif di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, terutama perokok muda. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, prevalensi perokok di atas usia 15 tahun mencapai 33,8 persen dan penduduk usia 10-18 tahun meningkat dari 7,2 persen di tahun 2013 menjadi 9,1 persen di tahun 2018. Kenaikan jumlah perokok diiringi dengan tingginya angka kematian yang disebabkan oleh penyakit-penyakit serius akibat rokok. Ini

***Jangan mau  
jadi korban!"***

bukan hanya angka statistik. Dalam *booklet* ini, para korban rokok yang selama ini berada di balik angka statistik, menceritakan kisahnya.

Simak cerita mereka, bagaimana menjadi korban perbudakan candu nikotin rokok yang telah menghancurkan hidup mereka dan keluarga mereka. Tidak hanya kehilangan nyawa dan kesempatan sehat untuk hidup normal, tapi juga kerugian material yang tak terkira. Apakah Anda siap menjadi korban seperti mereka?

Ya, bukan hanya mereka yang menjadi korban. Kita semua adalah korban dari pencitraan salah yang selama ini ditanam oleh industri rokok di kepala kita. Rokok bukan simbol kejantanan, kecerdasan, atau pertemanan. Rokok, seperti yang telah dialami para korban ini, adalah awal dari kerugian mental dan material yang takkan pernah tergantikan.

Waspada intervensi industri rokok, dan jangan mau jadi korban!

**Prof. dr. Hasbullah Thabrany, MPH, DrPH**

Ketua Umum Komite Nasional Pengendalian Tembakau

# Dengarkan Kami

---

**WIGATI SETIANINGSIH, 61 TAHUN**  
Wiraswasta, Jakarta

## PENYAKIT ITU DATANG TIDAK PERMISI

*Sebagai perokok, apa yang Anda lakukan saat anak kesayangan Anda meminta untuk berhenti merokok?*

“**M**ami berhenti merokok dong.”  
Begitulah permintaan dari putri semata wayang saya. Beberapa kali dia meminta, sebanyak itu pula saya menolaknya. Saya menolak dengan baik-baik. Karena saya merasa tidak ada pengaruh negatif apa-apa.

Bukan hanya anak saya. Banyak teman saya pun meminta saya berhenti merokok. Tapi ya karena sudah kecanduan, susah rasanya berhenti. Saya hanya membalas permintaan dari mereka dengan kalimat sederhana.

“Lo aja berhenti. Gua nggak ada kena-pa-napa.”

Tentu, ada keinginan untuk berhenti merokok. Tapi sepertinya keinginan yang kuat itu sudah dikalahkan oleh rasa candu yang lebih kuat. Saya merasa jika tidak merokok seperti tidak ada inspirasi. Padahal saya belum pernah mencoba sama sekali.

Saya *heavy smoker* sejak kelas 2 atau 3 SMP. Lupa kapan waktu detailnya. Alasannya? Klasik. Ikutan pergaulan teman saja. Usia semakin bertambah, merokok saya pun semakin kuat. Apalagi di lingkungan kerja. Saya bisa merokok 2 bungkus per hari dengan 3 macam rokok.

Sekitar tahun 2016, terlintas pikiran di benak saya. Bagaimana jika saat menikahkan putri semata wayang dan saya tidak bisa datang karena sakit? Pikiran ini hadir karena sudah ada gejala di dada saya. Seperti ada rasa ditusuk-tusuk di dada. Rasa sakit itu saya abaikan begitu saja.

Suatu hari di tahun 2017, saya naik tangga dan terasa mau pingsan. Keringat banyak mengalir deras. Memang sebelumnya sudah merasa sakit di dada dan punggung. Tapi saya selalu *denial*. Ah, itu cuma masuk angin dan capek-capek. Saya enggan konsultasi ke dokter.



Foto Ibu Wigati dengan kondisi kesehatan yang semakin membaik setelah menjalankan pengobatan akibat jantung koroner.

**“Mba, kalau mama sudah sembuh kamu pasti hamil. Karena kamu merawat mama dengan sepenuh hati.”**



Foto Ibu Wigati didampingi sang putri (Gadisa) saat menjalankan perawatan di rumah sakit.

Dua hari kemudian saya merasakan hal yang sama walau tidak persis. Tapi kali ini berbeda. Saya memberanikan diri ke rumah sakit. Barulah didiagnosis kena serangan jantung.

“Sepertinya ini jantung koroner. Harus dikaterisasi.”

JLEB! Penjelasan dari dokter ini menohok. Dijelaskan juga ada 11 penyumbatan di jantung. Harus operasi besar. Tidak bisa lagi pasang ring.

Penyakit ini datangnya tidak pernah permisi. Tiba-tiba saya sudah divonis sakit separah ini. Manusia belum gedubrak, tidak tahu kalau itu sakit. Saya adalah buktinya.

Sejak vonis itu pula saya berhenti merokok. Saya juga tidak mau lagi bergaul dengan lingkungan saya yang sedang merokok. Dua hari setelah berhenti merokok, napas lebih enak, mulut tidak

kering. Semakin ke sini semakin merasa baik. Udara sekitar menjadi lebih bersih. Tapi tentu saja saya tidak sembuh seketika. Saya sudah divonis dan siap menerima konsekuensi itu.

Sekitar 2 bulan berjalan, saya pun melakukan operasi besar. Perawatan di rumah sakit untuk waktu yang cukup lama. Saya menyesal karena anak saya harus melihat saya seperti ini. Saya pun sadar bahwa dampak terbesar dari rokok adalah keluarga, bukan diri sendiri.

Saat dirawat, saya pun berpesan kepada putri saya, Gadisa Niken Adianti.

“Mba, kalau mama sudah sembuh kamu pasti hamil. Karena kamu merawat mama dengan sepenuh hati.”

Dan ya, Tuhan memang Maha Baik. Anak saya pun hamil dan kini sudah memiliki anak yang lucu. •

**RICHARD MARADONA, 39 TAHUN**  
Wiraswasta, Banten

## TERNYATA SAYA YANG JAHAT

**“Kalau telat 10 menit saja, bisa jadi kamu udah mati.”**

Kalimat ini memang singkat. Tapi fakta yang terjadi memang begitu. Jika saja saya telat datang ke rumah sakit untuk perawatan, bisa jadi saya tidak lagi bersama keluarga di dunia ini. Saya pamit duluan.

Itu adalah potongan fakta yang saya alami saat pulang dari Surabaya.

Awal januari 2016 pas turun dari mobil mau *meeting*, napas saya tiba-tiba sesak. Tapi merasa biasa aja. Akhir Januari saya ke luar kota, Surabaya tepatnya. Sesaknya masih terasa. Saya pun coba banyak minuman dan obat. Bukan sembuh, yang terjadi malah makin sesak.

Perjalanan pulang dari Surabaya saat di pesawat, saya tidak bisa napas. Cuma bisa dikit. Tapi saya menahan diri. Saya

tidak mau bilang sama pramugari karena gengsi. Toh saya laki-laki, pasti kuat. Tiba di rumah jam 1 subuh. Paginya cek kesehatan ke rumah sakit. Paru kanan sudah kolaps. Tinggal 10%!

