

# RUMAH BEBAS ASAP ROKOK

Tingkat kesedaran risiko kanser terhadap ahli keluarga lain serumah dengan perokok

Aniza Zainudin

anizazainudin@hmetro.com.my

**Penggunaan** imej kesengsaraan ditanggung bayi kelahiran pramatang pada kotak rokok sebagai usaha kempen antirokok oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menunjukkan tabiat merokok bukan saja meninggalkan kesan negatif kepada perokok, bahkan mereka yang terdedah kepada asap rokok (perokok pasif), terutama kanak-kanak.

Data kajian seluruh dunia dikeluarkan US Surgeon General Report 2006 dan Tabacco Atlas 2018 membuktikan asap rokok pasif mengakibatkan pelbagai penyakit terhadap kanak-kanak seperti sindrom bayi mati mengejut (bagi bayi berusia kurang enam bulan), penyakit asma, gangguan fungsi paru-paru dan sistem respiratori serta penyakit telinga.

Manakala risiko kesihatan dialami perokok tegar mahupun pasif dewasa pula menjurus kepada penyakit jantung koronari, kanser paru-paru, iritasi hidung, angin ahmar dan meninggalkan impak reproduktif kepada wanita termasuk berat kelahiran bayi berkurangan.

Menerusi pembentangan kertas kerja Prof Madya Dr Emilia Zainal Abidin, Jabatan Alam Sekitar dan Kesihatan Pekerjaan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra sempena Persidangan Ketagihan Nikotin Kuala Lumpur (KLNAC) 2018 menyatakan 45 hingga 60 peratus kanak-kanak di Malaysia terdedah dengan asap rokok terus-menerus walaupun dengan kewujudan undang-undang sedia ada, berbanding hanya 12 peratus kanak-kanak di Scotland.

"Hasil daripada bengkel (Newton Smoke-Free Homes Workshop) dianjurkan sebelum ini, kita berjaya menggubal piagam 'The Kuala Lumpur Charter on Smoke-Free Homes' (Piagam Kuala Lumpur Rumah Bebas Asap Rokok) yang mencadangkan kaedah boleh digunakan menggubal dasar seterusnya melindungi perokok pasif daripada risiko kesihatan.

"Pelaksanaan kawasan larangan merokok komprehensif menyumbang kepada denormalisasi penggunaan tembakau seiring dengan peningkatan peratusan individu berhenti merokok dan mengurangkan pendedahan



DR Emilia

asap rokok pasif.

"Di United Kingdom (UK) menunjukkan kadar kawalan pengambilan tembakau dipengaruhi dengan peningkatan jumlah rumah yang menyertai kempen 'Rumah Bebas Asap Rokok', merujuk kepada rumah turut didiami kanak-kanak yang menguatkuasakan larangan merokok di dalam rumah.

"Larangan 'Rumah Bebas Asap Rokok' ini dikenakan terhadap mereka yang menghuni kediaman sama seperti ibu bapa merokok atau tetamu dewasa yang berkunjung.

"Negara ini juga menunjukkan kemajuan cemerlang bagi tempoh beberapa tahun kebelakangan dalam mengawal penggunaan tembakau. Sebagai contoh, England mencatatkan penurunan sebanyak lima peratus prevalens (merujuk kepada jumlah bilangan individu) perokok, iaitu daripada 20.2 peratus (2011) kepada 15.5 peratus (2017).

"Antara faktor kejayaan itu adalah usaha memperkenalkan kawasan bebas asap rokok dan membendung atau melarang pengiklanan berkaitan tembakau pada 2007.

"Pelaksanaan dan penguatkuasaan dijalankan secara menyeluruh, malah menerima sokongan masyarakat sama ada tidak merokok mahupun perokok.

"Seterusnya, usaha kawalan tembakau tertumpu pada penghasilan amaran grafik kesihatan, larangan pembelian rokok secara proksi, larangan merokok dalam kereta yang membawa kanak-kanak serta pembungkusan kotak rokok yang standard.

