

Remaja perempuan makin ramai merokok

Antara alasan diberi ialah ingin

kelihatan hebat di mata rakan,

tekanan pelajaran dan ajakan kawan

"Kebanyakan remaja perempuan menghisap rokok dengan curi-curi."

Prof Dr Lekhraj Rampal

LEKHRAJ



KAFE AHAD

Oleh MOHD HAFIZEE MOHD AROP
hafizee@hmetro.com.my

Pelbagai penyakit dikaitkan dengan rokok hinggalah hampir 80 peratus kematian di seluruh dunia berpunca daripada penyakit jantung, paru-paru dan kanser, namun ia masih belum cukup untuk menyedarkan masyarakat mengenai keburukan tabiat itu.

Lebih mengejutkan, pertambahan jumlah perokok di negara ini turut berlaku disebabkan golongan remaja perempuan kini menjadikan tabiat merokok sebagai trend kononnya untuk menampakkan kemodernan.

Kafe Ahad mendapatkan penjelasan Pensyarah Kesihatan Masyarakat, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM) yang juga Pengerusi Kesihatan Awam Masyarakat, Persekutuan Perubatan Malaysia (MMA), Prof Dr Lekhraj Rampal mengenai masalah ini.

SOALAN (S): Bagaimana doktor melihat statistik perokok di negara ini, adakah ia semakin bertambah atau berkurangan?

JAWAPAN (J): Mengikut statistik, seramai 2.6 juta perokok di Malaysia untuk 2012 dan setiap hari seramai 40 hingga 50 perokok baru mulai terjebak dan ia dilihat sebagai sesuatu yang sangat kurang baik. Melalui kajian, kita dapat lihat peningkatan perokok dalam kalangan remaja juga

meningkat setiap tahun dan sangat mengejutkan, ramai remaja perempuan terbahit dalam kancas ini.

S: Adakah ini akan membawa kesan negatif kepada masa depan negara dengan peningkatan jumlah perokok?

J: Itu sudah pasti. Cuba kita bayangkan hampir 10,000 kematian setiap tahun dikaitkan dengan tabiat merokok dan ini akan menyebabkan kita kehilangan banyak tenaga kerja setiap tahun. Bukan setakat itu, mereka yang mengalami penyakit pula akan menyebabkan syarikat terpaksa memberi cuti sehingga menyusahkan orang lain yang terpaksa menanggungnya dan jumlah 10,000 ini jelas membuktikan merokok membawa kesan negatif kepada perkembangan ekonomi negara.

S: Doktor ada membuat kajian mengenai trend remaja perempuan merokok, apakah punca menyebabkan mereka terjerumus untuk mengamalkan tabiat tidak sihat ini?

J: Pelbagai faktor serta alasan yang kita terima melalui kajian serta tinjauan yang dilakukan dan antara sebab utama yang kita kenal pasti ialah terikut-ikut ajakan rakan serta ingin kelihatan hebat di mata rakan. Kalau kita lihat remaja perempuan yang merokok, pasti wujud tanggapan bahawa kebanyakan mereka adalah liar. Namun yang dapat kita lihat melalui tinjauan, mereka bukan saja remaja kelab malam dan boleh dikategorikan bohsia tetapi juga yang berpelajaran. Pelbagai alasan diberi, antaranya tekanan pelajaran dan terikut-ikut dengan teman lelaki.

S: Melalui statistik yang diperoleh, berapa peratus remaja perempuan mula

Nak kurus, ikut trend



merokok sejak berusia 13 tahun?

J: Kita boleh kelas kepada tiga kategori, iaitu remaja perempuan yang mencuba sekali selepas umur 13 tahun iaitu sebanyak 83.2 peratus, diikuti mereka yang menghisap rokok lebih 30 hari selepas mencuba iaitu 1.9 peratus dan mereka yang terus merokok selepas mencuba pada usia 13 tahun iaitu 29.3 peratus. Kita dapat lihat di sini, keinginan untuk mencuba dalam kalangan remaja perempuan sangat tinggi dan ini menyebabkan ada antara mereka terus menghisap rokok apabila meningkat usianya.

S: Adakah ibu bapa boleh dipersalahkan dengan trend baru remaja perempuan ini?

J: Ibu bapa perlu memainkan peranan untuk menghidu tindak-tanduk anak, namun mereka tidak boleh dipersalahkan kerana kebanyakan remaja perempuan menghisap rokok dengan curi-curi. Justeru, saya melihat semua pihak harus memainkan peranan dalam membanteras masalah ini kerana ia akan membawa kesan negatif kepada masa depan negara kerana ia membawa kesan negatif kepada wanita.

S: Adakah kesan negatif kepada wanita lebih teruk

berbanding lelaki?

J: Kesannya lebih kurang sama, namun perlu diingatkan wanita yang akan mengandung dan ia pasti memberi kesan negatif terhadap kandungan walaupun dia berhenti merokok dalam tempoh mengandung. Apabila asap rokok memasuki paru-paru serta jantung, pelbagai penyakit mula berada dalam badan dan ia pasti memberi kesan kepada ibu sewaktu mengandung.

S: Kalau mereka yang menghisap rokok pada usia remaja tetapi berhenti apabila meningkat dewasa, apa pula kesannya?

J: Kesannya sudah pasti positif tetapi seperti saya terangkan tadi, apabila berhenti hanya ketika mengandung tetapi selepas itu menghisap semula, ia memberi impak negatif kepada penghisap. Melalui kajian dilakukan, apabila seseorang berhenti menghisap rokok, semua risiko penyakit akan turun dan kembali memberi kekuatan kepada organ dalaman kita. Saya berharap, jangan mulakan tabiat ini kerana ia seperti membunuh diri sendiri.