Saat itu saya diberikan solusi untuk pasang selang ke dalam paru. Tapi saya tidak mau. Mau dirawat seperti biasa saja. Akhirnya saya terapi sendiri. Ada beberapa metode yang disarankan oleh dokter.

Perlahan kondisi paru-paru bisa naik, jadi 30%. Latihan lagi, bisa sampai 50%. Saya merasa, ah semua bisa selesai. Ini karena *error* aja kemarin. Bodohnya, saya masih merokok lagi.

Sebulan kemudian saya tes lagi kolaps lagi. Kondisi paru-paru tinggal 10-20%. Tapi saya merasa bisa bernapas seperti

“Kalau belum mulai merokok, jangan pernah memulai. Jika sudah merokok, berhenti merokok sekarang juga. Tanpa merokok bisa hidup lebih baik. Dengarkan cerita mereka, para korban rokok, lalu berhentilah. Karena jika kamu berhenti, satu per satu orang di sekitarmu pun akan berhenti.”

Wigati Setianingsih



Foto Bapak Richard terbaring lemah di rumah sakit setelah divonis paru-paru kolaps akibat merokok.



biasa. Ternyata bukan kondisi sudah kembali seperti biasa. Tapi karena terbiasa dengan kualitas paru seperti itu.

Saya menyerah untuk merawat diri mandiri. Akhirnya dirawat dan dipasang selang kateter atau WSD di paru-paru.

Proses perawatan saya masih panjang. Saya harus menjalani dua kali operasi yaitu torakoskopi dan torakotomi.

Saat diberikan kabar bahwa paru-paru saya kempis karena merokok, saya



tidak terima. Karena yang lain banyak yang merokok tapi biasa-biasa saja. Kok harus saya.

Berkali-kali saya kontrol. Paru pun kolaps lagi. Saya *stress*. Tapi saya bersyukur saja dipertemukan dengan orang-orang yang tepat. Salah satunya adalah dr. Lie Dharmawan.

Saya menguatkan diri harus bisa sembuh. Harus semangat. Karena ada keluarga yang menanti. Salah satu momen menyedihkan yang saya alami adalah saat anak ulang tahun, saya malah harus operasi. Sedihnya luar biasa. Hanya karena si rokok doang, banyak momen yang terbuang.

Dari merokok ini pula saya sadar bahwa saya telah berbuat jahat dengan anak-anak. Saya tidak pernah merokok

**“Ternyata yang jahat itu saya. Yang merokok, anak itu sendiri. Yang rugi orang sekitar. Yang paling rugi, keluarga.”**

di depan mereka. Tapi bekas rokok ada di tas, baju, *handphone*, kursi. Dan mereka terkena karena itu.

Mereka selalu batuk-batuk dan berujung demam karena radang. Setelah sembuh paling hanya 1-2 hari, mereka pasti batuk-batuk dan berujung demam kembali. Setiap makan permen, chiki, es krim, kerupuk atau makanan yang digoreng pasti batuk-batuk parah. Padahal hanya mencoba sedikit sekali. Makanya sejak kecil mereka tidak pernah saya beri makan itu.

Pernah suatu hari mereka bertanya.

"Kenapa sih Pi, orang lain boleh ma-

kan permen, kami nggak boleh."

"Karena kamu spesial dan berbeda dengan anak-anak yang lain."

Saat saya berhenti merokok, anak saya tidak sakit lagi. Mereka begitu bahagia bisa hidup seperti anak normal pada umumnya. Setelah 10 tahun akhirnya mereka bisa sama seperti anak-anak yang lain. Bisa makan chiki, permen, es krim dan lain-lain tanpa takut sakit lagi. Kalau dulu cuma bisa melihat teman-temannya makan saja.

Ternyata yang jahat itu saya. Yang merokok, anak itu sendiri. Yang rugi orang sekitar. Yang paling rugi, keluarga. •

"Mungkin penyebab utama kamu sakit bukan karena rokok. Tapi yang pasti, dengan merokok semua kandungan racun yang ada di dalam rokok membuat semua organ tubuh menjadi lemah dan mudah terserang berbagai macam penyakit."

Richard Maradona

## ROKOK ITU MURAH, OBATNYA YANG MAHAL

**ROBBY INDRA WAHYUDA (ALM.), 27 TAHUN**  
Pegawai di Dinas Pendidikan, Samarinda  
(Rekaman wawancara Robby Indra Wahyuda, 10 Februari 2015)

***"Merokok karena ingin dikatakan keren. Alasan yang umum. Tapi jangan tertipu dengan alasan yang terlihat indah ini."***

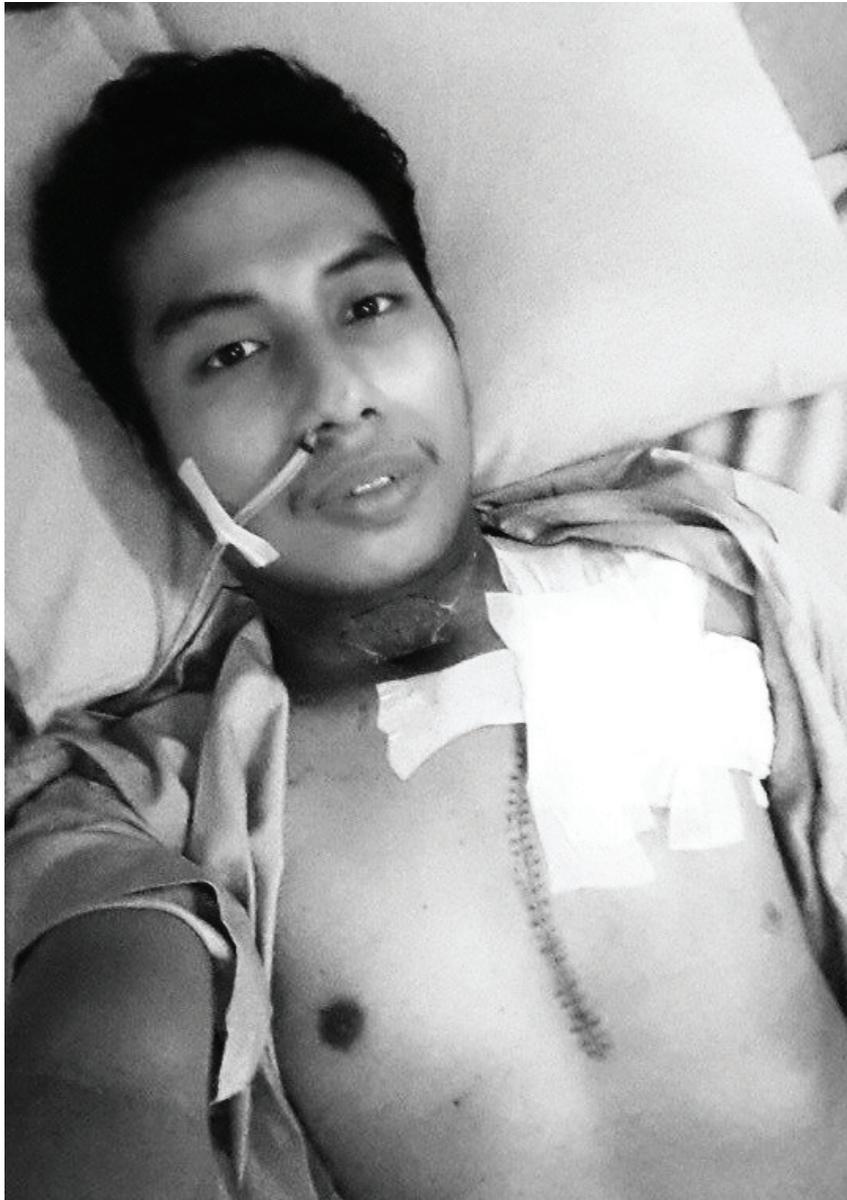
Saya merokok sejak kelas 6 SD. Anggota keluarga saya tidak ada yang tahu. Hingga akhirnya yang paling tahu saya merokok adalah kakak saya. Tapi dia tidak pernah sampaikan ke orang tua. Karena jika orang tua tahu, saya pasti dimarahi. Ibu bahkan dengan tegas melarang saya merokok.

