

KATA PENGANTAR

Ngerokok emang enak. Apalagi pas lagi musim ujan kaya gini. Kretek lebih mantap deh kayanya. Beneran deh ga boong. Apalagi pas pilek trus agak berlendir. Rokok tuh kaya nyembuhin segala penyakit yang ada di musim ujan ini deh kayanya. Beneran deh ga boong. Rokok dengan kadar nikotin yang tinggi, cocok banget dinikmatin habis makan. Beneran deh ga boong. Buat nyantai nemenin nunggu ujan di pinggir jalan, ukuran *mild* bisalah sebat. Nikmat banget. Beneran deh ga boong.

Pikiran buntu, bisalah satu *pack* rokok dengan ukuran *mild* nemenin dapetin lagi inspirasi yang ilang. Bisa kok, nikmat lagi. Beneran ga boong. Kretek dengan sentuhan etnis berbentuk daun jagung, bisalah buat nemenin malam-malam sebelum tidur. Enak kok kalo yang tawar dengan aromanya. Beneran deh ga boong. Ga punya

duit? Bisa kok satu bungkus plastik remeh berisi 6 batang rokok berbahan filter dari bantal spon yang sudah ga terpakai. Masih tetep enak kok. Beneran deh ga boong.

Rame-rame, jalan-jalan bareng temen, ga bawa duit, masih bisalah ditemenin ama beberapa *utis* di jalanan tempat dimana tadi malam dipake buat nongkrong anak komunitas. Dan masih enak. Beneran deh ga boong.

Udah kan ngebahas soal rokok? Sekarang kita bahas saudara angkatnya. Yaitu kopi. Udah pernah ngerasain kopi apa aja? Dari Aceh sampe Papua? Atau masih belum berani buat cobain kopi karena beberapa rumor yang timbul dari kopi itu sendiri? Atau bahkan terpaksa untuk ngopi biar dilihat keren dikalangan sahabat? Kalian yang mana?

Mulai dari kopi yang standar. Kopi yang dijual keliling di daerah kota-kota besar. Dengan

menggunakan sepeda *onthel* berbadan kekar. Yakni ada dua *rombong* yang bertengger di kanan kiri bagian belakang sepeda abang-abangnya. Dengan rasa yang tidak karuan, antara kopi dan gulanya tidak bias bergandeng tangan. Racikan yang diracik oleh orang yang terpaksa berjualan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Lalu bersambung dengan kopi-kopi yang berada di daerah masing-masing di Indonesia. Mungkin kalian lebih tau daripada aku yang sudah tidak bias melanjutkan mencicipi sajian kopi terbaik yang dihadirkan oleh barista-barista muda Indonesia.

Lalu yang terakhir disambung dengan sajian kopi “yang katanya” terbaik dengan harga yang menjulang tinggi, yang lagi-lagi “katanya” diimpor dari negara penghasil kopi terbesar dengan perawatan yang terbaik seperti anak sendiri. Kopi-kopi yang hanya bias dinikmati di

kota yang sudah ada *mall*-nya. Kota kalian sudah ada *mall*-nya belum? Kalo belum, minta dong kepala daerah kalian buat bangunin satu. Masa bikin bangunan yang formal melulu.

Kedua *item* itu digabung menjadi satu. Kenikmatan dunia yang tidak ada tandingannya. Mi instan? Jelas kalah *bro*. Apalagi? Nasi goreng? Masih kalah *bro*. Beneran deh, ga boong. Perpaduan antara kopi yang hitam pekat dengan sebatang rokok dengan kadar nikotin yang tinggi, menjadikan satu rasa yang ga bias dijelasin dengan kata-kata. Beneran deh ga boong. Apalagi kopi susu. *Beeeeeh* mantep bener dah. Kentalnya kopi susu dipadupadankan dengan rokok berukuran *mild* dimana suasana yang terjadi sangat syahdu. Menerbangkan angan entah kemana akan berhenti. Beneran ga boong deh. Diakhir acara ngopi dengan sahabat, kopi sudah habis, tinggal tersisa ampas yang menari-nari untuk segera *menowel*-nya. Ampas itu

ditorehkan di atas rokok kretek dengan ukuran yang tebal untuk menghemat dan memperpanjang waktu untuk menghabiskannya. Nikmat banget dah beneran ga boong.

Eiiiits. **Dari tadi, saya tidak bilang dan menyarankan untuk mencobanya kan? Karena saya tahu tidak semua orang bisa menikmati rokok dan kopi dengan waktu yang panjang.** Tingkat kekebalan tubuh setiap orang beda-beda dong pastinya. Ga bias langsung disamain. “Orang dulu meskipun ngerokok tapi bias panjang umurnya”. Yaelah *bro*, yang lu tau mah cuma beberapa orang doang. Masih banyak ratusan orang waktu itu yang ga bias nikmatin kopi sama rokok dengan waktu yang agak lama. Ga bias disamain antara satu tubuh orang dengan tubuh orang lainnya. Pun dengan hal lain. Ada yang suka cumi, ada yang suka bandeng. Ada yang suka sinom, ada yang suka beras kencur. Ada yang suka kamu,

ada yang suka dia. Jadi ya gitu. Ga bias disamakan orang satu dengan orang yang lainnya. Jadi hentikan mengkambing hitamkan “orang dulu” untuk alasan mendukung argumen kalian.

