

Menangani Gejala Merokok dalam Kalangan Remaja

Oleh HAJI SAMAT BUANG

Pendahuluan

UMUM mengakui merokok merupakan tabiat tidak sihat yang membawa banyak keburukan bukan sahaja kepada perokok terbabit, bahkan orang sekitarnya. Begitu pun, masih banyak yang gagal membuang ketagihan merokok. Jumlah perokok di negara kita secara kasar ialah enam juta orang dengan lapan peratus daripadanya ialah perokok wanita. Sebelum ini hanya empat peratus sahaja, tetapi kebelakangan ini trend perokok wanita meningkat 100 peratus. Pelbagai pendekatan, khususnya kaedah perundangan dan pendidikan kesihatan yang menyasarkan para perokok, telah dijalankan sejak dua dekad yang lalu dengan harapan agar golongan ini meninggalkan tabiat mereka. Namun, kadar merokok semakin meningkat dengan penglibatan wanita dan remaja pula. Hal ini ialah hasil daripada kejayaan taktik promosi oleh syarikat-syarikat tembakau untuk memperluas jaringan pasaran masing-masing demi keuntungan yang lumayan.

Barangkali sempena Minggu Tanpa Tembakau Sedunia yang disambut setiap tahun pada 31 Mei sehingga 6 Jun ini merupakan waktu terbaik bagi kita memahami polemik gejala merokok dalam kalangan pelajar. Seterusnya kita boleh mengatur strategi dan pelan tindakan yang komprehensif bagi menyedarkan pelajar dan remaja untuk berhenti merokok. Sebenarnya wujud salah faham dan pandangan yang kurang tepat kepada perokok dan alasan mereka merokok. Persepsi yang salah mengenai perokok termasuk merokok untuk menunjukkan kematangan; remaja tidak boleh merokok tetapi orang dewasa boleh; perbuatan merokok merupakan budaya golongan kelas bawah; semua perokok tidak pernah terlintas untuk berhenti merokok

dan semua perokok tahu implikasi negatif perbuatan merokok terhadap kesihatan.

Lima perspektif ini berada dalam kebanyakan masyarakat yang akhirnya memberi natiyah segala usaha pembanterasannya amalan merokok gagal. Pada hal pelbagai cogan kata yang berbentuk ancaman, nasihat dan pujukan yang dicipta tentang bahaya merokok ibarat masuk telinga kiri keluar telinga kanan. Bolehlah dikatakan bahawa masyarakat tidak mempunyai sebarang alasan untuk mengatakan yang mereka tidak tahu akan maklumat berkaitan dengan bahaya merokok. Tak kira sama ada langkah untuk berhenti, mengurangkan mahupun mengelak daripada terjebak, semuanya telah lengkap dipaparkan sebagai ingatan.

Kajian menunjukkan bahawa

75 peratus penyebab pelajar merokok semata-mata kerana ingin mengelakkan tekanan. Tekanan berpunca daripada bebanan tugasan sekolah, harapan tinggi ibu bapa ditambah dengan naluri perasaan remaja yang suka memberontak bagi menunjukkan bahawa mereka mampu berdikari dan membuat keputusan sendiri. Sehubungan dengan itu, bagi mengelakkan remaja merokok, bebanan dan tekanan yang mereka hadapi perlu dileraikan terlebih dahulu melalui pendekatan psikologi dengan kaunseling. Bagi perspektif "remaja tidak boleh merokok, tetapi orang dewasa boleh" seolah-olah senjata makan tuan. Alasan untuk mengelakkan remaja merokok inilah akhirnya menjadi sebab utama mengapa pelajar mencuba untuk merokok. Hal ini dilakukan bagi



membuktikan bahawa mereka adalah dewasa dan ingin dilayan seperti dewasa.

Sebenarnya, tiada golongan mana pun yang "dihalalkan" untuk merokok sama ada remaja mahupun dewasa kerana kesan bahaya merokok tidak memilih golongan. Faktor lain yang menyumbang kepada perlakuan itu adalah perubahan gaya hidup dan pemikiran, pengaruh rakan sebaya, selain mengimport budaya negatif dari negara luar. Hal ini sedikit demi sedikit mengakis dan mencemari pemikiran, nilai dan budaya kita yang akhirnya mengakibatkan ketahanan diri lentur dan pupus.