Saya tidak bisa mengatakan apa yang saya alami ini tidak akan terjadi di orang lain. Mungkin banyak yang menyepelkan rokok. Ada yang sudah tua dan merokok tapi terlihat sehat-sehat saja. Tapi saya? Di usia memasuki 27 tahun sudah mengalami penyakit separah ini.

Saya divonis oleh dokter kanker stadium 3. Aksi yang diambil adalah pengangkatan pita suara. Setelah 3 bulan, saya bukan makin sembuh, tapi makin parah. Saya maklumi itu.

Proses sakit yang saya alami cepat sekali. Ada gejala batuk, serak, sulit ngomong.

***"Rasa sakit hati ada. Kenapa anak saya yang bisa jadi korban. Padahal dia masih muda. Masih banyak kesempatan untuk berkarya."***



Swafoto Alm. Robby ketika masih menjalankan perawatan di rumah sakit akibat kanker laring stadium 3.



Vonis dari dokter mengatakan bahwa kanker itu sudah menyebar dalam tubuh saya. Semakin hari semakin tidak bisa bersuara.

Sedih, tentu saja. Bukan hanya saya, ayah saya pun juga.

“Rasa sakit hati ada. Kenapa anak saya yang bisa jadi korban. Padahal dia masih muda. Masih banyak kesempatan untuk berkarya.”

Saya tidak bisa apa-apa lagi. Berbicara dengan normal sudah tidak bisa. Saya merasa tidak bisa berguna. Hal kecil yang bisa saya lakukan hanya menulis

pengalaman saya di Facebook yang semoga bisa jadi pencerahan bagi mereka agar bisa menjauhi rokok.

Saat saya merokok, saya nggak percaya ada penyakit paru-paru. Merokok mati. Nggak merokok mati. Lebih baik merokok sampai mati. Dan kini saya mendekati kematian. •

“Berhentilah merokok. Karena merokok akan membunuhmu, mimpimu, dan orang-orang di sekitarmu.”

Robby Indra Wahyuda (Alm.)

**BARITA OLOAN MANULLANG, 70 TAHUN**  
Aktivis Lingkungan, Tangerang

## TIDAK ADA ORANG YANG KUAT

*"Saya merokok, tapi tetap sehat-sehat kok."*

**B**anyak orang yang berdalih seperti itu. Padahal nyatanya, apakah benar dia benar-benar sehat?

Awal mula saya merokok hampir sama seperti orang pada umumnya, karena pergaulan. Karena dengan merokok, saya bisa membuka pertemanan dengan yang lain. Bahkan ada prinsip tak tertulis. Tidak ada namanya rokok bungkusan milik pribadi. Karena rokok itu adalah milik bersama. Jadi kalau saya beli rokok pakai uang pribadi, ya teman-teman lain boleh menikmati rokok itu.

Boleh juga dikatakan alasan saya awalnya merokok adalah dijejek pergaulan. Dulu saya hanya dikasih 1-2 batang untuk mencoba rokok. Tapi setelah ketagihan saya tidak dikasih lagi. Mau tidak mau saya harus beli pakai uang pribadi. Dan sialnya, beli pakai uang pribadi eh malah jadi rokok bersama.

Saya lahir tahun 1950. Awal mula merokok sekitar tahun 1965. Umur 15 tahun saat masa akhir SMP atau SMA. Saya kurang

ingat waktu pastinya. Hampir 38 tahun saya menikmati rokok tanpa ada efek samping sama sekali. Barulah di tahun 2003 saya didiagnosis kanker paru-paru. JLEB!

Disampaikan oleh dokter yang memeriksa saya bahwa lobus di paru-paru saya sudah kena efek dari rokok semuanya. Di sebelah kanan sudah jebol 3 lobus, di sebelah kiri sudah jebol 2 lobus. Kerusakan di paru-paru saya seperti bunga sayur brokoli.

Saat menerima diagnosis ini, sempat rasanya saya menolak. Kenapa langsung divonis? Ya saya tahu sih salah. Tapi mungkin ada evaluasi yang bisa petugas kesehatan lakukan. Bahwa vonis tentunya butuh proses yang tidak singkat. Ada baiknya agar menjalani semua proses terlebih dahulu lalu memberikan informasi kepada pasien. Karena efeknya kepada psikologis pasien itu begitu besar. Saya yang merasakan.

Perasaan saya kacau balau harus bagaimana. Apakah perlu disampaikan kelu-



Foto Bapak Barita sebelum divonis kanker paru-paru dan masih aktif menjalankan perannya sebagai aktivis lingkungan.

**“Sejak momen itu, di rumah tidak ada lagi asbak rokok. Ada larangan merokok yang tidak tertulis. Karena apalah arti tulisan dilarang merokok jika tetap dilanggar.”**

arga atau dipendam oleh diri sendiri saja. Saya adalah anak pertama di keluarga. Dan vonis kanker paru-paru ini didapatkan saat hari ulang tahun ibu saya. Tidak mungkin rasanya memberi kabar menyedihkan di saat harusnya ada kado indah baginya. Di waktu yang bersamaan saya juga berpikir langkah ke depan. Jika harus melakukan operasi paru-paru pasti membutuhkan biaya yang sangat besar. Ada kekhawatiran apakah saya bisa mengu- liahkan anak nantinya.

Saya bisa saja mendinginkan kabar ini. Tapi tidak mungkin rasanya pasrah begitu saja. Saya ingin sembuh. Tapi harus bagaimana? Dokter pun berpesan kepada saya.

“Kalau kamu mau saya rawat, kamu harus berhenti merokok. Ada pengentalan darah di dalam tubuh kamu.”

Ada penolakan batin. Saya bisa menyadari jika efek yang saya rasakan karena rokok. Tapi kenapa orang lain tidak, dan saya harus. Bahkan setelah 38 tahun merokok. Ada juga keinginan untuk terus merokok karena sudah ada kecanduan. Tapi saya juga harus sembuh. Lantas gimana?