S: Apakah tindakan serta

langkah yang diambil sekarang memadai untuk mengatasi masalah perokok remaja di negara ini?

J: Langkah diambil cukup baik dengan menaikkan harga rokok serta tidak lagi menjual rokok secara batang. Namun, penguatkuasaan perlu dilakukan dari semasa ke semasa kerana masih ada pihak mengambil kesempatan dengan menjual rokok kepada remaja di bawah umur. Perlu diingatkan, rokok juga menjadi punca kerosakan akhlak remaja serta boleh menjurus kepada masalah lebih besar seperti dadah.

S: Apa nasihat doktor kepada perokok dan juga mereka yang mula ingin menghisap rokok?

J: Nasihat saya cukup mudah, jangan mulakan kerana ia membawa kesan negatif kepada diri sendiri. Pelbagai bahan yang terkandung seperti tar, nikotin dan juga bahan yang boleh menyebabkan kanser terkandung dalam setiap batang rokok yang dihisap. Bagi yang berhenti merokok, saya berbangga kerana mereka mampu melakukannya dan selepas berhenti, kesihatan kita akan hampir 75 peratus kembali normal.

Gejala merokok dalam kalangan remaja perempuan makin membimbangkan apabila ada antara mereka mula mencuba tabiat buruk itu seawal usia 13 tahun.

Ini berdasarkan kajian terbaru Pen-syarah Kesihatan Masyarakat, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM) yang juga Pengerusi Kesihatan Awam Masyarakat, Per-

satuan Perubatan Malaysia (MMA) Prof Dr Lekhraj Rampal. Rumusan kajian itu disiarkan dalam ruangan Kafe Ahad di muka 30 dan 31, hari ini.

Susulan itu, wartawan Metro Ahad menjejaki beberapa remaja yang mendakwa mula merokok sejak di bangku sekolah lagi, kohonnya untuk menguruskan badan dan mengikut trend.



AZLIN



MAYA

■ **Azlin, 18, dari Shah Alam**

Ingin menguruskan badan serta bimbang berat badan naik menjadi punca Azlin merokok sejak berusia 13 tahun kerana bimbang kenaikan mendadak berat badannya.

Mendapat 'tip' daripada rakan kononnya merokok dalam tempoh 20 minit selepas makan dapat menghilangkan khasiat makanan yang menjadi punca kegemukan menyebabkan Azlin sentiasa mengamalkan tabiat buruk itu.

WARTAWAN (W): Apa punca Azlin menghisap rokok?

AZLIN (A): Punca utama disebabkan ingin menguruskan badan, namun selepas menghisap rokok ketika tingkatan satu, ia menjadi tabiat yang sukar dibuang dan saya akan pastikan setiap kali lepas makan akan hisap rokok.

W: Sekarang pun Azlin masih merokok?

A: Saya masih hisap tapi cuba kurangkan, namun sukar buang tabiat ini dan sekarang saya tukar kepada rokok sejuk kerana ada yang katakan ia kurang berbahaya.

W: Berapa batang sehari Azlin hisap?

A: Lebih kurang sekotak sehari tapi ikut juga, kadangkala kurang dan kadangkala lebih.

W: Azlin tak bimbang akan memberi kesan selepas perkahwin nanti?

A: Bimbang tu ada, namun saya macam jadi tak tentu hala kalau tak merokok, tambahan pula semua rakan di sekeliling saya menghisap rokok.

W: Tidak cuba dapatkan rawatan untuk berhenti merokok?

A: Ada juga, tapi saya pergi sekejap saja dan selepas itu tak pergi lagi.

■ **Maya, 19, dari Selayang**

Bagi Maya pula, ajakan teman lelaki serta ingin tampak hebat di depan rakan menjadi punca dia sukar berhenti disebabkan sering mengikut teman lakinya ke kelab malam.

Dia yang mula merokok sejak mengenali teman lakinya pada usia 15 tahun beranggapan tabiat itu boleh menampakkan seseorang lebih moden berbanding remaja perempuan tidak merokok.

WARTAWAN (W): Apa

sebab Maya merokok?

MAYA (M): Pengaruh rakan dan keluarga. Bukan saja rakan, malah kebanyakan ahli keluarga saya juga merokok tapi saya mula hisap rokok lepas kenal teman lelaki.

W: Dia suruh hisap atau memang keinginan sendiri?

M: Mula-mula saya main-main saja, lepas itu dah tak boleh berhenti, tambahan pula teman lelaki saya perokok tegar.

W: Memang hendak menunjuk-nunjuk kepada rakan ke?

M: Bukan nak menunjuk-nunjuk, tapi bila dah masuk kelab malam, takkan tak hisap pula, nampak kolot sangatlah.

W: Selain merokok, Maya juga minum minuman keras?

M: Ikut mood, kadangkala minum, kalau tak minum, saya hisap rokok saja. Dah terbiasa, tak ada rokok memang tak selesa.

W: Keluarga tahu tak Maya merokok?

M: Tak tahu. Kalau di rumah, saya sembunyi-sembunyi hisap tapi keluarga saya boleh dikatakan keseluruhannya hisap rokok, kecuali ibu.

Punca remaja perempuan merokok

1	Diajak rakan untuk mencuba	63.3 peratus
2	Rasa hebat apabila merokok	13.4 peratus
3	Terpengaruh ibu bapa yang merokok	13.3 peratus
4	Hanya untuk suka-suka	10 peratus