Pembahasan ini, bukan ajang untuk mengajak maupun melarang seseorang. Tidak mengajak untuk merokok dan ngopi, dan tidak juga untuk melarang merokok dan ngopi. Pembahasan ini cuma sebuah cerita dari narasumber yang tidak ingin diketahui identitasnya tapi pengen tenar ini dengan tujuan memberikan pengertian bahwa merokok maupun tidak, ngopi maupun tidak, itu sama-sama tidak ada ruginya. Tidak ngopi dan ngerokok ga rugi, ngopi dan ngerokok juga ga rugi. Jadi disini narasumber ini berada digaris tengah. Tidak memihak siapapun. Oke? *So*, bacanya jangan separuh-separuh ya biar ga sumbu pendek. Gampang banget *disumet*. Oke? Dan pada akhirnya kalian bias memilih dimana

kalian seharusnya berada dengan kondisi yang kalian miliki sekarang ini. Semoga ini sangat bermanfaat bagi kalian semua dan khususnya juga buat saya pribadi tentunya.

Buku ini bakal dibagi menjadi empat bagian. Dimulai dengan bagaimana seseorang ingin mencoba bagaimana ngerokok, lalu ketagihan, dan menjadi kebiasaan dan memiliki dampak yang berbeda-beda dari masing-masing orang. Nanti ada beberapa pembahasan yang saya buat berdasarkan contoh yang bakal disajikan oleh narasumber ini. Seperti yang saya bilang tadi. Masing-masing orang memiliki dampak yang berbeda. Entah itu negatif maupun positif. **Yang terpenting adalah pada akhirnya kita tahu dimana kita seharusnya berada.** Di tempat merokok dan ngopi, atau cukup dengan teh saja. Lalu yang terakhir adalah cara bagaimana caranya menghentikan itu ketika kalian ada disisi yang seharusnya tidak merokok dan ngopi tersebut.

Memang agak memihak sih. Tapi sebenarnya buku ini tidak memihak satu sisi kok. Cuma kedengarannya aja kaya gitu. Tapi sebenarnya

cuma ngasih tau seharusnya kita ada disebelah mana. Dan juga, ini adalah cerita dari seseorang narasumber yang berada ditempat yang seharusnya dia tidak merokok dan ngopi lalu dia bisa berhenti dari hal tersebut karena memang tidak sesuai dengan kekebalan tubuhnya. Ada juga beberapa narasumber yang tetap ngerokok dan ngopi juga karena kekebalan tubuhnya berbeda dengan narasumber yang sudah berhenti ini. Tetapi kadang seseorang memaksakan untuk mengikuti orang dengan tingkat kekebalan tubuh yang agak lebih. Jadi mereka selalu berpikiran bahwa aku juga seperti itu kok. Padahal sebenarnya dia tahu kalo dia ga sekebal orang yang dia tiru. Kebanyakan mengandalkan **orang dulu umur panjang meskipun ngerokok**. Nanti kita bahas soal itu. So, jangan baca separuh-separuh ya.

Dan lagi-lagi dijelaskan bahwa sudut pandang dalam buku ini adalah si narasumber yang ga

mau disebut namanya tapi pengen tenar itu. Jadi semua yang ada di dalam buku ini adalah sebuah cerita dari narasumber tersebut tapi dengan penjelasan yang nanti saya coba jelaskan bagaimana narasumber ini membeberkan hal yang diceritakan.

Sebenarnya ada dua narasumber. Dari pihak yang masih ngerokok karena punya kekebalan tubuh yang tinggi. Tapi untuk narasumber dengan tingkat kekebalan tubuh yang tinggi, ga bakal saya bahas detil soalnya ya biasa aja gitu. Ga ada yang spesial. Dan yang menjadi sorotan utama adalah narasumber yang sebelumnya ngerokok dan ngopi, sekarang sudah bisa berhenti merokok dan membatasi seberapa banyak dia meminum kopi. Karena seperti yang saya bilang tadi, emang kadang orang berpikiran **aku seperti orang yang sampai tua masih ngerokok padahal dia tahu bahwa dia punya kekebalan tubuh yang kurang.** So,

langsung aja dibaca ya. Dengan cermat tentunya. Jangan pake emosi. Kalo ada yang perlu disangkal, bolehlah kalian bikin coretan sendiri dibuku tulis kalian biar khasanah tentang pengetahuan orang merokok bisa berhenti tiba-tiba tanpa sakit dulu itu ada.