Keputusan diambil. Saya siap meninggalkan rokok!

Akhirnya saya ‘dipenjara’ di rumah sakit. Melakukan berbagai pengobatan. Mulai dari radiasi, kemoterapi, hingga operasi. Jangan tanya berapa biaya yang harus dikeluarkan. Tapi coba saja tanya- kan dengan lembut pada diri sendiri. Kamu merokok? Sudah siap menerima konsekuensi rokok? Emang kamu sekaya apa sih sudah siap menanggung biaya pengobatan nantinya? Pertanyaan ini pun terngiang-ngiang di pikiran saya.

Sejak momen itu, di rumah tidak ada lagi asbak rokok. Ada larangan merokok yang tidak tertulis. Karena apalah arti tulisan dilarang merokok jika tetap dilang- gar. Saran saya mungkin pesan yang bi- asanya ditempel di berbagai tempat itu diganti saja. Bukan dilarang merokok, tapi asap Anda mengganggu kami.

Saya mengalami efek samping dari ro- kok setelah 38 tahun. Orang lain mungkin hanya butuh beberapa tahun saja. Apakah karena saya kuat dan beruntung? Tidak. •

**ANTONIUS TENA, 70 TAHUN**  
Sopir, Jakarta Utara

## SAYA BUKAN PEROKOK, TAPI...

**“Katanya perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif.”**

“**S**aya ini bukan perokok. Atau mungkin lebih tepatnya perokok sesekali. Sehari-harinya saya jauh dari batang rokok. Hanya kalau keponakan-keponakan datang berkunjung, saya suka minta. Tapi tidak lebih dari satu batang saja.”

Entahlah apakah saya pas disebut perokok atau bukan. Saya tidak kecanduan, tidak juga punya anggaran khusus untuk merokok. Tanpa rokok saya bisa hidup lebih nyaman. Tidak seperti teman-teman saya yang lain yang tidak bisa hidup tanpa merokok.

Apa yang saya alami sekarang mungkin bukan semata-mata karena apa yang saya lakukan. Tapi apa yang orang lain lakukan tanpa sadar kepada saya.

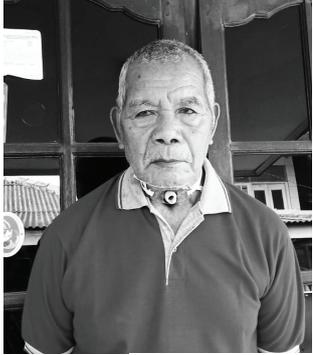
Saya lebih banyak terkena asap rokok. Saya ini sopir yang rentan terkena asap rokok dari teman-teman. Ditambah saya senang beraktivitas di tempat yang kotor. Rumah kami pun dikelilingi oleh empang. Dan saya suka ke got-got.

Bukan perokok tapi menderita karena rokok. Lingkungan saya yang meniupkan asap yang mau tak mau pasti saya hirup.

Awalnya saya sering bersin dan tidak sembuh-sembuh. Maka saya memutuskan untuk periksa ke dokter. Dari pemeriksaan dokter di RSUD Koja, dokter memvonis pita suara saya harus diangkat. Sungguh saya dihadapi suatu kenyataan tanpa pilihan. Akhir November 2009 saya menjalani operasi di RSUD Koja, yang kemudian dirujuk ke RSCM.

“Tidak ada orang yang kuat. Suatu saat dia akan tumbang. Entah kapan.”

Barita Oloan Manullang



**"Saya marah. Ini kan bukan karena saya. Tapi kenapa saya harus menerimanya?"**



**MODALTA SEMBIRING, 69 TAHUN**  
Penyanyi, Bekasi

## TIDAK ADA LAGI SUARA MERDU BISA KULANTUNKAN

**"Diam adalah emas. Tapi bagi saya, suara adalah emas."**



bagaimana pun, saya harus terus menjalani hidup. Saya tetap aktif menjalankan aktivitas biasa. Yang berbeda sekarang adalah saya harus pandai menjauh dan pandai-pandai menghindari dari asap rokok

Anak-anak saya awalnya merokok. Tapi begitu ayahnya sakit karena asap rokok, mereka pun berhenti merokok. Bahkan baru-baru ini anak saya yang paling besar berhenti merokok karena istrinya sedang hamil. Dia sepertinya sudah belajar dari apa yang ayahnya alami. Menularkan penyakit adalah kezaliman yang tanpa sadar dilakukan. •

Saya marah. Ini kan bukan karena saya. Tapi kenapa saya harus menerimanya?

Kata dokter pita suara saya harus diangkat karena saya terpapar asap rokok. Saya ini bukan perokok, minum kopi saja saya tidak. Sehari-hari saya hanya minum teh.

Pengangkatan pita suara menjadi tantangan tersendiri bagi saya. Saya tidak bisa lagi berbicara seperti biasanya. Tapi mau

**S**uara adalah modal utama bagi saya. Saya adalah MC dan senang menyanyi. Pekerjaan dan hobi saya ini membuat saya dikelilingi oleh banyak orang. Salah satu yang mempersatukan kami adalah rokok.

Saya lupa tahun berapa detailnya. Tapi saya ingat merokok sejak SMA sampai tahun 2017. Bagi saya, merokok adalah kesenangan. Tapi tidak bagi istri saya. Sudah bosan rasanya dia mengingatkan saya untuk berhenti merokok. Respon saya? Tetap saja merokok. Mulai dari sayangnya yang abai ditambah lagi sodoran rokok dari teman-teman membuat saya terus merokok. Nasihat istri menjadi angin lalu saja.

Awal Januari 2007 suara saya mulai serak. Istri menyarankan untuk berobat ke dokter THT dengan menggunakan BPJS. Setelah berobat, suara saya tetap saja serak. Dari Januari-Juni 2017 nyaris tidak ada perubahan apa-apa. Saya pun diarah-

kan oleh istri untuk mencari opsi kedua dengan berobat ke dokter yang lain.

Selama ini saya sama sekali tidak mau ditemani istri kalau ke dokter. Tak bosan-bosan dia mengingatkan saya. Hingga akhirnya suatu hari saya mengiyakan saran darinya. Berobat ke dokter yang lain.

Dari dokter yang kedua saya divonis ada tumor di pita suaranya dan tumor itu sudah menyerang ke suara. Kami didapatkan oleh dua pilihan sulit. Mengangkat tumor yang akibatnya akan kehilangan suara atau membiarkan tumornya yang berakibat tertutupnya saluran pernapasan.

Jika pita suara saya diangkat, bagaimana dengan pekerjaan saya nantinya? Suara adalah modal utama bagi saya untuk bekerja. Tapi jika tidak diangkat, saluran pernapasan saya akan tertutup.

Kami sekeluarga pun berdiskusi. Hingga akhirnya kami memutuskan untuk mengangkat pita suara.

**"Untukmu yang bukan perokok, pandai-pandailah menjauh dari rokok. Untukmu yang perokok, renungkanlah baik-baik dampak negatif yang diberikan kepada orang lain."**

**Antonius Tena**



Foto Bapak Modalta yang tidak lagi bisa menjalankan hobi dan pekerjaannya akibat perilaku merokok yang mengharuskannya menjalankan operasi pengangkatan pita suara.