Tabiat merokok ialah egatif yang membawa impak buruk kepada kesihatan dan tubuh badan seseorang. Berdasarkan kajian,

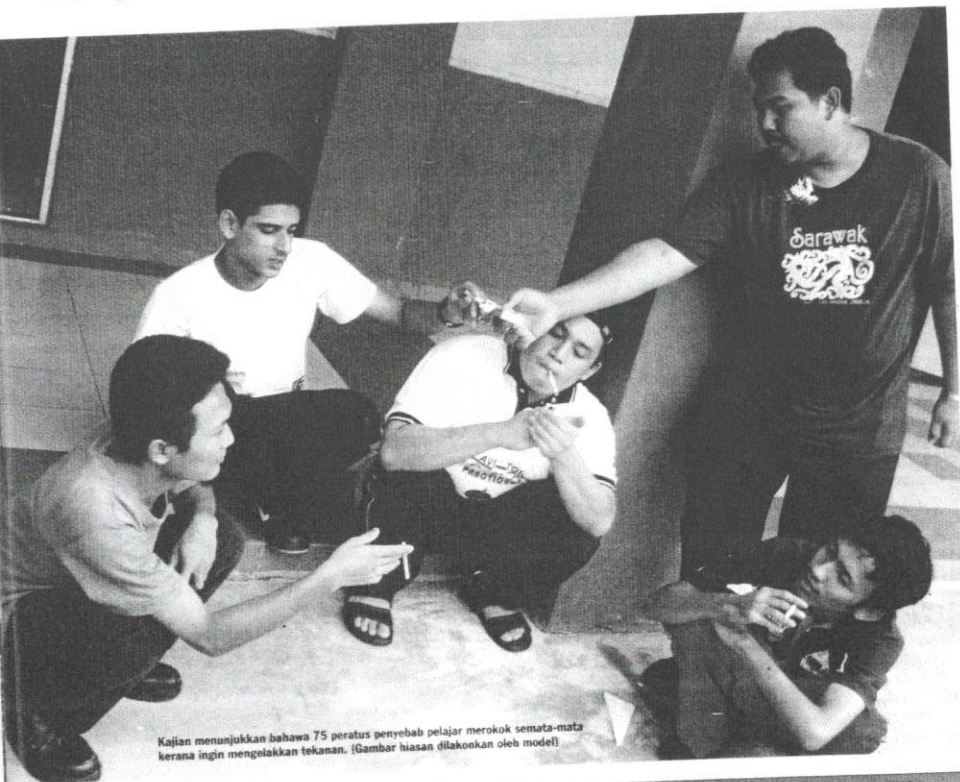
dalam sebatang rokok ada kira-kira 4,000 jenis bahan beracun yang disedut ke dalam tubuh ketika seseorang itu merokok. Antara kandungan asap rokok yang memudaratkan dan membahayakan termasuk tar, nikotin, dan karbon monoksida. Bayangkan sekiranya perokok menghisap 20 batang rokok sehari, dalam masa 30 tahun dia menghisap kira-kira 200 ribu batang rokok. Fikirkan berapa banyak unsur racun yang dibawa masuk di dalam badan yang bila-bila masa sahaja boleh menyebabkan penyakit bahaya.

Selain membahayakan dari segi kesihatan, aktiviti tersebut merupakan satu perbuatan yang ditegah oleh agama Islam. Hukum fikah menetapkan bahawa sebarang tindakan atau perbuatan yang mendatangkan kesan buruk mesti

dijauhi oleh setiap orang Islam. Muzakarah Majlis Fatwa Kebangsaan Ke-37 pada 23 Mac 1995 telah memutuskan bahawa merokok ialah perbuatan haram di sisi agama Islam. Perbuatan itu wajib dijauhi setiap orang Islam. Muzakarah Imam seluruh negara juga menolak amalan merokok dan berikrar untuk membasminya terutama dalam kalangan imam dan masyarakat di dalam mukim masing-masing.

Langkah-langkah menangani gejala merokok

Komitmen kerajaan dalam memerangi gejala ketagih merokok tidak pernah berakhir biarpun kempen antimerokok tidak menunjukkan kejayaan yang membanggakan. Bagi mengukuhkan mengurangkan tabiat merokok, Kempen "Tak Nak" dilancarkan oleh



Kajian menunjukkan bahawa 75 peratus penyebab pelajar merokok semata-mata kerana ingin mengelakkan tekanan. (Gambar biasan dilakukan oleh model)

Perdana Menteri, Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi pada 9 Februari 2004 dengan perbelanjaan sebanyak RM100 juta bagi tempoh lima tahun akan berakhir tahun 2009 nanti. Kempen tersebut bertujuan untuk mendidik generasi akan datang supaya bebas daripada dihindangi tabiat buruk itu.

