

ROKOK: GENERASI AKAN DATANG

Dato' Dr. Ismail Haji Ibrahim

Memelihara generasi yang akan datang merupakan satu kewajipan agama dan tanggungjawab manusia umumnya. Al-Quran menegaskan :

“Wahai orang-orang yang beriman, peliharakanlah dirimu dan keluargamu dari api neraka.” (Al-Tahrim, ayat 6)

Usaha menjaga keluarga dari api neraka ialah dengan memberikan pendidikan yang baik kepada mereka supaya menjadi insan bertaqwa kepada Allah s.w.t. Anggota keluarga di sini termasuklah isteri dan anak-anak serta keturunan yang akan datang, yang seharusnya dipelihara kesejahteraan dan kebahagiaan mereka dengan sebaik-baiknya di dunia dan di akhirat.

Dalam hal ini, Islam memberikan tumpuan yang sama rata kepada kesejahteraan fizikal, mental, psikologikal dan spiritual. Kesemua ini perlu dijaga dengan baik dalam usaha seseorang insan itu untuk membentuk keperibadian Islam sepertimana yang dituntut oleh agama.

Menurut Muhammad Farid Wajdi di dalam buku *Da'iratul Ma'arif, Juz. 5*, kesihatan manusia dipengaruhi oleh enam unsur luaran iaitu:

- (i) Udara;
- (ii) Air;
- (iii) Makanan;
- (iv) Pakaian;
- (v) Tempat tinggal; dan
- (vi) Alam sekitar.

Dari aspek perubatan pula, Islam menekankan bahawa enam unsur yang perlu ada dalam mengekalkan kesihatan tubuh badan ialah:

- (i) Udara;
- (ii) Makanan dan minuman;
- (iii) Pergerakan dan kesihatan tubuh;
- (iv) Tidur;
- (v) Penggunaan dan kerehatan emosi,
- (vi) Cara penyimpanan dan perkumuhan yang dilakukan oleh tubuh.

Kedua-dua perspektif ini menekankan perkara-perkara asas yang perlu dijaga dalam memelihara kesihatan. Di antara perkara yang disebutkan ialah menjaga kebersihan udara, alam sekitar dan kesihatan tubuh. Maka dalam konteks pembicaraan kita seorang perokok adalah jelas sekali telah melanggar keperluan-keperluan asas dalam menjaga kesihatan seperti yang dikehendaki oleh Islam.

Seorang yang amat sensitif kepada aspek kesihatan dan kebersihan, sudah tentu akan merasa terganggu dengan persekitaran di sekelilingnya yang tidak selamat dan kotor kerana pencemaran. Begitu juga, bagi orang yang tidak merokok, pencemaran udara yang timbul kerana asap rokok merupakan satu masalah besar. Walau bagaimanapun, kita juga mungkin akan berasa hairan mengapa terdapat individu di sekeliling kita yang amat suka merokok.

Persoalannya adakah perlu kita merokok? Setiap seorang dari kita sudah tentu mempunyai jawapan yang tersendiri dan setiap jawapan itu berbeza-beza pada setiap individu. Dan jawapan mereka sudah tentu ada yang menyokong tindakan mereka itu dan ada juga yang sebaliknya.

Merokok – Satu Masalah

Merokok sebenarnya adalah satu masalah. Tidak hairanlah kebanyakan kerajaan di dunia ini mewujudkan pelbagai penguatkuasaan bagi membanteras gejala merokok. Gejala merokok lebih banyak mendatangkan keburukan walaupun terdapat individu yang cuba mencari kebaikannya ataupun mengaut keuntungan yang diperolehi hasil dari pendapatan industri rokok yang sebenarnya lebih besar dari industri penjagaan kesihatan. Sebuah syarikat rokok gergasi pernah mencatat keuntungan sebanyak USD150 juta bagi kerajaan Republik Czech pada tahun 1999. Ini merupakan satu keuntungan berupa cukai pendapatan terbesar yang pernah dibayar oleh syarikat perniagaan di negara itu, tetapi rakyat negara tersebut menghadapi pelbagai komplikasi kesihatan dan kematian pramatang akibat rokok.

Gejala merokok terdapat di mana-mana. Kesannya seperti pencemaran udara dan alam sekitar serta pembaziran wang dan tenaga membawa padah kepada kesihatan dan peningkatan kepada kos perubatan dan rawatan serta lainnya. Ia adalah masalah yang melanda seluruh dunia tanpa pengecualian bagi mana-mana negara. Malah pernah dikatakan bahawa perokok adalah individu yang paling pengotor sekali di dunia.

