

Noor
Mohamad
Shakil
Hameed

rencanabh@bharian.com.my



Fikirkan kesan positif harga baru gula, rokok

Berita Harian 05/01/2010 M15 16

Pengguna boleh berjimat, lahir modal insan lebih sihat

GULA dan rokok adalah dua barangan pengguna yang diperlukan mengikut kemahuan masing-masing dan secara kebetulan, kedua-duanya mengalami kenaikan harga jualan mulai 1 Januari lalu. Harga gula dinaikkan 20 sen kepada RM1.65 sekilogram di Semenanjung serta RM1.75 sekilogram di Sabah dan Sarawak manakala harga jualan minimum rokok ditetapkan pada RM6.40 sekotak bagi 20 batang, bermakna 32 sen sebatang.

Kenaikan harga kedua-dua barangan ini menimbulkan pelbagai reaksi di kalangan pengguna dan ternyata ia memberi impak besar kepada pengguna dan peniaga. Perokok tegar semakin pening memikirkan jumlah peruntukan yang bertambah berikutan kenaikan harga ini dan bajet bulanan pastinya terjejas dan terpaksa dicongak semula.

Lain pula halnya dengan kenaikan harga gula. Buat pertama kalinya dilaporkan persatuan pengguna langsung tidak membantah kenaikan harga ini, malah ramai menyokong dan setuju dengan kenaikan harga itu. Mereka percaya situasi ini sedikit sebanyak dapat membantu mengurangkan pengambilan gula oleh rakyat Malaysia. Namun peniaga dan pengguna yang terbabit secara langsung dengan kenaikan ini tetap terasa bahangnya walaupun cuma 20 sen.

Peniaga terpaksa menaikkan harga jualan mereka atas alasan harga kos pembelian gula naik, manakala pengguna pula terpaksa membayar lebih untuk menikmati juadah diidamkan. Teh tarik dan kuih-muih pastinya akan dijual dengan harga lebih tinggi berbanding sebelum ini. Seperti dijangkakan juga sudah mula kedengaran isu bekalan gula kehabisan stok disebabkan pengguna yang panik dan peniaga sudah mula menjual dengan harga lebih tinggi.

Gula dan rokok sememangnya dua barangan yang sangat berbeza sama ada dari segi fizikal atau fungsinya kepada kita. Satu perspektif yang menarik untuk dikupas adalah daripada aspek kesihatan gara-gara ketagihan rokok dan penggunaan gula berlebihan yang memberi kesan negatif kepada pengguna. Bilangan rakyat Malaysia mengalami pelbagai komplikasi penyakit kronik dan masalah kesihatan akibat merokok dan pengambilan gula berlebihan, semakin meningkat.

Kadar pesakit diabetes di Malaysia kerana pengambilan gula dijangka meningkat kepada 1.3 juta orang tahun ini. Merokok pula dikatakan menyumbang kepada lebih 10,000 kematian setahun di negara kita dengan 30 peratus daripadanya disebabkan 10 jenis kanser iaitu paru-paru, mulut, esofagus, tekak, pankreas, pundi kencing, buah pinggang, serviks, kolon dan perut, 50 peratus kematian berpunca daripada sakit jantung dan strok dengan pecahan 25 peratus masing-masing.

Jelas kedua-dua barangan ini lebih banyak mendatangkan mudarat kepada pengguna berbanding kebaikan mahupun kesan positif. Kedua-duanya bertindak sebagai 'pembunuh senyap' rakyat negara ini. Tahap kesedaran pengguna kesan pengambilan gula berlebihan dan merokok masih cetek dan merisaukan. Buktinya, bilangan perokok semakin me-



GULA habis disebabkan pengguna panik dan peniaga mula menjual dengan harga tinggi.

ningkat walaupun hampir setiap tahun harga rokok mengalami kenaikan.

Gula pula tetap menjadi keperluan utama malah kita seolah-olah tidak boleh hidup tanpa gula. Kempen 'Tak Nak Merokok' dan 'Hari Tanpa Gula' dilihat masih belum cukup untuk menyedarkan pengguna. Walaupun pihak kerajaan terutama Kementerian Kesihatan menggunakan pelbagai media dan saluran untuk menghebahkan kesan buruk merokok dan pengambilan gula berlebihan, ia masih belum mampu menyedarkan rakyat kita.

Tambahan pula kenaikan harga gula dan rokok bukanlah sesuatu yang baru untuk kita. Kita sudah terbiasa dengan fenomena kenaikan harga kedua-dua barangan ini malah harga rokok misalnya dinaikkan hampir setiap tahun sebagai usaha untuk mengurangkan jumlah perokok di negara kita. Walaupun kesan kenaikan ini pelbagai mengikut kumpulan pengguna masing-masing, kita masih boleh membicarakan kesamaan yang wujud di antara kedua-dua barangan ini.

Apakah kesamaan yang wujud antara kedua-duanya yang boleh kita jadikan iktibar? Ternyata kali ini kita dapat melihat dua persamaan yang ketara. Pertama, kedua-duanya mengalami kenaikan harga pada tarikh sama iaitu 1 Januari 2010. Satu mesej yang cukup mendalam menjelang tahun baru. Kedua dan yang paling penting adalah rokok dan gula membawa kemudaratan yang besar kepada kesihatan pengguna.

Maka apakah pilihan pengguna antara gula dan rokok? Sebenarnya pilihan adalah di tangan pengguna itu sendiri. Pengguna boleh memilih untuk mengurangkan kadar penggunaan harian gula dalam makanan dan minuman mereka dan

pengguna juga boleh memilih untuk berhenti merokok atau sekurang-kurangnya mengurangkan bilangan batang rokok yang dihisap setiap hari berbanding sebelum ini.

Jelas kedua-dua pilihan ini amat menguntungkan pengguna baik dari segi kos mahupun dari aspek kehidupan yang lebih sihat. Pengguna yang bijak dan rasional pasti akan mengatakan 'tidak' kepada kedua-duanya. Kita wajar jauhi dan hindari kedua-duanya setakat yang boleh demi kehidupan yang lebih sihat dan sempurna.

Oleh yang demikian, kenaikan harga ini perlu dilihat dalam perspektif dan sudut yang lebih positif dan meluas tanpa sebarang prejudis dan prasangka negatif. Justeru, buanglah rasa marah dan tidak puas hati kerana harga barangan ini dinaikkan, sebaliknya pengguna wajar membuka minda dan melihat kesan baik jika dapat mengurangkan penggunaan kedua-dua barangan terbabit.

Bersempena fajar 2010 ini marilah kita sama-sama menanam azam untuk menjalani gaya hidup yang lebih sihat dan produktif. Lupakan sejenak hal kenaikan harga, fikirkan kesan baik jika tidak merokok dan jika dapat mengurangkan kadar pengambilan gula. Berkorbanlah sedikit hari ini untuk masa depan yang lebih sihat dan sempurna.

Sesungguhnya negara kita memerlukan modal insan yang sihat dan cergas untuk terus memacu kegemilangan negara ini bagi mencapai wawasan 2020 yang cuma berbaki 10 tahun saja lagi.

Penulis ialah Penolong Pendaftar Kanan, Pusat Kesihatan Universiti di Universiti Putra Malaysia (UPM)