**“Yang kena efek dari rokok ini bukan hanya saya yang kehilangan pita suara. Tapi juga kesedihan istri yang tak bisa ditutupi.”**

Setelah operasi pengangkatan pita suara, saya harus menjalani radiasi sebanyak 33 kali. Sejak itu hidup saya jadi berubah. Memang saya tidak banyak mengeluh. Tapi harus diakui hari-hari menjalani radiasi sangatlah berat. Kini pola hidup harus terjaga. Minum vitamin secara rutin dan dokter meminta saya untuk menjauhi makanan berminyak juga makanan yang mengandung pengawet.

Yang kena efek dari rokok ini bukan hanya saya yang kehilangan pita suara.

Tapi juga kesedihan istri yang tak bisa ditutupi. Walau saya sudah mengalami hal buruk ini, PR saya pun tetap ada. Menyadarkan anak-anak untuk mau berhenti merokok. Untuk membuat mereka menyadari betapa rokok sangat berbahaya dan tidak ada manfaatnya.

Sekarang mungkin belum berhasil. Tapi semoga suatu saat nanti mereka pun berhenti tanpa harus mengalami apa yang saya alami. Bukan hanya berhenti sebagai perokok aktif, tapi menjauhi diri sebagai perokok pasif. •

“Sudahlah, berhenti merokok saja. Buat apa memperkaya pabrik rokok yang nikotinnya merusak.”

Modalta Sembiring

**NURMALA BADI, 26 TAHUN**  
Ibu rumah tangga, Samarinda

## TANPA SADAR SAYA MENGENAL KANKER

***"Kapan pertama kali Anda terpapar rokok?"***

Kisah ini berawal dari bulan Juli 2016 kala saya masih berstatus mahasiswa di UMB (Universitas Muhammadiyah Buton) Kota Baubau. Saya mengikuti Program Studi PGSD (Pendidikan Guru Sekolah Dasar) selama 30 hari dan ikut serta dalam acara *camping* akbar seluruh SD yang ada di Baubau. Di situlah saya merasakan tenggorokan sakit dan ada batuk-batuk kecil. Saya pikir itu hanya batuk biasa.

Program Studi PGSD sudah usai, saya kembali kepada rutinitas kegiatan kampus. Namun batuk saya tidak kunjung reda bahkan bertambah parah. Orang tua mulai cemas sehingga saya dibawa berobat ke dokter umum. Dari hasil pemeriksaan, dokter mendiagnosis saya mengidap TBC dan harus menjalani pengobatan selama 6 bulan lamanya.

Belum juga genap 6 bulan saya mengonsumsi obat, justru di awal 3 bulan saya semakin sesak untuk bernapas. Menaikinya anak tangga di kampus saja saya tidak mampu. Lama kelamaan saya pun mulai tidak bisa menelan makanan dan susah untuk minum. Saya pun kembali ke dokter umum yang memeriksa dan mengutarakan semua keluhan. Malam itu juga saya dirujuk ke dokter THT. Saya diperiksa lalu dokter menyampaikan hasil pemeriksaannya langsung kepada ibu.

Setelah bicara dengan dokter, esoknya ibu minta saya untuk cuti dari kuliah dan beristirahat di rumah. Saya pun mengurus proses permohonan cuti kuliah dan di situlah saya baru tahu kalau saya mengidap kanker laring sebagaimana yang tertulis pada hasil pemeriksaan yang saya lampirkan bersama surat permo-



Foto Ibu Nurmala bersama suami tercinta dan kedua putrinya.

**Kepercayaan saya kepada kebesaran Allah SWT tidak pernah luntur. Saya percaya Allah pasti akan memberi keindahan di balik semua perjuangan berat saya ini.**

honan cuti. Saya hanya bisa terdiam. Ingin rasanya tidak percaya kalau saya pengidap kanker, tapi itulah kenyataannya.

Setibanya di rumah ibu menceritakan apa yang dikatakan dokter, bahwa pasien seperti saya sangat langka. Apalagi di usia yang masih muda. Masih kata ibu, penyebab penyakit saya adalah asap rokok, polusi, makanan dan lain-lain. Saya sudah tidak ingin berkata apa pun. Di benak saya asyik berkeliaran bagaimana suasana lingkungan tempat saya tinggal. Ada ayah saya yang perokok aktif, ada teman-teman yang juga sama. Terlalu banyak asap rokok yang saya hisap.

Semakin hari kondisi kesehatan saya semakin menurun. Saya hanya bisa terbaring lemas di kasur, makan dan minum pun sambil berbaring karena posisi duduk membuat saya susah bernapas. Suara pun perlahan semakin hilang. Melihat keadaan saya ini, keluarga mendesak saya untuk segera ke Kota Samarinda untuk melanjutkan pengobatan, karena di kota tempat saya tinggal belum ada peralatan bagi pasien dengan penyakit seperti saya.

Awal Desember 2016 kami berangkat ke Samarinda dengan kondisi saya yang lemas, batuk darah, bernapas dengan bantuan oksigen dan tidak mampu berjalan

sendiri. Setibanya di Samarinda saya kembali menjalani berbagai tes laboratorium.

Dengan membawa hasil tes laboratorium, saya dibawa ke dokter THT. Setelah dilakukan pemeriksaan, dokter mengatakan bahwa ada daging yang menempel di pita suara dan harus segera dioperasi. Maka malam itu juga aku dibawa ke rumah sakit umum di Samarinda untuk persiapan operasi besok pagi.

Tepat jam 12 siang saya sadar dari pengaruh obat bius setelah operasi membuka saluran pernapasan dan kembali ke ruangan. Saat itu saya ingin bicara tapi suara tidak ada. Saya berusaha tetap tenang. Dari dokter saya diberitahu bahwa daging yang diambil akan diperiksa di Laboratorium RS dr. Soetomo. Apabila kankernya jinak maka saluran pernapasan akan ditutup kembali. Tapi kalau kanker ganas maka harus diangkat. Sambil menunggu hasil pemeriksaan dari Laboratorium RS dr. Soetomo, setelah seminggu dirawat, saya pun diperbolehkan pulang tanpa menutup saluran pernapasan.

Tanggal 28 Desember 2016 adalah hari yang tak bisa saya lupakan. Hari di mana saya merasakan kehancuran. Bumi tempat saya berpijak seakan runtuh. Hasil laboratorium menyatakan bahwa saya



Foto Ibu Nurmala setelah berhasil melewati rangkaian perawatan untuk menyembuhkan kanker yang dideritanya akibat tidak sengaja sering menghirup asap rokok



mengidap kanker stadium 3 dan harus cepat ditangani. Maka saya dirujuk kepada dr. Don di RS dr. Soetomo.