Merokok bukanlah satu amalan yang sihat. Terdapat banyak kajian saintifik yang menyokong pendapat ini. Umpamanya dalam sebatang rokok, terdapat lebih kurang 4,000 bahan kimia yang dicampurkan untuk menjadikan rokok lebih berperisa. Antaranya seperti arsenik, plumbum, formaldehid, ammonia, turpentin, butana, kadmium, benzena dan lain-lain. Semua ini merupakan bahan kimia yang amat merbahaya untuk sistem dan organ badan manusia.

Formaldehid sejenis bahan kimia berbentuk gas yang larut dalam air yang dimasukkan ke dalam rokok bagi mengekalkan ketahanan rokok. Bahan ini biasa digunakan untuk memproses fabrik dan kertas. Sebenarnya ia sejenis agen karsinogenik yang mengakibatkan kanser, merosakkan paru-paru dan sistem penghadaman. Ammonia pula mudah larut dalam air dan hadir dalam bentuk gas atau larutan. Bahan kimia ini

lazim digunakan sebagai bahan penyejuk dan baja. Ia merbahaya kerana boleh mengakibatkan keracunan, penyakit dan kematian.

Di samping itu, perokok juga akan menyedut benzena, sejenis hidrokarbon aromatik yang biasanya digunakan untuk membuat gasolin, cat dan bahan plastik. Ia dimasukkan ke dalam rokok untuk memudahkan rokok menyala dan sentiasa membara serta memberi kesan selesa kepada perokok. Dalam sebatang rokok terdapat 60–80mg (mikrogram) bahan benzena dan perokok biasanya akan menyedut antara 1-2 mg benzena sehari. Seperti hidrokarbon lain, benzena amat beracun dan merupakan agen karsinogenik yang menyebabkan kanser. Bahan ini mempengaruhi sistem saraf pusat dengan mengakibatkan sakit kepala, pening, sawan dan juga koma. Ia juga mengganggu fungsi normal jantung dan paru-paru. Di samping itu, benzena juga dilaporkan penyebab utama penyakit berkaitan gangguan darah atau kanser sel-sel darah seperti *aplastic anaemia*, *acute myelogenous leukemia*, *chronic lymphocytic leukemia*, *acute lymphoblastic leukemia*, *lymphomas*, *Hodgkin's disease* dan lain-lain lagi yang sememangnya sukar diubati.

Hidrokarbon memang banyak terdapat dalam asap rokok di samping dalam bahan-bahan api petroleum, gasolin atau kenderaan berenjin diesel. Unsur-unsur aktif hidrokarbon terdiri dari hidrogen dan karbon. Contoh bahan-bahan hidrokarbon yang terdapat dalam rokok adalah seperti benzena, butana dan turpentin. Manakala *polycyclic aromatic hydrocarbon* atau PAH adalah gabungan bahan-bahan tersebut yang mempunyai komposisi dan struktur asas kimia yang sama. Kajian telah mendapati PAH adalah penyebab kanser paru-paru. Ini bermakna perokok telah mendedahkan diri mereka kepada risiko barah paru-paru. Kajian yang dilakukan itu mendapati bahawa sejenis gen dikenali p53 yang menghalang pertumbuhan sel barah telah musnah akibat tindak balas PAH. Akibatnya, sel-sel barah tumbuh dengan rancaknya dalam paru-paru yang penuh dengan asap rokok.

Di samping itu, PAH juga didapati boleh menyebabkan kemandulan di kalangan wanita sama ada wanita yang merokok atau pun yang tidak merokok tetapi terdedah

secara langsung kepada asap rokok. Didapati PAH akan melekat kepada telur wanita dalam ovari lalu menyebabkan kematian kepada telur-telur berkenaan. Selain dari itu, PAH juga didapati boleh menyebabkan wanita merokok mengalami *menopause* lebih awal dari yang sepatutnya.

Rokok juga merupakan sumber utama gas karbon monoksida. Biasanya gas ini dikeluarkan oleh asap kenderaan dan amat merbahaya kepada fungsi paru-paru. Tetapi perokok membawa gas karbon monoksida ini berhampiran dengan sesiapa sahaja di mana-mana sahaja sehinggalah ke dalam rumah jika ada ahli keluarga yang merokok. Kesannya adalah sama dengan gas yang dikeluarkan oleh asap kenderaan dan juga boleh mengakibatkan barah paru-paru dan gangguan sistem pernafasan dan komplikasi jantung.

Di dalam rokok terdapat sejenis dadah yang dikenali sebagai nikotin. Dadah nikotin inilah yang menyebabkan ketagihan kepada perokok. Bagaimanakah nikotin boleh mengakibatkan kesan ketagihan? Kajian oleh Dr. Daniel S. McGehee dari Chicago University mendapati terdapat beberapa sel saraf otak yang akan terangsang apabila menyedari kewujudan dadah nikotin ini dalam darah. Sel-sel saraf otak ini terdapat di bahagian otak yang dikenali sebagai pusat kenikmatan (*pleasure centre*) dan di sinilah terdapatnya sel-sel reseptor nikotin.

