



KURSUS :

PEMBANGUNAN SAHSIAH (ULP 1013)

TAJUK :

MEROKOK DALAM KALANGAN PELAJAR UPSI

KUMPULAN J

PENSYARAH : EN MOHD NOOR BIN IDRIS

NAMA	NO MATRIK
SITI NOR ANA BT SALEHUDIN	D20091034947
MILLATINA BT MOHD GHAZALLY	D20091034961
NORKAMALIAH BINTI OSMAN @ MOHD NORDIN	D20091035111
NOOR SYAZWANI BINTI MD SHAIMI	D20091035113
SITI NURUL SHAHIDA BINTI MOHD ABD HADI	D20091035137
NOR' ATIKAH BINTI ABDUL RAZAK	D20091035138

ISI KANDUNGAN

PERKARA	MUKA SURAT
Penghargaan	1
1.0 Pengenalan	2 - 3
2.0 Senario / Statistik	4 - 15
3.0 Punca-punca	16 - 18
4.0 Kesan - kesan	19 - 20
5.0 Kesan Pembinaan Personaliti	21 - 22
6.0 Langkah - langkah	23 -24
Kesimpulan	25
Rujukan	26

PENGHARGAAN

Alhamdulillah dengan limpah kurnia-Nya dan juga keberkatan-Nya kami dengan ini dapat menyempurnakan tugas satu ini dengan jayanya sebagaimana yang dikehendaki oleh pensyarah untuk mata pelajaran ini. Melalui tugas ini ia amat bermakna kerana ia dapat mengukuhkan lagi pengetahuan kami terhadap tajuk kajian kes yang telah kami laksanakan. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada En. Mohd Noor bin Idris, selaku pensyarah yang mengajar subjek ULP 1013, Pembangunan Sahsiah bagi semester ini. Selain itu, kepada rakan-rakan yang selama ini banyak membantu untuk mendapatkan maklumat yang diperlukan serta memberikan sepenuh kerjasama bagi menyiapkan tugas ini. Tidak lupa juga kepada rakan-rakan kami yang sanggup menjadi responden untuk kajian kes kami. Oleh yang demikian, diharapkan tugas ini dapat memenuhi segala apa yang di kehendaki oleh pensyarah dan dapat dimanfaatkan untuk saya sebagai rujukan yang berguna pada masa yang akan datang. Sekian, terima kasih.

1.0 PENGENALAN

1.1 Latar Belakang

Badan Kesihatan Dunia (World Health Organization atau WHO) menyatakan satu billion orang akan meninggal sepanjang abad ini kerana tembakau atau penyakit yang berkaitan dengannya. Mengikut statistik, rokok telah membunuh 5.4 juta orang dalam masa setahun. Angka kematian ini perlu di titik beratkan, jika tidak angka kematian ini akan meningkat dari tahun ke tahun. Manakala menurut statistik juga menunjukkan bahawa 49% daripada lelaki dewasa di negara ini merokok dan jumlah ini melebihi peratusan perokok di negara maju seperti di Britain 38 %, Amerika Syarikat 35 % dan Sweden 30 %. Perangkaan juga menunjukkan Melayu Muslim meliputi 35% daripada keseluruhan perokok iaitu kira-kira satu juta orang, berbanding Cina (23 %) dan India (20 %). Dianggarkan setiap hari 50 remaja memulakan tabiat buruk ini. Justeru itu, keadaan ini menjelaskan kepada kita bahawa perokok yang terdiri dalam kalangan remaja amat membimbangkan.

Tabiat merokok merupakan suatu fenomena masyarakat yang sudah lama bertapak yang mana kewujudannya boleh ditafsir dari pelbagai aspek. Antaranya, aspek hubungan

sosial, persekitaran, risiko kesihatan dan lain-lain lagi. Pada era ini, perokok berada di mana-mana sahaja sama ada di kampung, bandar dan sebagainya. Masyarakat sekarang menjadikan kelakuan merokok sebagai satu cara hidup, yang mana merokok dijadikan ukuran status kedewasaan, kematangan dan kesediaan memikul tanggungjawab khususnya dalam kalangan orang lelaki.