Tanggal 3 Januari 2017 kami kembali ke rumah sakit untuk bertemu dr. Don. Setelah melakukan pemeriksaan, dr. Don langsung meminta saya untuk rawat inap hari itu juga. Baru keesokan harinya dr. Don menjelaskan perubahan yang akan terjadi pasca operasi nanti. Walau hati saya semakin hancur tapi saya berusaha tegar untuk mengiyakan apapun yang dikatakan oleh dr. Don. Ibu dan teman dekat saya yang selalu setia mendampingi tak henti-hentinya memberi kekuatan.

Tanggal 6 Januari 2017 jam 7 malam saya terbangun setelah menjalani saat-saat operasi yang panjang. Air mata saya tiba-tiba mengalir tanpa saya sadari, entah itu air mata untuk apa. Apakah penyesalan atau kesedihan. Yang pasti pikiran saya menjadi kacau. Pasca operasi hari-hari saya menjadi sulit. Makan melau-

lui selang dan tidak bisa berkomunikasi dengan baik dan lebih lagi setiap minum masih merembes. Dua kali masuk ruang operasi untuk perbaikan ulang, masuk ruang rawat THT untuk merapihkan yang masih merembes. Semua itu membuat saya trauma.

Tindakan selanjutnya, saya harus menjalani radiasi sebanyak 34 kali. Kami kembali ke Kalimantan Timur dan kembali menjalani berbagai tes untuk persiapan radiasi. Hari-hari saya jadi semakin membosankan. Wira-wiri rumah sakit, seminggu dua kali periksa darah, Kadang ingin menyerah saja, tapi melihat semangat ibu yang berharap besar akan kesembuhan saya, rasanya selalu saja ada kekuatan yang datang ketika mau terjatuh. Tidak banyak yang Ibu harapkan, cukup aku hidup walau tanpa suara. Ibu, kaulah semangatku!

Drama radiasi belum usai. Mulai timbul gejala tenggorokan sakit, tapi tidak terlalu saya pedulikan karena makan masih melalui selang. Ketika selang sudah dilepas, penderitaan pun dimulai. Rasa sakit yang luar biasa ketika aku harus makan dan minum.

Ketika hari terakhir radiasi tiba, hati saya begitu senang. Hilang semua pikiran-pikiran jenuh. Saya kembali ke desa tempat tinggal saya. Ternyata di sini ujian iman dimulai dan harus kulalui. Mulai dari kehilangan teman dan saudara, sampai jadi hinaan dan olokan orang. Hanya karena kekuatan dari keluarga dan teman dekat, maka saya masih mampu untuk tegak menatap ke depan.

Kepercayaan saya kepada kebesaran Allah SWT tidak pernah luntur. Saya percaya Allah pasti akan memberi keindahan

di balik semua perjuangan berat saya ini.

Seorang laki-laki yang selama ini setia, tak lelah mendampingi saya dalam berjuang. Datang membawa saya untuk menjadi bagian dari hidupnya, menerima saya apa adanya termasuk kekurangan yang kini lekat dengan hidup saya. Tak sedikit yang menanggapi dengan negatif ketika hari bahagia itu datang. Kenapa menikahi gadis seperti saya? Mengapa tidak mencari gadis lain yang lebih sempurna? Tapi tangan kokohnya tetap menggandeng erat tangan saya. Seakan mengatakan kepada dunia, inilah istri saya yang akan menjadi ibu dari anak-anak saya. Kita akan melalui bahtera kehidupan ini bersama dalam suka dan duka karena kita punya cinta. Terima kasih Ya Allah, kau telah mengiriskan laki-laki terbaik untuk jadi imamku!•

“Percayalah, saat kamu terpuruk pasti ada saja yang tetap ada di samping untuk mendukung. Hargailah keberadaan mereka.”

Nurmala Badi

**MOHD. RAIHAN HELMI, 18 TAHUN**  
Mahasiswa, Riau

## SAYA INI KENAPA?

***“Pada saat itu saya merasakan sedikit aneh di dada. Tapi saya tidak tahu itu apa. Saya hiraukan saja.”***

**N**ama saya Mohd Raihan Helmi. Usia 18 tahun. Masih muda ya? Tapi ternyata penyakit karena rokok tidak memandang usia muda atau tua.

Sekarang saya memang tidak merokok lagi. Semoga niat ini bertahan sampai usia tua nanti. Tapi dulunya, jangan ditanya. Di usia yang masih muda ini saya adalah perokok aktif. Dalam sehari saya bisa menghabiskan dua bungkus rokok paling sedikit. Bukan hanya merokok, saya juga suka keluyuran tanpa tujuan di malam hari dan tanpa perlindungan seperti jaket. Sedikit pun tidak ada memikir-

kan kesehatan. Olahraga? Jangan ditanya. Pola ini terus berulang hari demi hari.

Momen itu pun akhirnya tiba. Saya tidak pernah mengira akan tiba di usia yang masih muda.

Saya merasakan ada yang aneh di dada. Perasaan nyeri. Bodohnya, rasa sakit itu saya hiraukan begitu saja. Rasanya berat sekali. Seperti ada beban yang sangat berat menumpuk di dada. Hingga akhirnya saya dilarikan ke rumah sakit.

Tibanya di rumah sakit saya langsung diberikan oksigen untuk membantu pernapasan dan obat untuk mengurangi rasa

**Malam harinya dilakukan rontgen untuk mengetahui sebenarnya saya ini kenapa. Apa yang terjadi?**



nyeri di dada. Tapi sepertinya itu semua tidak berguna. Saya masih merasakan hal yang sama. Sakitnya luar biasa.

Malam harinya dilakukan rontgen untuk mengetahui sebenarnya saya ini kenapa. Apa yang terjadi?

Dokter berkata ada sesuatu di bagian paru-paru yang membuat dada saya sesak dan nyeri. Cairan yang melumuri paru-paru bagian kiri dan mengakibatkan paru-paru saya mengecil. Dengan kondisi begitu, saya terpaksa harus dirawat inap.

Saya benar-benar tidak menyangka bisa merasakan hal semacam ini. Yang saya pikirkan hanya penyesalan dan rasa tidak berdaya atas apa yang sudah dilakukan di masa lalu. Padahal usia saya masih begitu muda. Bukannya banyak perokok

aktif lain yang usianya lebih dari saya dan aman-aman saja? Pikiran saya mulai mencari-cari pembenaran. Pikiran yang sia-sia sebenarnya. Toh saya sudah mengalami hal ini.

Keesokan harinya saya diputuskan untuk menjalani operasi. Saya pasrah saja atas apa yang akan terjadi nanti. Selang dimasukkan ke bagian dada sebelah kiri untuk mengeluarkan cairan yang melumuri paru-paru.

Kondisi saya setelah operasi tidak stabil. Kadang baik, kadang buruk. HB saya sempat drop dan butuh lima kantong darah. Untungnya stok darah itu ada. Denyut nadi dan nafas saya juga pernah tiba-tiba nol. Orang-orang mengira saya sudah tiada. Beruntungnya saya masih tetap selamat.



Foto Raihan dengan kondisi kesehatan yang jauh membaik setelah menjalankan operasi paru-paru dan memutuskan untuk berhenti merokok.

