



Dr Mohd Yahya  
Mohamed Arifin

mohdyma@gmail.com

## TIP KERJAYA

**S**AMBUTAN 'Hari Tanpa Tembakau' disambut di seluruh dunia pada 31 Mei setiap tahun. Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan pada 2011, lebih lima juta penduduk dunia mati akibat penyakit berkaitan dengan merokok iaitu serangan jantung, serangan strok, penyakit paru-paru, kanser dan lain-lain penyakit.

Hasil kajian WHO juga menunjukkan pada abad ke-21 ini, satu billion penduduk akan mati akibat merokok. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada 2006 menunjukkan 21.5 peratus orang dewasa di negara ini merokok iaitu tiga juta daripada jumlah penduduk negara ini.

Bukti saintifik menunjukkan rokok mengandungi lebih 4,000 jenis racun dan menjadi ancaman utama kepada kesihatan perokok dari kesejahteraan masyarakat. Laporan dan hasil kajian berkenaan amat membimbangkan.

Maklumat Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menunjukkan perokok tidak hanya membayar dengan ringgit untuk membeli rokok, tetapi juga dengan risiko iaitu 20 kali ganda kanser paru-paru, 10 kali ganda penyakit paru-paru kronik dan 10 kali ganda menjadikan saluran darah tersumbat.

# Merokok jejas kerjaya pelajar

Selain itu, empat kali ganda serangan jantung, dua kali ganda serangan strok dan 50 peratus kematian akibat tembakau ditanggung perokok seumur hidup.

Penulis menimbalkan isu ini kerana ia ada kaitan langsung dengan kehidupan seharian perokok dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi (IPT) di negara ini. Walaupun tidak ada statistik rasmi yang menunjukkan jumlah perokok golongan ini, namun tidak dinafikan memang ramai yang mengamalkan cara hidup yang tidak sihat ini.

Tabiat merokok boleh memberi ancaman kepada pelajar IPT kerana ia memberi kesan teruk kepada kesihatan dan masa depan anda. Tambahan pula, anda ialah modal insan penting kepada sektor pekerjaan sebagai pegawai atau eksekutif yang akan menggerak serta memacu ekonomi dan pembangunan negara pada masa depan.

Tinjauan rambang yang dilakukan dalam kalangan pelajar IPT menunjukkan mereka tidak suka kepada perokok termasuk kalangan rakan mereka yang mengamalkannya. Mereka tahu merokok memberi kesan buruk kepada kesihatan selain membazirkan wang.

Persoalannya, pernahkah pelajar IPT terfikir apakah kesannya kepada diri jika mengamalkan tabiat merokok? Cuba hayati maklumat berikut (Ubah suai dari maklumat KKM).

### Kesan merokok

- 1 Memberi kesan kepada kesihatan diri yang boleh menyebabkan anda menghidap penyakit yang berbahaya dan berisiko tinggi.
- 2 Memberi kesan kesihatan kepada pelajar lain yang tidak merokok kerana terdedah kepada asap rokok.
- 3 Membazir wang dan membebankan diri untuk terus membeli rokok yang sepatutnya digunakan untuk urusan pengajian di kampus.
- 4 Apabila bekerja kelak, anda sebagai perokok akan terus mengamalkan tabiat ini. Anda mungkin mendapat pelbagai penyakit kritikal termasuk kanser paru-paru, serangan jantung dan strok.
- 5 Membebankan diri dan keluarga kerana membiayai kos rawatan perubatan akibat penyakit berkaitan rokok.
- 6 Memberi kesan kepada organisasi majikan dan ekonomi kerana terjejasnya produktiviti anda sebagai pekerja akibat hilang keupayaan bekerja, sering mengambil cuti sakit serta menyebabkan hilang tumpuan bekerja.
- 7 Kerajaan terpaksa menyediakan peruntukan kewangan bagi menyediakan perbelanjaan kesihatan awam bagi merawat perokok yang sakit.

### Katakan tidak kepada rokok

- 1 Jika anda perokok, maka berhentilah daripada membeli

dan menghisapnya.

- 2 Jika anda bukan perokok, nasihati rakan perokok supaya meninggalkan tabiat negatif itu.
- 3 Jika anda bukan perokok hindari daripada rakan perokok kerana anda bakal terdedah kepada bahaya asap rokok.

### Tip untuk berhenti merokok

- 1 Kunyah gula-gula getah dan buah-buahan, tapi elakkan benda manis.
- 2 Basuh tangan kerana tangan basah mengelakkan anda memegang rokok.
- 3 Mandi sekerap mungkin.
- 4 Berdoa agar dikuatkan azam dan tingkatkan usaha untuk berhenti merokok.
- 5 Alihkan perhatian anda dengan bersenam, bersukan atau terbabat dalam rekreasi.
- 6 Dapatkan sokongan daripada keluarga dan rakan di kampus.
- 7 Dapatkan bantuan daripada Perkhidmatan Berhenti Merokok yang berdekatan.

### Jika tidak merokok

- 1 Kesihatan lebih baik kerana mengamalkan cara hidup sihat tanpa rokok.
- 2 Menjimat perbelanjaan dan menyimpan wang hasil daripada tidak merokok.
- 3 Tidak memudaratkan orang lain yang berada di sekeliling kerana tidak menyedut udara dicemari asap rokok.
- 4 Dapat bekerja dengan lebih baik

seterusnya dapat meningkatkan produktiviti kepada organisasi majikan.

- 5 Mengurangkan beban kerajaan dalam menyediakan peruntukan untuk membiayai kesihatan awam

### Pendidikan kesihatan dan promosi kesihatan

Maklumat menunjukkan kerajaan melalui KKM akan berterusan melaksanakan program antimerokok secara bersepadu kepada masyarakat bertujuan meningkatkan kesedaran mengenai bahaya rokok. Berikut ialah langkah KKM bagi melindungi rakyat daripada tabiat ini.

- 1 Mengadakan kempen menerusi media massa di peringkat kebangsaan.
- 2 Menyediakan perkhidmatan berhenti merokok di klinik kesihatan dan hospital.
- 3 Melaksanakan program intervensi meliputi pelbagai peringkat komuniti.
- 4 Mewujudkan infoline berhenti merokok untuk memberi maklumat membantu perokok berhenti merokok.
- 5 Mengadakan aktiviti pendidikan mengenai bahaya rokok.
- 6 Menyediakan pelbagai maklumat antimerokok menerusi portal Myhealth dan infosihat.
- 7 Mengadakan Program Nafas Baru Bermula Ramadan.

■ Penulis ialah Profesor Madya dan Timbalan Dekan, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia