

Tabiat Merokok Mesti Dibanteras Sepenuhnya

Oleh: Izzatul Husna Ramli

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 27 Julai 2021

Tabiat merokok adalah satu masalah yang dilihat semakin serius namun sudah tidak asing lagi hari ini. Seperti satu kebiasaan, perlakuan ini dipandang sebagai satu norma yang semakin diterima masyarakat.

Lihat sahaja keadaan di persekitaran kita, di mana-mana tempat sama ada di tempat-tempat awam seperti di gerai-gerai makan, taman rekreasi dan stesen pengangkutan awam, pasti kita melihat perokok menghembuskan asap rokok tanpa segan silu. Maka, tidak hairanlah jika bilangan perokok di negara kita meningkat.



Gambar hiasan

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), bilangan perokok di dunia dianggarkan seramai satu bilion orang. Statistik menunjukkan bahawa 49 peratus daripada lelaki dewasa di Malaysia merokok, dan jumlah ini melebihi peratusan perokok di negara-negara maju seperti di Britain 38 peratus, Amerika Syarikat 35 peratus dan Sweden 30 peratus.

Selain itu, statistik daripada National Geographic pada Julai 2020 menunjukkan, sebanyak 6.5 trilion batang rokok dijual dalam setahun, bersamaan dengan 18 bilion batang rokok dijual setiap hari. Keadaan ini jelas menunjukkan tabiat merokok yang kian menular adalah sangat membimbangkan serta perlu dibendung sebelum semakin teruk.

Terdapat lebih 7,000 bahan kimia yang terkandung di dalam sebatang rokok. Hampir 100 bahan kimia tersebut membawa kepada kanser manakala ribuan yang lain merupakan toksik.

Nikotin yang terkandung di dalam rokok bertindak balas di dalam otak dan mempunyai kesan kepada sistem mesolimbik yang menyebabkan ketagihan.

Maka, tidak hairanlah jika seseorang yang merokok menjadi semakin ketagih dan sukar untuk menghentikan tabiat buruk itu.

Tanda-tanda ketagihan terhadap nikotin yang ditunjukkan dengan gejala gila mungkin lebih hebat lagi jika dibandingkan dengan dadah. Nikotin juga berupaya mematikan sel-sel otak penghisap rokok.

Dari perspektif Islam pula, para ilmuwan dan ulama berpendapat bahawa hukum merokok adalah haram. Di Malaysia, pada tahun 1995, Majlis Fatwa Kebangsaan telah menghukum rokok sebagai haram.

Ini adalah kerana, merokok merupakan kegiatan yang membahayakan dan membawa kepada banyak kemudaratan, bukan sahaja kepada perokok malah kepada orang di sekeliling.

Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 195 yang bermaksud, “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, kerana sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Selain itu, merokok juga menyebabkan pembaziran apabila wang dibelanjakan untuk membeli sesuatu yang tidak mendatangkan manfaat.

Berdasarkan kajian pakar motivasi, Datuk Dr Danial Zainal Abidin pada September 2020, sejumlah AS\$700 bilion dihabiskan setiap tahun di seluruh dunia hanya untuk membeli rokok.

Walhal, untuk menghilangkan masalah kebuluran di dunia seperti di negara-negara Afrika, jumlah wang maksimum yang diperlukan hanyalah sebanyak AS\$265 bilion sahaja.

Jika sepertiga daripada jumlah yang dibelanjakan untuk membeli rokok itu disumbangkan, maka masalah kebuluran di dunia dapat diselesaikan dengan mudah.

Merokok jelas merupakan satu tabiat yang buruk dan membawa kepada pelbagai masalah kesihatan selain menyebabkan pembaziran.

Masyarakat perlu bersama-sama membantu dalam membanteras masalah merokok dengan terus memberikan sokongan kepada perokok-perokok untuk membuang tabiat itu.

Pada masa yang sama, perokok sendiri mesti menanam hasrat untuk berhenti dan berusaha merealisasikannya. Jika semua perokok berfikiran sebegitu, maka jumlah perokok pasti dapat dikurangkan.