Hari demi hari kondisi saya semakin membaik. Selang yang dipasang di dada sudah bisa diangkat karena cairan yang melumuri paru-paru sudah tidak ada lagi. Paru-paru saya mulai membesar normal. Saya keluar rumah sakit dan mulai hidup yang lebih positif. Menjaga diri, rutin berolahraga, dan menjauhi lingkungan asap rokok.

Sungguh, saya benar-benar tidak menyangka mengalami momen ini di usia yang masih muda. Belum genap 20 tahun. Saya hanya bisa pasrah dan berdoa kepada Yang Maha Kuasa. Mungkin ini juga teguran bagi saya yang begitu abai dengan kesehatan.

Sayangilah dirimu, sayangilah keluargamu. Jangan sampai mengalami seperti apa yang saya rasakan. •

“Rokok bisa saja membuatmu nyaman tapi lupa dengan kesehatan. Rokok memang masalah sepele, tapi apabila terkena penyakit apakah itu masalah sepele? Ingat, tanpa kesehatan kamu tidak bisa berbuat apa-apa. Kamu tidak perlu merasakan apa yang saya rasakan.”

Mohd. Raihan Helmi

# Mereka Butuh Didengar

**HELENA LISWARDI, 67 TAHUN**  
Purnakaryawan Terapis Wicara, Kab. Bogor

## MEREKA TIDAK MENYADARI

***Banyak yang nggak tahu kalau mereka itu sakit  
alasanannya karena merokok. Dan rasanya nggak adil kalau  
kita punya kemampuan untuk edukasi, tapi nggak kita lakuin.***

Pilihan hidup yang saya ambil ini mungkin bagi sebagian orang tidak biasa. Tahun ini, usia saya masuk 67 tahun. Untuk hidup yang enak, saya bisa saja istirahat bersama keluarga dan cucu yang lucu. Tapi sepertinya, saya tidak bisa meninggalkan jalan ini. Walau tidak seaktif dulu, tapi pengalaman hidup ini saya rasa penting untuk dibagikan.

Sekitar 35 tahun saya bekerja di RSCM. Menangani banyak pasien yang tidak lagi bisa bicara. Bukan tidak bisa bicara karena bawaan lahir. Sebagian dari mereka mungkin tidak sadar atas apa yang sudah mereka lakukan di masa lalu. Apa itu? Merokok.

Saat menikmati rokok, mereka masih bisa bicara dengan lancar tanpa kendali sama sekali. Tapi pada masanya, mereka mungkin akan mengalami hal yang sama seperti pasien ini. Saya tentu tidak men-doakan. Tapi penting bagi saya untuk mengingatkan.

Momen kehilangan pita suara karena operasi akibat rokok mungkin tiba-tiba. Tak ada kabar dari kondisi tubuh, tiba-tiba harus saja dioperasi. Dan kejadian seperti ini tidak asing lagi. Banyak yang terjadi. Dan bayangkan saja, saat biasanya bisa bicara dengan aktif, lalu pita suara hilang dan tidak bisa bicara lagi secara normal, apa yang mereka rasakan?



Foto Ibu Helena sedang memberikan terapi pada pasien-pasiennya yang sulit berbicara.

**Berikan mereka motivasi bahwa semua ini pasti bisa dihadapi. Berikan perawatan medis yang terbaik. Berikan edukasi sehingga bisa beraktivitas tetap normal walau tidak seperti biasa. Dan yang tak kalah penting, kuatkan diri dengan berdoa.**



Stress? Drop? Tapi ya itulah fakta yang terjadi.

Alurnya begini. Saat pasien sudah didiagnosis pita suaranya harus diangkat, maka saat itu pula terapi mulai dilakukan kepada mereka. Dan penting sekali informasi yang jelas disampaikan kepada mereka. Jangan sampai informasi tidak jelas, operasi sudah berjalan, mereka tidak bisa lagi bicara, tapi tidak siap menerima bisa bicara seperti biasa. Memang, itu sudah konsekuensi mereka atas kebiasaan merokok. Tapi disana pula peran kami *speech therapist* untuk

menguatkan mereka.

Berikan mereka motivasi bahwa semua ini pasti bisa dihadapi. Berikan perawatan medis yang terbaik. Berikan edukasi sehingga bisa beraktivitas tetap normal walau tidak seperti biasa. Dan yang tak kalah penting, kuatkan diri dengan berdoa.

Banyak di antara mereka yang drop saat pita suara diangkat. Tapi tidak sedikit juga mereka yang tetap kuat dan siap untuk bangkit. Saya teringat dengan seorang pasien dari Palembang. Pak Fahil namanya. Saat vonis pita suara diterima, mau

tidak mau dia harus siap menerima. Tapi tidak masalah baginya. Dia tetap telaten latihan untuk berbicara dengan menggunakan suara kontraksi di saluran makan dan sendawa. Dan kini, dia sudah terbiasa.

Banyak motivasi lain yang hadir dari pasien lainnya. Misalkan ada di antara mereka yang dikuatkan karena punya

anak yang masih kecil dan ingin berbahagia bersama. Dan ya, motivasi itu sangat berpengaruh.

Sesama pasien ini harus menguatkan. Mereka yang belum dioperasi melihat mereka yang sudah dioperasi dan berhasil untuk bangkit kembali. Dan sungguh, itu sangat berarti. •

“Jangan sekalipun memulai. Karena kalau sudah memulai satu, pasti ada dua, tiga dan empat. Adiksinya sudah terjadi. Kapan bisa berhenti? Dan itu bisa merusak segalanya.”

Helena Liswardi

**NUR HIDAYATI, 49 TAHUN**  
Terapis Wicara, Surabaya

## KAMU MASIH BISA BERGUNA

***Kita tidak akan tahu bagaimana caranya bermanfaat bagi sesama jika tidak pernah mencoba.***

“**S**ebelumnya saya tidak tahu. Karena diajak, saya pun ambil kesempatan ini.”

Pertemuan saya dengan jalan hidup sekarang ini seperti tidak pernah direncanakan. Saya diangkat sebagai PNS sejak 1992 di RS dr. Soetomo. Ikutan menjadi terapis wicara pun karena ikut-ikutan dengan senior. Tidak ada motivasi khusus.

Sekilas saya melihat pekerjaan terapis ini memang tidak sama dengan pekerjaan pada umumnya. Terapis bukanlah dokter yang harus mengambil tindakan medis.

**Kalau bapak udah operasi, nggak bisa ngomong lagi. Tapi nanti masih bisa ngomong dengan cara lain. Kita akan usaha bersama.”**

Bukan juga perawat yang harus merawat pasien di ruangan. Kami hadir sebagai teman bagi mereka. Awalnya pasti ada rasa ragu bercampur takut. Bagaimana tidak? Kami berhadapan dengan orang yang akan kehilangan salah satu panca indera berharganya. Mereka tidak lagi bisa berbicara secara normal.

Biasanya sebelum operasi pengangkatan pita suara kami bertemu dulu untuk memberi motivasi. Bukan hanya untuk pasien, termasuk keluarga yang akan melihat anggota keluarga mereka berbeda.

“Kalau bapak udah operasi, nggak bisa ngomong lagi. Tapi nanti masih bisa ngomong dengan cara lain. Kita akan usaha bersama.”