"Secara kolektifnya, inisiatif kawalan tembakau yang dilaksanakan ini berjaya mengurangkan penggunaan rokok dalam masyarakat di

England. Usaha ini mungkin diserap ambil oleh kerajaan bagi mengurangkan pengambilan rokok.

"Satu lagi usaha yang mungkin perlu ditekankan dalam kempen antirokok adalah pengharaman bermula daripada penjualan yang masih belum dilaksanakan di negara ini," jelasnya.

Mengulas usaha pelaksanaan kawasan larangan merokok oleh kerajaan sejak 2007 dengan lima jenis premis dan kini kepada 21, Emilia berkata inisiatif ini turut menunjukkan perubahan positif cuma di Malaysia, kebanyakan premis berkonsep terbuka yang tidak tertakluk kepada larangan merokok jika dibandingkan di UK.

Justeru, pihak kerajaan boleh melihat keberkesanan larangan merokok ini dari sudut berbeza dan mampu memperhalusi lagi penguatkuasaannya.

Terkini, tiga negeri di Malaysia iaitu Melaka, Pulau Pinang dan Johor melaksanakan program Bandar Bebas Asap Rokok.

Laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2015 menyatakan bahawa prevalens merokok bagi tiga negeri ini adalah rendah jika dibandingkan dengan purata nasional.

Katanya, Malaysia juga merangka Pelan Strategik Nasional Kawalan Tembakau 2015-2020 untuk memastikan isu merokok dalam kalangan rakyat Malaysia berakhir dengan prevalens sasaran perokok diturunkan kepada kurang lima peratus pada 2045.

Antara misi utama pelan ini adalah rakyat Malaysia yang dilahirkan pada 2009 ke atas akan mengatakan tidak kepada rokok,



KEMPEN Rumah Bebas Asap Rokok mampu melindungi kanak-kanak.

memperkasakan komuniti untuk denormalisasikan tabiat merokok serta perluasan kawasan bebas asap rokok untuk melindungi orang ramai.

di tempat awam sedia ada lebih komprehensif dan melaksanakannya dengan berkesan.

## ANTARA KAEDAH DISARANKAN PIAGAM KUALA LUMPUR RUMAH BEBAS ASAP ROKOK:

- Menambahkan kempen media massa mengenai faedah rumah bebas asap rokok.
- Pengakuan eksplisit bahawa rumah bebas asap rokok boleh memainkan peranan sebagai batu loncatan untuk menghentikan tabiat merokok.
- Sasaran kebangsaan lima dan 10 tahun untuk mengurangkan kadar kanak-kanak yang terdedah kepada asap rokok.
- Menggalakkan sokongan praktikal iaitu penyediaan 'nicotine delivery' untuk membantu perokok menjadikan rumah mereka bebas asap rokok. Nicotine delivery adalah bantuan seperti pelekat nikotin yang boleh digunakan perokok untuk menghentikan tabiat merokok dengan pengawasan doktor dan hanya boleh didapati di klinik berhenti merokok.
- Menjadikan undang-undang larangan merokok

## FAKTA SEJARAH BERKAITAN LARANGAN PENGGUNAAN TEMBAKAU:

- King James (VI Scotland) dan (I England) pernah menulis risalah 'A counterblast to Tobacco' mengenai pengharaman rokok yang dilaksanakan sejak 1600.
- Kerajaan Turki memperkenalkan hukuman mati terhadap perokok pada 1633.
- Di bawah pemerintahan Dinasti Ming (sekitar 1368 hingga 1644), Maharaja Chongzhen mengharamkan aktiviti merokok serta penanaman tembakau. Manakala ketika pemerintahan Maharaja Kangxi (1644 hingga 1711) menguatkuasakan pengharaman itu kepada mereka yang didapati menyimpan tembakau kepada hukuman gantung.
- Berdasarkan sejarah ini, implikasi penggunaan tembakau direkodkan dan larangan diperkenalkan pada zaman berkenaan sedikit sebanyak dikaitkan dengan isu kesihatan manusia.

RUMAH Bebas Asap Rokok membantu mengawal penggunaan tembakau dalam kalangan perokok.

