BRIEFING PAPERS

Global State of Tobacco Harm Reduction

Apa itu snus?

Diperbarui
Mei
2026

KUNJUNGI GSTHR.ORG UNTUK PUBLIKASI LAINNYA

gsthr.org @globalstatethr @gsthr @gsthr @gsthr.org

Creative Commons
Attribution (CC BY)

Apa yang dimaksud snus dan bagaimana cara menggunakannya?

Snus adalah produk tembakau oral yang telah digunakan selama lebih dari 300 tahun. Dinamai dari bahasa Swedia untuk tembakau bubuk (snuff), snus dibuat dari bubuk daun tembakau yang dicampur dengan garam dan air. Snus boleh jadi mengandung aroma asap tembakau berstandar produk makanan olahan, atau perasa lainnya, dan ditempatkan di bawah bibir atas, baik dikemas dalam kantong kecil seperti kantong teh yang disebut satu porsi snus ataupun tanpa kemasan.

Snus paling banyak digunakan di Skandinavia, khususnya Swedia dan Norwegia, tempat salah satu produk snus yang dikenal sebagai 'snus Swedia' mendominasi pasar.

Snus terkadang salah dikira sebagai produk lain, yaitu kantong nikotin, karena pemakaiannya sama-sama diletakkan di bawah bibir. Namun, berbeda dengan snus, kantong nikotin tidak mengandung tembakau. Sebaliknya, kantong nikotin dibuat dari serat tumbuhan yang telah diresapi nikotin.[1]

Apa yang membuat snus lebih aman daripada rokok atau produk tembakau oral berisiko tinggi?

Dampak kesehatan dari merokok kini banyak dipahami sebagai akibat proses pembakaran yang menghasilkan campuran bahan kimia berbahaya yang ditemukan dalam asap. Penggunaan snus berbeda dari rokok karena tidak melibatkan pembakaran tembakau, sehingga dapat menghindari banyak risiko yang berhubungan dengan merokok.

> **penggunaan snus berbeda dengan penggunaan rokok karena tidak melibatkan pembakaran tembakau dan oleh karena itu menghindari banyak risiko yang terkait dengan merokok**

Snus Swedia juga berbeda dengan jenis-jenis produk tembakau oral lain dari sisi metode produksinya. Berbeda dari produk tembakau tanpa-asap lainnya, tembakau snus Swedia dipasteurisasi alih-alih difermentasi. Proses pemanasan ini menghambat pertumbuhan bakteri pembentuk beragam kandungan racun yang ditemukan dalam produk tembakau. Pasteurisasi juga berkontribusi pada kestabilan kandungan kimia dan meningkatkan masa penyimpanan produk.

Sebagian besar snus asal Skandinavia dibuat di Swedia, yang mengatur snus sebagai produk makanan melalui Undang-Undang Makanan Swedia. Terdapat standar mutu sukarela bagi produk snus, yaitu standar GothiaTek®, yang menetapkan tingkat maksimum kandungan tertentu, termasuk logam, nitrit, nitrosamin, bahan agrokimia, mikotoksin, dan aldehida.[2] Ada juga persyaratan ketat tentang bagaimana tembakau diproduksi. Tembakau yang dipakai untuk snus diawetkan dengan udara atau sinar matahari, yang mengurangi tingkat kandungan racun benzo(a)pirena secara signifikan.[3]

Sementara metode dan bahan pembuatan snus cenderung sama dari waktu-ke-waktu, cara produksinya kian memusatkan perhatian pada aspek keselamatan selama abad ke-20. Beragam perubahan yang dilakukan oleh produsen selama beberapa dekade terakhir telah menghasilkan penurunan tingkat kandungan zat yang tidak diinginkan dalam produk.

Haruskah perokok beralih dari rokok ke snus?