Sel-sel saraf ini juga terlibat dalam pengeluaran sejenis bahan kimia otak yang dikenali sebagai dopamin atau lebih popular dengan gelaran *feel good neurotransmitter*. Dalam kajian mereka, nikotin yang wujud ini akan meninggalkan kesan 'memori nikotin' pada sel-sel otak dan memori inilah yang mencetuskan ketagihan. Pada dasarnya, ketagihan berlaku kerana dadah-dadah seperti nikotin, kokain dan amfetamin merangsang otak supaya merembeskan dopamin. Dadah-dadah tersebut akan melekat dan memenuhi reseptor dopamin menyebabkan dopamin tidak mendapat ruang yang sepatutnya lalu ia akan berlegar-legar membanjiri kawasan dalam otak dan seterusnya merangsang sel-sel neuron dalam otak untuk menimbulkan kesan keasyikan yang melampau.

Pengambilan dadah yang berlebihan akan memaksa otak untuk mengurangkan bilangan reseptor dopamin bagi menjamin status mental dan emosi individu supaya berada dalam keadaan normal dan stabil. Walau bagaimanapun, fenomena ini menyebabkan individu tersebut mengalami perubahan fizikal dan psikologikal seperti keresahan dan kebimbangan, tidak dapat tidur, berasa letih, hilang selera makan dan kurang berat badan serta lain-lain. Untuk menghilangkan kesan yang kurang menyenangkan ini, individu itu akan cuba mengambil semula dadah-dadah tersebut dengan harapan kononnya bagi mengembalikan semula kesihatan dan kegembiraan mereka. Dan pada kali ini, mereka terpaksa menambah jumlah dadah yang diambil bagi mencetuskan rasa kesejahteraan dan ketenteraman diri sama ada dari segi fizikal, mental dan emosinya yang semakin lemah disebabkan oleh kekurangan reseptor dopamin. Fenomena ini lebih dikenali sebagai kesan ketagihan dan inilah juga kesan yang dialami oleh individu yang telah ketagihan rokok akibat dadah nikotin yang terdapat dalam rokok.

Merokok juga menjadi punca utama mengapa ramai remaja dan dewasa lain mengambil dadah. Terdapat individu yang mencampurkan dadah tertentu ke dalam rokok sebelum menghisapnya dengan anggapan untuk mengurangkan tekanan di samping percaya dadah mempunyai kesan yang lebih kuat berbanding rokok untuk kesejahteraan dan keterampilan diri. Ini adalah antara beberapa fahaman salah tentang rokok dan dadah yang menjadi punca kepada amalan gaya hidup yang tidak sihat yang seharusnya dibanteras. Segala perkara yang membawa kepada kebinasaan adalah dilarang oleh agama, kerana agama amat mementingkan keselamatan dan kesejahteraan manusia. Firman Allah s.w.t. :

“Dan janganlah kamu mencampakkan diri kamu ke dalam kebinasaan.” (Al-Baqarah, ayat 195)

Kebinasaan yang dimaksudkan di sini ialah kebinasaan nyawa, jasmani, rohani, emosi, perasaan dan sebagainya. Maka rokok merupakan satu perkara yang boleh merosakkan kesihatan badan dan termasuk di dalam perkara-perkara kebinasaan.

Agensi Perlindungan Alam Sekitar Amerika Syarikat telah mengumumkan bahawa merokok bukan sahaja membahayakan kesihatan perokok, malah turut membabitkan orang di sekelilingnya dengan penyakit yang sama. Berikut, secara ringkasnya, adalah di antara kesan kepada kesihatan yang disebabkan oleh tabiat merokok:

- (i) Rambut cepat beruban;
- (ii) Kulit cepat berkedut;
- (iii) Jari menjadi kuning;
- (iv) Gigi dan gusi rosak;
- (v) Bibir menjadi hitam;
- (vi) Mudah terjadi ulser mulut;
- (vii) Meningkatnya risiko kanser tekak dan kanser larinks (organ yang bertanggungjawab menghasilkan bunyi);
- (viii) Menyebabkan kanser paru-paru, penyakit bronkitis dan emfisema (sesak nafas);
- (ix) Menyebabkan penyakit jantung;
- (x) Mengakibatkan kanser usus dan kanser alat-alat pencernaan;
- (xi) Mengakibatkan ulser gastrik dan kanser hempedu;
- (xii) Merosakkan pundi kencing;
- (xiii) Merosakkan buah pinggang;
- (xiv) Mengurangkan kesuburan sistem reproduksi sehingga menyebabkan kemandulan bagi lelaki; dan
- (xv) Meningkatkan risiko kanser ovari, keguguran, bayi kurang berat dan kandungan tidak cukup bulan bagi wanita.