Banyak di antara mereka yang menjalani operasi pengangkatan pita suara ini yang masih bekerja. Akibatnya, pasti mengganggu dalam pekerjaan nantinya. Mungkin bisa stress. Nah, hal-hal semacam inilah yang harus kami tangani bersama. •



Foto Ibu Nur Hidayati yang berprofesi sebagai terapis wicara bersama para pasiennya.

“Kuncinya jangan menutup diri. Tetap beraktivitas dan bersosialisasi. Semua itu butuh proses. Kamu masih bisa berguna dan bermanfaat.”

Nur Hidayati

# Dengarkan dan belajar...

**D**an benar pepatah mengatakan, guru terbaik adalah pengalaman. Orang-orang yang membagikan kisahnya dalam buku ini adalah mereka yang mencoba agar tidak ada lagi yang mengalami kisah serupa. Agar tidak ada lagi yang mengulang kesalahan yang sama. Dan agar tidak ada lagi mereka yang lain, yang menjadi korban.

Bagi mereka yang pernah menjadi korban, bukan hal yang mudah untuk menguak luka lama dan penyesalan. Juga bukan hal mudah bila diminta untuk mengingat kembali masa-masa kehilangan dan titik terendah dalam hidup. Maka sepatutnya kita mendengarkan kisah mereka dan belajar.

Mereka memang hanya bagian kecil dari statistik kematian dan kesakitan akibat rokok. Tetapi pelajaran yang dapat kita ambil sungguhlah besar dan berarti. Dari mereka kita belajar satu cara nyata mencintai diri sendiri dan orang-orang terkasih. Ya, cara nyata tersebut adalah berhenti merokok atau tidak memulai merokok.

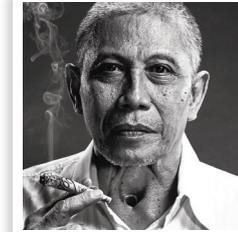
Sadarkah betapa beruntungnya kita dapat belajar tanpa harus mengalami luka dan penyesalan?

Maka, sekali lagi, dengarkan dan belajar.

## DALAM KENANGAN



**ROBBY INDRA WAHYUDA**  
1988-2015



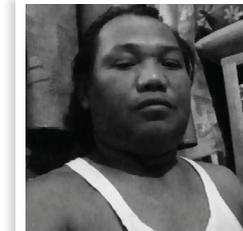
**EDY SUHARYADI**  
1952-2018



**DJOKO WALUYO**  
1944-2020



**MANAT H. PANJDAITAN**  
1949-2020



**SUHANDA**  
1968-2021

“Memang perjuangan ini akan berat, tapi jangan berhenti. Suara saya ini setidaknya bisa menjadi cerita jika saya sudah tidak ada.”

-Alm. Slamet Heriyanto

Terima kasih untuk teman-teman seperjuangan kami, perjuangan ini tidak akan berhenti. Pesan itu akan selalu kami ingat, kami sampaikan pada generasi muda negeri ini.

# Saatnya Korban Bergerak

**A**MKRI (Aliansi Masyarakat Korban Rokok Indonesia) merupakan sebuah aliansi yang dibentuk atas dasar kepedulian dan keprihatinan masyarakat yang telah menjadi korban akibat merokok untuk maju ke garis depan perjuangan pengendalian rokok dalam menyuarakan aspirasinya. Aliansi ini dideklarasikan pada Senin, 22 Oktober 2012 oleh 30 orang pelopor yang merupakan *survival* atau pasien dari berbagai macam penyakit baik dari perokok aktif maupun perokok pasif seperti pasien kanker pita suara, kanker payudara, kanker paru, penyakit stroke, jantung, asma, penyakit kronik paru, dan keluarga korban yang memiliki semangat dan tujuan yang sama dalam pengendalian rokok di Indonesia.

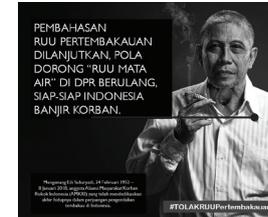
Aliansi Masyarakat Korban Rokok Indonesia memiliki visi mewujudkan "Masyarakat Indonesia yang cerdas dan sehat bebas dari dampak buruk asap rokok" yang dijabarkan melalui misi sebagai berikut:

- Meningkatkan kapasitas dan pemahaman korban tentang bahaya asap rokok dan pentingnya pengendalian tembakau.
- Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bahaya asap rokok dan pentingnya pengendalian tembakau.
- Mendorong terwujudnya masyarakat yang sehat bebas dari dampak buruk asap rokok.
- Mendorong perwujudan dan penegakkan kebijakan dan peraturan tentang pengendalian tembakau.

Aliansi Masyarakat Korban Rokok Indonesia telah melakukan berbagai kegiatan advokasi pengendalian rokok ke berbagai lembaga baik pemerintahan maupun non pemerintah, sosialisasi bahaya merokok kepada masyarakat luas, dan menyuarakan aspirasi sebagai masukan terhadap pemerintah serta parlemen dalam menerbitkan peraturan pengendalian rokok yang melindungi kesehatan masyarakat.



## Kampanye dan Edukasi Publik



AMKRI aktif dalam kampanye dan melakukan testimoni di tengah masyarakat untuk mendukung bahaya rokok agar tidak ada lagi korban rokok seperti mereka.



## Konferensi Pers



AMKRI bergabung dalam beberapa konferensi pers untuk memberikan testimoni kepada publik bagaimana kebijakan yang kuat dibutuhkan agar tidak ada lagi korban seperti mereka.



## Pelatihan dan Seminar



**06 November 2015** | World Lung Foundation (WLF), Universitas Negeri Jakarta (UNJ), AMKRI dan Smoke Free Agent (SFA) menyelenggarakan sebuah acara tentang keberanian para korban rokok yang berbagi kisah mereka karena harus menderita sebuah penyakit.

**2017** | Edison Siahaan salah satu anggota AMKRI yang fotonya dijadikan ILM pada bungkus rokok.



**28 Juli 2018** | AMKRI menjadi bagian dari Iklan Layanan Berhenti Merokok Kemenkes RI.

**20 Juli 2019** | Sosialisasi dan Edukasi Bahaya Rokok oleh AMKRI di Lampung Selatan yang dihadiri oleh Kepala Dinas Prov Lampung, Kemenkes RI, Komnas HAM, Koranmil, camat, perwakilan dokter RS Bandar Lampung, media dan diikuti oleh 200 peserta.



**30 April 2019** | RDPU bersama DPRD Kota Depok untuk Raperda Kawasan Tanpa Rokok di Kota Depok Jawa Barat



**20 Juli 2019** | Anggota AMKRI Jawa Timur Mochamad Setyo Budi memberikan testimoni pada kegiatan di Pondok Pesantren Tebuireng bersama kyai-kyai se-Jawa Timur.



**15 Maret 2019** | Audiensi Aliansi Masyarakat Korban Rokok Indonesia kepada Komisi Nasional Hak Asasi Manusia.



**25 Oktober 2019** | Capacity Building Anggota AMKRI.



SMOKING KILLS!