Walaupun telah digunakan selama berabad-abad, keamanan relatif snus dibandingkan dengan rokok baru belakangan ini dikonfirmasi oleh penyelidikan para epidemiolog dan pekerja medis. Namun, hasil riset saat ini menunjukkan bahwa hanya ada perbedaan kecil pada tingkat harapan hidup yang mempertimbangkan kualitas kesehatan (HALE) antara perokok yang berhenti menggunakan produk tembakau sama sekali dan perokok yang beralih ke snus.[4]

digunakan sebagai alternatif rokok, snus juga berpotensi mengurangi tingkat penyakit kardiovaskular

Snus mengandung serangkaian racun yang ditemukan pada rokok dalam kadar yang lebih rendah. Sebagai contoh, proses pasteurisasi mereduksi jumlah nitrosamin tembakau yang ada pada snus. Bahan kimia tersebut adalah salah satu karsinogen utama dalam tembakau dan telah dikaitkan dengan kanker paru-paru, kanker mulut, kanker kerongkongan, dan kanker hati akibat rokok dan produk tembakau tanpa-asap.[5]

Di Amerika Serikat, merokok dikaitkan dengan sekitar 80% hingga 90% kematian akibat kanker paru-paru.[6] Sebaliknya, penggunaan snus memiliki risiko kanker paru-paru yang tidak signifikan karena tidak adanya pembakaran dan paparan terhadap kandungan tembakau tidak terjadi oleh penghirupan melalui saluran pernafasan.[7] Selain itu, juga tidak ada penghirupan karbon monoksida.

Tidak ada keterkaitan secara menyeluruh antara penggunaan snus dengan kanker orofaring (jenis kanker yang menyerang bagian tenggorokan, tepat di belakang mulut).[8] Sebaliknya, 25 dari 100 kasus kanker mulut dan kanker orofaring di Inggris Raya disebabkan oleh merokok.[9] Penggunaan snus Swedia tampaknya tidak berpengaruh pada perkembangan kanker pankreas pada pria.[10] Sebagai alternatif rokok, snus juga berpotensi mengurangi kasus penyakit kardiovaskular.[11]

Berberapa studi yang menyelidiki potensi hubungan antara snus dengan diabetes telah melaporkan sedikit keterkaitan secara keseluruhan. Mereka menyampaikan bahwa konsumsi snus yang tinggi (empat kaleng atau lebih per minggu) dapat berkaitan dengan risiko diabetes yang lebih tinggi, tetapi hasil riset mereka tidak konklusif.[12]

Di Swedia dan Norwegia, tingginya tingkat penggunaan snus dikaitkan dengan tingkat merokok dan penyakit terkait merokok yang sangat rendah. Pada tahun 2024, 5,4% populasi Swedia berusia 16–84 tahun merokok setiap hari, sedangkan 15,7% menggunakan snus setiap hari. Di kalangan usia 16–29 tahun, angka merokok telah turun menjadi hanya 2%.[13] Swedia memiliki tingkat merokok terendah di Eropa[14] dan merupakan satu-satunya negara Uni Eropa yang telah mencapai 'status bebas asap rokok', yang secara klasik didefinisikan sebagai prevalensi merokok pada dewasa di bawah 5%, pada populasi dewasa berusia 15 hingga 54 tahun. Sebagai perbandingan, tingkat merokok rata-rata UE untuk populasi ini adalah 24%.[15] Pria Swedia juga memiliki tingkat kematian terkait tembakau terendah di Eropa, dengan 152 kematian akibat merokok per 100.000 penduduk dibandingkan dengan rata-rata Eropa sebesar 373 kematian per 100.000 penduduk.[16]

Di Norwegia, peningkatan penggunaan snus selama beberapa dekade terakhir bertepatan dengan penurunan drastis tingkat merokok. Pada tahun 2005, 25% penduduk Norwegia berusia 16 hingga 74 tahun merokok setiap hari, tetapi pada tahun 2023, hanya 7% yang merokok setiap hari, termasuk hanya 3% dari mereka yang berusia 16–24 tahun. Sebagai perbandingan, pada tahun 2005, 5% penduduk Norwegia berusia 16 hingga 74 tahun menggunakan snus setiap hari. Namun, pada tahun 2023 angka tersebut telah meningkat lebih dari tiga kali lipat, menjadi 16%. Pada tahun 2017, jumlah pengguna snus telah melampaui jumlah perokok.[17]

Bisakah snus menjadi pintu gerbang menuju kebiasaan merokok?