Kempen yang berslogankan "Tak Nak! Setiap Sedutan Membawa Padah" itu menegaskan, tabiat benci merokok perlu disemai sejak di bangku sekolah lagi bagi membawa kesan terhadap kanak-kanak dan seterusnya belia, serta golongan dewasa. Kini, setelah hampir empat tahun berlalu, kesan kejayaan masih belum nampak, biarpun diyakini ada kesan positif di sebalik kempen itu. Tetapi, di sebalik pelbagai kempen antimerokok anjuran kerajaan dan pertubuhan bukan kerajaan (NGO) untuk melenyapkan budaya merokok, fenomena tersebut semakin galak. Walaupun terdapat undang-undang melarang remaja berumur bawah 18 tahun membeli rokok, sehingga kini undang-undang tersebut tidak dilaksanakan secara berkeson. Peruntukan tersebut termaktub dalam Peraturan 8A, Peraturan-Peraturan Kawalan Hasil Tembakau 1993 yang menetapkan kompaun RM50 atau denda maksimum RM1,000 bagi remaja yang didapati bersalah merokok atau mengunyah bahan-bahan hasil tembakau.

Kerajaan juga mengambil beberapa langkah lain untuk membendung tabiat merokok termasuk menaikkan tarif produk tembakau. Peningkatan percukaian dan penetapan harga minimum rokok diyakini dapat mengurangkan permintaan terhadap rokok dalam kalangan perokok baharu. Kenaikan itu telah membawa banyak kesan khususnya kepada kumpulan berpendapatan rendah sekali gus memaksa mereka berhenti merokok. Peningkatan harga itu juga diharapkan perokok lebih kedekut untuk menawarkan atau berkongsi rokok dengan orang lain yang dikenal pasti punca seseorang mula merokok.

Peraturan larangan penjualan paket kecil 14 batang rokok

dan kurang juga adalah langkah kawalan mengelak mereka yang baru berjolak-jolak dengan rokok. Namun, bagi perokok yang sudah berada di peringkat ketagih dipercayai tidak berganjak daripada amalan yang sia-sia itu biarpun harga rokok dinaikkan. Mereka yang berada pada tahap ketagih rela membelanjakan sebahagian besar pendapatan untuk membeli rokok. Kata-kata, 'biar putus cinta jangan putus rokok' membuktikan perokok sanggup berdepan dengan segala masalah asalkan tabiat merokok dapat diteruskan.

Selain itu, Kementerian Kesihatan juga akan mula menggunakan pendekatan drastik seperti meletakkan gambar organ-organ dalaman yang rosak akibat

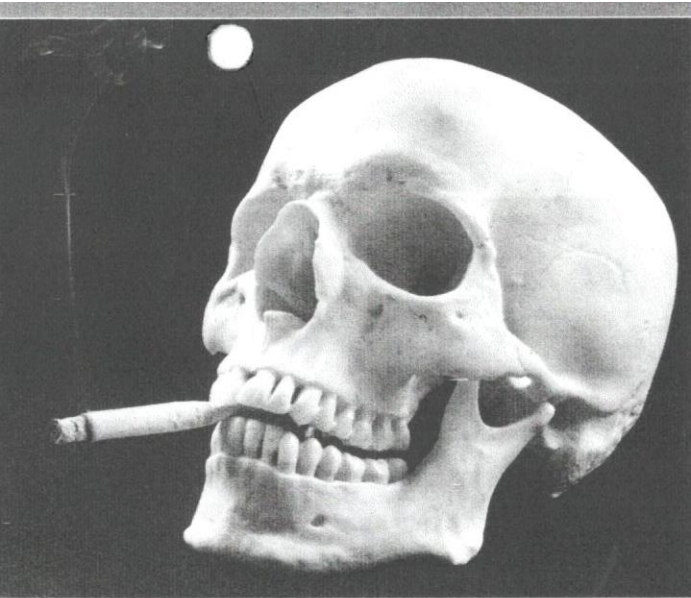
gejolak merokok pada semua kotak rokok. Penggunaan gambar-gambar sedemikian sebagai peringatan akan dilaksanakan sebaik sahaja Akta Produk Tembakau yang sedang digubal oleh kementerian itu diluluskan. Secara kebetulan tabiat merokok memang boleh menjayakan kualiti kehidupan antaranya menurunkan tahap kecerdasan dan stamina, serta fungsi paru-paru. Begitu juga merokok turut meningkatkan risiko jangkitan saluran pernafasan, nafas dan badan berbau busuk, gigi berkarat, kulit muka mudah berkedut dan rambut cepat beruban.