Remaja zaman kini sudah tidak kisah tentang pandangan orang terhadap mereka. Mereka yang berada dalam lingkungan belasan tahun tanpa segan silu merokok secara terbuka di tempat awam. Fenomena ini biasa kita lihat dalam pelbagai situasi dan sesetengahnya lengkap berpakaian sekolah. Pelbagai kempen dilakukan oleh kerajaan bagi mencegah remaja daripada terjebak ke dalam tabiat merokok. Media cetak, media elektronik serta penyebaran poster banyak dilakukan bagi menjalankan kempen anti merokok. Ini menunjukkan seriusnya masalah merokok dalam kalangan remaja sekarang. Remaja juga merokok tanpa menghiraukan papan tanda larangan merokok sama ada di institusi pengajian atau di tempat awam. Kita lihatlah sendiri institusi kita pada hari ini. Tabiat ini wajar dihentikan bagi membentuk golongan remaja yang sihat demi untuk pembangunan negara pada masa akan datang. Perokok sentiasa mempertahankan kepercayaan bahawa merokok mempunyai kebbaikannya tersendiri seperti tumpuan perhatian yang lebih baik, keupayaan berfikir yang lebih tajam, boleh mengurangkan tekanan, ketegangan, dan berasa lebih tenteram. Griesar (2002) melalui kajian klinikal, mereka mendapati bahawa merokok memang boleh memberi ketenangan dan mengurangkan tekanan.

1.2 Pergertian Kata Kunci

Dalam era ini, merokok merupakan masalah yang sangat serius. Orang sanggup membuang wang mereka untuk membeli rokok semata - mata untuk kepuasan diri, menenangkan fikiran serta melepaskan tekanan. Merokok sudah menjadi tren dan dianggap biasa oleh sesetengah orang. Oleh itu, kami menjalankan kajian tentang masalah merokok dalam kalangan pelajar di Universiti Pendidikan Sultan Idris. Sebelum itu, kita harus mengetahui definisi istilah kata kunci untuk tajuk dahulu.

Menurut Kamus Dewan Edisi Kedua, masalah bermaksud perbincangan atau

pertukaran pendapat tentang sesuatu masalah. Manakala menurut kamus komputer masalah juga didefinisikan sebagai kajian masalah yang cuba diselesaikan oleh sistem sebagai langkah pertama dalam kitar pembangunan sistem dan juga proses menentukan masalah sebenar yang perlu diselesaikan oleh komputer dengan menggunakan kaedah analitis. Masalah bersinonim dengan kesulitan, kerumitan, kesukaran, kemusykilan, persoalan, isu dan hal.

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, 2005, merokok bermaksud perbuatan menghisap rokok. Rokok pula ialah tembakau yang digulung dengan daun nipah manakala perokok ialah orang yang banyak atau kuat merokok. Pelajar ialah golongan manusia yang sedang belajar. Di sini kami menggunakan pelajar di Universiti Pendidikan Sultan Idris. Maka golongan pelajar disini ialah pelajar yang belajar di peringkat universiti.

2.0 SENARIO / STATISTIK

2.1 Responden

Kami telah memilih 60 responden untuk menjawab soalan kami. Responden kami terdiri daripada mahasiswa lelaki dan perempuan dari Universiti Pendidikan Sultan Idris. Bilangan mahasiswa yang dipilih adalah 30 responden daripada pelajar lelaki dan 30 responden daripada pelajar perempuan dari pelbagai bidang. Selain itu, kami juga menemubual salah seorang pelajar yang merokok. Berikut merupakan profil pelajar tersebut ;

PROFIL RESPONDEN YANG DI TEMU BUAL

NAMA : MOHD NOR HAKIMI B FUZI

UMUR : 21 TAHUN

SEMESTER : EMPAT
KOS : PENDIDIKAN SAINS SUKAN
TEMPAT PENGAJIAN : MAKTAB PERGRUAN DARUL AMAN, JITRA KEDAH
TARIKH TEMUBUAL : 4/3/2010

RUMUSAN BERDASARKAN TEMUBUAL

Bagi mendapakan ulasan yang lebih lanjut tentang kajian yang kami jalankan ini, kami telah menemubual seorang responden iaitu merupakan seorang mahasiswa di Maktab Perguruan Darul Aman iaitu saudara Mohd Nor Hakimi B Fuzi. Temubual ini dijalankan pada 4/3/2010. Sedikit penerangan mengenai latar belakang responden, Hakimi merupakan bakal guru. Beliau sedang menuntut di semester empat, pendidikan sains sukan di salah sebuah maktab perguruan di Malaysia. Walaupun kami hanyalah menebual beliau dalam masa beberapa minit sahaja, namun pengakuan sebenar oleh seorang perokok ini banyak membantu kami mengetahui luahan hati seorang perokok ini.