Menurut hipotesis gerbang, diperkirakan bahwa di antara mereka yang belum pernah merokok, pengguna snus akan lebih mungkin untuk kemudian merokok dibanding mereka yang bukan pengguna. Namun, beberapa bukti penyelidikan atas kemungkinan efek gerbang di Swedia menunjukkan bahwa snus justru menjauhkan para penggunanya, alih-alih mendekatkan, dari kebiasaan merokok.[18] Dengan statusnya sebagai produk nikotin yang lebih aman, maka snus tidak hanya bertindak sebagai alat untuk membantu penghentian merokok, tetapi juga dapat mengurangi jumlah orang yang ingin mulai merokok.

dengan statusnya sebagai produk nikotin yang lebih aman, snus tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu untuk berhenti merokok, tetapi juga dapat mengurangi tingkat orang yang mulai merokok sejak awal

Apakah snus legal di semua tempat?

Tidak, snus dilarang oleh 52 negara di seluruh dunia, tetapi status hukumnya di banyak negara tersebut tidaklah lugas. Jadi, meskipun membeli snus secara daring atau mengimpor produk snus dari Uni Eropa untuk berdagang adalah ilegal, tidak ada satu pun aturan hukum yang melarang seseorang mengimpor snus untuk penggunaan pribadi. Aturan ini berlaku bagi seluruh negara Uni Eropa, kecuali Swedia, yang mendapat pengecualian saat bergabung sebagai anggota Uni Eropa pada 1995. Aturan UE berlaku pada 1992, setelah Inggris Raya melarang produk tembakau bubuk oral sebagai respons terhadap peluncuran produk tembakau lembab tanpa-asap bermerek Skoal Bandits. Ketakutan tak berdasar yang mengaitkan produk ini dengan kanker mulut, ditambah kekhawatiran karena Skoal Bandits mengincar pasar remaja, membuat Inggris Raya melarang produk tersebut yang kemudian diikuti oleh Uni Eropa.[19]

Bagaimana memperluas ketersediaan snus dapat bermanfaat bagi kesehatan publik?

Apabila larangan UE atas snus ditarik, sekitar 320.000 kematian prematur per tahun akibat tembakau di antara pria berusia 30 ke atas di UE dapat dicegah.[20]

Sebuah tinjauan dari Komisi Eropa menyimpulkan bahwa penggantian sepenuhnya produk tembakau tanpa-asap atas rokok tembakau akan mencegah nyaris seluruh kematian akibat penyakit pernapasan yang saat ini disebabkan oleh merokok, serta mengurangi kematian akibat kardiovaskular yang timbul akibat merokok setidaknya sebesar 50%.[21]

Apa yang telah dikatakan oleh pembuat kebijakan dan organisasi kesehatan tentang snus?

Dalam laporan berjudul *Nicotine Without Smoke: Tobacco Harm Reduction* (2016), Royal College of Physicians Inggris Raya menyebut potensi snus sebagai produk nikotin yang lebih aman. Mereka menyatakan: "Ketersediaan dan penggunaan […] snus di Swedia […] mendemonstrasikan […] bahwa sebagian besar perokok akan, berdasarkan ketersediaan alternatif yang menawarkan bahaya kesehatan yang lebih rendah namun juga diterima secara sosial dan biayanya terjangkau, berpindah dari rokok tembakau ke produk alternatif."[22]

Pada Oktober 2019, Federal Drug Administration (FDA) Amerika Serikat (AS) mengabulkan pesanan atas produk tembakau dengan risiko yang dimodifikasi (MRTP) pertama dari produsen snus Swedish Match.[23] Keputusan ini mengesahkan pemasaran atas delapan dari produk General Snus milik Swedish Match, bersama informasi spesifik tentang risiko yang lebih rendah atas dampak kesehatan tertentu dibandingkan dengan merokok.