Selain penggunaan gambar berkenaan, kementerian juga akan mewajibkan kesemua pengeluar dan

Tabiat merokok memang boleh menjayakan kualiti kehidupan antaranya menurunkan tahap kecerdasan dan stamina, serta fungsi paru-paru.



Merokok meningkatkan risiko pelbagai masalah kesihatan



Tabiat merokok ialah aktiviti negatif yang membawa impak buruk kepada kesihatan dan tubuh badan seseorang.

Merokok merupakan suatu gaya hidup yang memudaratkan. Semua orang tahu bahawa perbuatan merokok adalah satu perbuatan yang merugikan bukan sahaja dari segi kewangan, malahan lebih penting kepada kesihatan.

pedang rokok mendaftar dan memohon satu lesen khas sebelum menghasilkan atau menjual produk tembakau masing-masing. Melalui akta itu, Kementerian juga akan mengawal harga minimum rokok bagi mengelakkan perang harga dalam kalangan pengeluar yang kini dikesan semakin rancak. Pasukan pemantau Kementerian mendapati ada rokok yang dijual dengan harga RM3 bagi 20 batang di pasaran luar. Hal ini secara tidak langsung menggalakkan perokok-perokok baharu terutamanya dalam kalangan remaja.

Cadangan-cadangan bagi membanteras gejala merokok ini sebenarnya perlu digerakkan secara kolektif khususnya melibatkan pihak pengurusan sekolah, ibu bapa, rakan sebaya,

badan-badan bukan kerajaan (NGO), dan jabatan kesihatan. Antaranya termasuk mengenal pasti lokasi dan golongan sasaran seperti di tandas yang selalunya menjadi tempat pelajar melepaskan gian merokok. Oleh itu, pihak guru, pengawas sekolah, seharusnya giat menjalankan pemeriksaan secara berkala ke lokasi bagi mencegah pelajar daripada merokok.

Umur berisiko tinggi bagi pelajar mencuba merokok pula adalah dalam lingkungan 12-15 tahun. Segala kempen dan gerak gempur penerangan seharusnya difokuskan pada usia ini bagi memastikan segala tindakan pencegahan akan menghasilkan output yang optimum. Ada baiknya juga ditubuhkan kumpulan antirokok pelajar. Pendekatan

Pembimbing Rakan Sebaya (PRS) adalah sangat berkesan.

Sehubungan dengan itu, penubuhan kumpulan antimerokok dan kumpulan sokongan berhenti merokok yang terdiri daripada kalangan pelajar sendiri haruslah digerakkan oleh setiap sekolah seperti penubuhan PRS, pengawas, dan sebagainya. Jangan dilupakan bahawa khidmat bantuan berhenti merokok juga penting. Sering kali pelajar yang ingin berhenti merokok gagal mendapatkan bantuan dan nasihat yang tepat. Para kaunselor hendaklah mahir dalam teknik-teknik pengendalian kaunseling berhenti merokok dan kaedah

klinikal bagi berhenti merokok.

Kesimpulan

Sebagai intiba, merokok merupakan suatu gaya hidup yang memudaratkan. Semua orang tahu bahawa perbuatan merokok adalah satu perbuatan yang merugikan bukan sahaja dari segi kewangan, malahan lebih penting kepada kesihatan. Menyedarkan perokok tentang bahaya tabiat merokok memang tidak mudah. Kesungguhan untuk menghentikan tabiat merokok perlu datang daripada dalam diri individu itu sendiri. Hal ini kerana, tarikan ketagihan akibat merokok lebih besar pengaruhnya berbanding tanggungjawab memelihara kesihatan. Pihak kerajaan juga telah membelanjakan perbilan ringgit untuk mengubati pesakit yang berpunca daripada merokok. Tetapi, hal ini tidak bermakna pihak yang bertanggungjawab menyerahkan kalah kepada mereka yang agak liat untuk meninggalkan tabiat yang tidak memberi sebarang manfaat kepada kesihatan. ☹