Kenyataan yang dikemukakan di atas mengundang perhatian dan kesedaran ibu bapa supaya mengambil langkah-langkah yang perlu untuk menjaga anak-anak mereka dari terjebak ke dalam tabiat yang buruk ini.

Ibu bapa seharusnya sentiasa mengawasi anak-anak mereka termasuk anak-anak yang sedang bersekolah di sekolah rendah, supaya anak-anak ini tidak terpengaruh dengan amalan merokok.

Di dalam masyarakat moden sekarang ini anak-anak akan amat terpengaruh dengan segala sesuatu yang mereka saksikan di sekeliling mereka.

Idola anak-anak yang terdiri dari para artis dan ahli sukan umpamanya sering mempengaruhi anak-anak yang memujanya sekiranya mereka itu merokok. Sebab itulah ada disebutkan bahawa seorang artis yang merokok didalam drama atau filem lakonannya memberi kesan berlipatganda bagi para pemujaunya untuk turut merokok dibandingkan dengan iklan merokok secara langsung.

Para pengeluar filem dan drama yang prihatin seharusnya mempunyai kesedaran dan tanggungjawab sosial dari sudut ini supaya mereka juga dapat menjamin kesejahteraan generasi muda yang akan datang.

Rasulullah s.a.w. bersabda :

“Kamu sekalian adalah penjaga dan setiap penjaga adalah bertanggungjawab terhadap orang yang dijagainya.”

Di antara langkah-langkah yang perlu diambil oleh ibu bapa dan pihak-pihak yang bertanggungjawab dalam penjagaan kanak-kanak untuk menjauhi mereka dari amalan yang memudaratkan kesihatan jasmani dan rohani, khususnya rokok ialah :

- 1) Menunjukkan contoh untuk anak-anak dengan tidak menghisap rokok, atau kalau yang telah merokok, segera menghentikan merokok apabila berkahwin supaya tabiat merokok tidak memudaratkan isteri sendiri, dan apabila mendapat anak nanti, si bapa tidak lagi merupakan seorang perokok.

- 2) Jangan diminta anak-anak membeli rokok untuk orang-orang yang merokok, supaya tidak menimbulkan rasa ingin tahu dan ingin mencuba di kalangan anak-anak tersebut.
- 3) Membantu anak-anak memahami iklan-iklan di media tentang barangan yang membawakan jenama rokok, bahawa iklan-iklan itu adalah untuk barangan tersebut seperti jam tangan, baju dan sebagainya.
- 4) Sentiasa memerhati kelakuan anak-anak di rumah ketika bersendirian di dalam biliknya, terutamanya ketika selepas makan.
- 5) Mendapatkan maklumat dari kawan-kawan dan guru-gurunya yang mungkin lebih mengetahui tentang tabiat anak-anak sendiri, tetapi enggan memberitahu ibu bapanya kerana takut dituduh mencampuri urusan orang lain.
- 6) Cuba mendekati anak-anak secara kejiwaan dan kemesraan, seperti mengadakan komunikasi yang umum setiap masa, mengadakan mesyuarat yang melibatkan ibu bapa dan semua anak untuk membincangkan segala macam urusan keluarga, termasuk masalah kesihatan, kebersihan dan sebagainya.
- 7) Sentiasa memupuk peningkatan kerohanian dan amal ibadat mengikut ajaran dan etika agama masing-masing sehingga dapat dihayati sendiri nilai agama tentang kesihatan, penjagaan makanan dan minuman, menjauhkan perkara-perkara yang memudaratkan dan sebagainya.

Penutup

Untuk umat manusia membina masyarakat mereka yang sihat sejahtera, maka kempen-kempen di peringkat antarabangsa haruslah dijalankan supaya para pemerintah seluruhnya komited dengan tanggungjawab masing-masing untuk membina generasi baru yang bebas dari semua ketagihan yang membawa malapetaka dan tragedi manusia.

Manusia pada hari ini telah jemu dengan konflik dan peperangan, pembunuhan dan permusuhan, penyakit kronik yang tidak dapat diubati, maka manusia haruslah lebih bertanggungjawab dengan mempunyai kesedaran sosial dan politik untuk kesejahteraan mereka sendiri, termasuklah memerangi gejala ketagihan rokok, dadah, alkohol dan sebagainya.

Satu firman Allah s.w.t. yang amat baik dijadikan panduan ialah ayat yang berikut :

“Dan hendaklah mereka itu takut sekiranya meninggalkan di belakang mereka keturunan yang lemah ...”. (Al-Nisa’, ayat 9).