Ringkasan putusan FDA AS menyatakan: “Bukti ilmiah yang tersedia menunjukkan bahwa penggunaan eksklusif dari delapan produk General Snus akan secara signifikan mengurangi bahaya dan risiko penyakit akibat tembakau bagi individu pengguna tembakau”, dan menambahkan bahwa, “Delapan produk MRTP General Snus akan bermanfaat bagi kesehatan publik secara keseluruhan.” FDA AS juga menyatakan, “Klaim bahwa ‘menggunakan General Snus alih-alih rokok membuat Anda berisiko lebih rendah terkena kanker mulut, penyakit jantung, kanker paru-paru, strok, emfisema, dan bronkitis kronis’ akurat secara ilmiah.”

pada Oktober 2019, Federal Drugs Administration (FDA) AS memberikan persetujuan pertama kali untuk produk tembakau berisiko modifikasi kepada produsen snus

Kesimpulannya

Pengalaman Skandinavia dengan snus memberikan bukti konsep yang kuat untuk pengurangan risiko tembakau. Data epidemiologi jangka panjang menunjukkan bahwa di Swedia dan Norwegia, penggunaan snus oleh sebagian besar populasi terkait dengan tingkat merokok dan penyakit terkait merokok yang sangat rendah. Oleh karena itu, di tempat-tempat di mana snus dilarang atau dibatasi secara ketat, konsumen dicegah untuk mengakses produk yang terbukti mendukung hasil kesehatan individu dan masyarakat yang lebih baik.

Referensi

1 Patwardhan, S., & Fagerström, K. (2022). The New Nicotine Pouch Category: A Tobacco Harm Reduction Tool? *Nicotine & Tobacco Research*, *24*(4), 623–625. https://doi.org/10.1093/ntr/ntab198.

2 Rutqvist, L. E., Curvall, M., Hassler, T., Ringberger, T., & Wahlberg, I. (2011). Swedish snus and the GothiaTek® standard. *Harm Reduction Journal*, *8*(1), 11. https://doi.org/10.1186/1477-7517-8-11.

3 *Swedish Match—B(a)P*. (2016, Maret 7). Swedish Match AB. https://www.swedishmatch.com/Snus-and-health/GOTHIATEK/GOTHIATEK-standard/BaP/.

4 Gartner, C. E., Hall, W. D., Vos, T., Bertram, M. Y., Wallace, A. L., & Lim, S. S. (2007). Assessment of Swedish snus for tobacco harm reduction: An epidemiological modelling study. *The Lancet*, *369*(9578), 2010–2014. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60677-1.

5 Schwarzfeld, M. (2010, September 14). *How Snus Works*. HowStuffWorks. https://science.howstuffworks.com/snus.htm.

6 *What Are the Risk Factors for Lung Cancer?* (2021, Oktober 19). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm.

7 Clarke, E., Thompson, K., Weaver, S., Thompson, J., & O'Connell, G. (2019). Snus: A compelling harm reduction alternative to cigarettes. *Harm Reduction Journal*, *16*(1), 62. https://doi.org/10.1186/s12954-019-0335-1.

8 Lee, P. N. (2011). Summary of the epidemiological evidence relating snus to health. *Regulatory Toxicology and Pharmacology: RTP*, *59*(2), 197–214. https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2010.12.002.

9 *Risks and causes for mouth cancer*. (t.t.). Cancer Research UK. Diambil 26 September 2022, dari https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/mouth-cancer/risks-causes.

10 Araghi, M., Galanti, M. R., Lundberg, M., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Sund, M., Wennberg, P., Lagerros, Y. T., Bellocco, R., Pedersen, N. L., Östergren, P.-O., & Magnusson, C. (2017). Use of moist oral snuff (snus) and pancreatic cancer: Pooled analysis of nine prospective observational studies. *International Journal of Cancer*, *141*(4), 687–693. https://doi.org/10.1002/ijc.30773.

11 Clarke, Thompson, Weaver, Thompson, & O'Connell, 2019.

12 Lee, P. N., & Thornton, A. J. (2017). The relationship of snus use to diabetes and allied conditions. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, *91*, 86–92. https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2017.10.017.

13 Folkhalsomyndigheten. (2024, Desember 12). *Use of tobacco and nicotine products*. The Public Health Agency of Sweden; folkhalsomyndigheten.se. https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/living-conditions-and-lifestyle/andtg/tobacco/use-of-tobacco-and-nicotine-products/.

