**Edisi : Selasa/30 Oktober 2013**

**Tema : Tantangan dan Motivasi Berhenti Merokok**

**Narasumber :**

* **Arum Sulistyani, S.Psi., M.A (Unsyiah)**
* **Khairil Razali, MA (IAIN Ar-Raniry)**
* **Perokok**
* **Rizanna Rosemary (CTCS)**

**Sinopsis**

Perlu diketahui bahwa saat ini sekitar 34% penduduk Indonesia atau sekitar 80 juta jiwa adalah pecandu rokok. Hampir semua perokok tahu akan bahaya rokok. Pada setiap iklan rokok bahkan di setiap bungkus rokok selalu tertulis: merokok dapat menyebabkan gangguan kesehatan, serangan jantung, impotensi, gangguan kehamilan dan janin.

Namun, masih saja perokok tidak dapat meninggalkan kecanduan terhadap rokok. Sulitnya stop merokok telah terbukti dengan banyaknya perokok yang ingin stop merokok tetapi gagal karena berbagai sebab, apalagi bagi mereka yang hanya mengandalkan motivasi diri saja. Peranan nikotin dalam hal ini sangat besar. Nikotin yang terhirup bersama asap rokok akan diterima oleh reseptor otak yang kemudian melepaskan dopamine. Zat ini memberikan efek nikmat dan menenangkan. Pada saat tidak merokok kadar dopamine juga menurun sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman serta stres. Akibatnya, perokok kembali harus merokok. kecanduan yang disebabkan oleh rokok sangat kuat sehingga untuk menghentikannya juga penuh dengan tantangan. Selain itu, faktor lingkungan juga sangat mempengaruhi motivasi seseorang untuk berhenti merokok. Banyaknya tantangan dan masih kurangnya motivasi menjadikan berhenti merokok sangat sulit untuk dilakukan.