

Ramadan peluang terbaik mulakan misi berhenti merokok

Noor Eszereen
Juferi,
Universiti Putra
Malaysia

Umum tahu tabiat merokok membawa pelbagai kesan buruk kepada manusia. Namun, bagi perokok tegar, perkara ini tidak diambil serius dan menganggapnya tidak penting. Hal ini disokong dengan pendedahan Kementerian Kesihatan Malaysia

(KKM) pada 2023, dianggarkan terdapat lima juta perokok semasa di negara ini dan jumlah itu akan bertambah dalam kalangan penduduk berusia 15 hingga 40 tahun.

Pada peringkat kerajaan, Malaysia sudah menguatkuasakan larangan merokok pada Januari 2019 di tempat awam, terutama di premis makanan. Malah, dengan ledakan penggunaan rokok elektronik dan vape, pada Disember 2023, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) turut menyokong usaha KKM dengan melancarkan 'Kempen Hidup Sihat Cegah Rokok dan Vape' bagi memberi kesedaran kepada murid sekolah mengenai bahaya vape.

Merokok adalah ketagihan. Ada kala perokok gagal melawan keinginan untuk terus merokok, meskipun berniat meninggalkan tabiat itu. Jadi, sempena kedatangan Ramadan 1445H, ia adalah peluang terbaik bagi perokok tegar untuk memulakan misi untuk berhenti merokok.

Hal ini dipersetujui oleh Pensyarah Jabatan Kesihatan Komuniti, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK), Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Suriani Ismail yang menyifatkan Ramadan adalah bulan istimewa kerana ia menyediakan persekitaran kondusif untuk perokok berhenti merokok.

Dr Suriani sebelum ini bersama rakan penyelidik dan mahasiswa dari Jabatan Kesihatan Komuniti, FPSK menjalankan kajian mengenai Kesan intervensi Berhenti Merokok Berasaskan Aki-

dah pada Ramadan dalam Kalangan Perokok Melayu pada 2016.

Menerusi kajian itu, beliau membangunkan program intervensi kepada golongan sasar yang berhenti rokok pada Ramadan dan mendapati pe-

“Perokok seharusnya mengambil peluang pada bulan yang mulia ini untuk berazam berhenti merokok dan membudayakan gaya hidup yang sihat bukan sahaja demi kepentingan kesihatan diri, tetapi juga keluarga”



nurunan paras nikotin dalam air liur perokok. Hal ini katanya, adalah tanda positif.

Wujudkan masyarakat lebih sihat

Sebelum ini KKM turut melaksanakan kempen 'Nafas Baharu Bermula Ramadan' dan ia adalah acara yang boleh diperkasakan bagi memberi galakan kepada perokok untuk memanfaatkan Ramadan sebagai masa terbaik berhenti merokok.

Mengapa Ramadan dianggap tempoh waktu terbaik untuk berhenti merokok? Hal ini kerana mereka akan berpuasa dan tidak boleh merokok pada siang hari. Justeru, rutin itu akan mendorong dan memudahkan lagi usaha untuk berhenti merokok kerana tempoh berpuasa juga agak panjang iaitu 14 jam.

Merokok sebenarnya bukan hanya membahayakan diri individu perokok, tetapi mereka harus sedar atas kemampuan untuk menjadi pencetus kepada berlaku perokok pasif dan tertier yang menjejaskan kesihatan.

Hal ini bermaksud, mereka yang menghidu asap rokok, terutama kanak-kanak akan mendapat implikasi sampingan kesan daripada asap yang dibebaskan serta sisanya.

Justeru, perokok seharusnya mengambil peluang pada bulan yang mulia ini untuk berazam berhenti merokok dan membudayakan gaya hidup yang sihat bukan sahaja demi kepentingan kesihatan diri, tetapi juga keluarga.

Perokok yang berhenti merokok akan memperoleh manfaat kesihatan yang lebih optimum. Malah kajian perubatan menunjukkan langkah berhenti merokok akan membantu mengurangkan risiko pelbagai penyakit kronik serta meningkatkan tahap kesihatan seisi keluarga selain melahirkan generasi yang bebas merokok pada masa depan.