14 European Commission. (2015). *Special Eurobarometer 429: Attitudes of Europeans towards tobacco* [Data set]. http://data.europa.eu/88u/dataset/S2033_82_4_429_ENG.

15 Lembar fakta negara Swedia dapat diakses di: European Commission. (2024). *Special Eurobarometer 539: Attitudes of Europeans towards tobacco and related products* [Data set]. European Commission. https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995.

16 Lee, P., & Ramström, L. M. (2017). *New data shows low risk nicotine product snus is 95 percent safer than smoking*. EurekAlert! https://www.eurekalert.org/news-releases/591470. Laporan data yang dipresentasikan pada Global Forum on Nicotine 2017.

17 *Tobacco, alcohol and other drugs*. (2024, Januari 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). https://www.ssb.no/en/helse/helseforhold-og-levevaner/statistikk/royk-alkohol-og-andre-rusmidler.

18 Bates, C., Fagerström, K., Jarvis, M. J., Kunze, M., McNeill, A., & Ramström, L. (2003). European Union policy on smokeless tobacco: A statement in favour of evidence based regulation for public health. *Tobacco Control*, *12*(4), 360–367. https://doi.org/10.1136/tc.12.4.360.

19 Snowdon, C. (2011). *The Art of Suppression: Pleasure, Panic and Prohibition Since 1800*. Little Dice.

20 Lars Ramström, Institute for Tobacco Studies, Sweden. (2017). *Sweden's pathway to Europe's lowest level of tobacco-related mortality*. Global Forum on Nicotine.

21 Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks. (2008). *Health Effects of Smokeless Tobacco Products*. European Commission. https://ec.europa.eu/health/archive/ph_risk/committees/04_scenihr/docs/scenihr_o_013.pdf.

22 Royal College of Physicians. (2016). *Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction* (RCP policy: public health and health inequality). Royal College of Physicians. https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction.

23 US Food & Drug Administration. (2020, Maret 24). *FDA grants first-ever modified risk orders to eight smokeless tobacco products*. FDA. https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-grants-first-ever-modified-risk-orders-eight-smokeless-tobacco-products.

Gambar: depositphotos.com

GSTHR.ORG

Dokumen ini awalnya diterbitkan pada September 2022 dan diperbarui pada Mei 2026.

GSTHR. (2022). *What is snus?* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction.
https://gsthr.org/resources/briefing-papers/what-is-snus/

Untuk informasi lebih lanjut mengenai upaya Global State of Tobacco Harm Reduction, atau poin-poin yang diangkat dalam **Makalah Pengarahan GSTHR** ini, silakan hubungi info@gsthr.org

Tentang kami: **Knowledge•Action•Change (K•A•C)** mempromosikan pengurangan dampak buruk sebagai strategi kesehatan masyarakat yang berlandaskan pada hak asasi manusia. Tim ini memiliki pengalaman lebih dari empat puluh tahun dalam upaya pengurangan dampak buruk dalam penggunaan narkoba, HIV, merokok, kesehatan seksual, dan penjara. K•A•C menjalankan **Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR)** yang memetakan perkembangan pengurangan dampak buruk tembakau dan penggunaan, ketersediaan, serta tanggapan regulasi terhadap produk nikotin yang lebih aman, serta prevalensi merokok dan kematian terkait, di lebih dari 200 negara dan wilayah di seluruh dunia. Untuk mengakses semua publikasi dan data langsung kami, kunjungi https://gsthr.org

Pendanaan kami: Proyek GSTHR diproduksi dengan bantuan hibah dari **Global Action to End Smoking** (sebelumnya dikenal sebagai Foundation for a Smoke-Free World), sebuah organisasi nirlaba pengelola hibah 501(c)(3) independen di Amerika Serikat, yang mengakselerasi upaya-upaya berbasis ilmu pengetahuan di seluruh dunia dalam rangka mengakhiri epidemi merokok. Global Action tidak berperan dalam merancang, mengimplementasikan, menganalisis data, atau menginterpretasikan Makalah Pengarahan ini. Isi, pemilihan, dan penyajian fakta, serta pendapat yang diungkapkan, merupakan tanggung jawab penulis dan tidak dapat dianggap sebagai cerminan posisi Global Action to End Smoking.