Menurut Hakimi, dia mula terjebak dalam aktiviti merokok ketika berusia 14 tahun lagi. Menurutny, rakanlah yang menjadi faktor yang menyebabkan beliau terlibat dengan aktiviti merokok ini. Pada awalnya, merokok hanyalah untuk mengisi masa lapangnya, namun setelah beberapa tahun mencuba, lama kelamaan beliau telah ketagih untuk menghisap rokok. Pada kebiasaanya, sebungkus kotak rokok sehari adalah biasa sahaja kerana dia mampu menghabiskan dua bungkus rokok dalam masa satu hari. Wang ringgit tidak lagi menjadi halangan baginya untuk membeli rokok kerana beliau telah ketagih untuk menghisap rokok. Walaubagaimanapun, ditanya tentang adakah pernah terdetik niat untuk menghentikan tabiat ini namun Hakimi menyatakan agak sukar untuk meninggalkan tabiatnya itu. Sebagai seorang bakal guru yang akan menjadi role model kepada pelajar-pelajar nanti, Hakimi sememangnya akan berdepan dengan pelbagai masalah jikalau tidak menghentikan tabiatnya. Dia mengaku agak sukar untuk dirinya berubah kerana baginya, merokok telah menjadi sebahagian daripada hidupnya.

2.2 Bahan

Data bagi kajian ini merupakan hasil kami sendiri iaitu melalui soalan-soalan daripada

pemerhatian kami sendiri.

2.2.1 Soalan

Ahli kumpulan kami telah membuat soalan yang mengandungi 10 soalan. Soalan-soalan ini dibentuk berdasarkan tujuan dan penelitian yang dibuat untuk mengetahui bilangan pelajar lelaki atau perempuan yang suka merokok dalam kalangan pelajar, apakah yang mempengaruhi pelajar UPSI merokok, berapa banyak rokok yang dihisap oleh pelajar UPSI sehari, adakah mereka sanggup menghabiskan wang saku mereka untuk rokok dan banyak lagi.

Terdapat 10 pertanyaan yang mempunyai aneka pilihan dan tidak ada soalan subjektif. Setelah soalan dibina, 60 naskhah dicipta dan diedarkan kepada mahasiswa yang dipilih. Kami menggunakan masa sekitar dua hari untuk melengkapkan dan menyelesaikan persoalan dalam soalan ini. Analisis data kemudiannya bermula ketika soalan dikumpulkan semula. Kemudian, keputusan yang diperoleh akan dibahas secara terperinci dalam subtopik berikutnya.

2.2.2 Pemerhatian

Daripada pemerhatian kami sendiri, kami melihat bahawa sebahagian besar pelajar UPSI kurang terlibat dalam masalah ini. Hanya sesetengah sahaja yang mempunyai tabiat merokok. Kebanyakan daripada mereka tidak suka dengan perokok dan mereka menyampah dengan orang yang merokok ini tetapi ada juga yang boleh berkawan dengan perokok. Kami juga mendapati bahawa beberapa daripada pelajar UPSI tidak kisah jika mereka menghabiskan banyak wang untuk membeli rokok. Selain itu, pelajar UPSI juga terpengaruh dengan rakan sebaya, pengaruh persekitaran dan faktor tekanan belajar dan menjerumuskan mereka untuk merokok. Tambahan pula, kita dapat mengetahui bahawa beberapa pelajar UPSI terutama lelaki cenderung menghisap rokok bagi mendapatkan ketenangan.

2.2.3 Statistik

Graf di atas menunjukkan bilangan responden yang telah diambil bagi mengkaji bilangan

pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) yang menghisap rokok. Responden yang diambil adalah terdiri daripada 30 orang pelajar lelaki dan 30 orang pelajar perempuan. Berdasarkan kajian yang telah dijalankan, didapati 12 orang pelajar lelaki daripada 30 orang menghisap rokok. Manakala pelajar-pelajar perempuan didapati tidak merokok. Responden yang telah memberikan kerjasama dalam melaksanakan kajian ini ialah dalam kalangan pelajar-pelajar UPSI sendiri iaitu dari program-program yang berlainan dan semester yang berlainan.

Bagi responden yang merokok, antara sebab mereka mula merokok adalah untuk keseronokan. Berdasarkan 4 pilihan jawapan yang diberikan, iaitu melepaskan tekanan, keseronokan, pengaruh rakan sebaya dan lain-lain, 5 orang daripada perokok memilih untuk keseronokan, 4 orang kerana terpengaruh dengan rakan sebaya, 2 orang untuk melepaskan tekanan dan seorang memilih lain-lain iaitu untuk hilangkan mengantuk.

Graf di atas menunjukkan umur yang mana responden-responden tersebut mula merokok. Terdapat empat pilihan jawapan yang telah disediakan iaitu berusia antara 10 hingga 12 tahun, 13 hingga 15 tahun, 16 hingga 18 tahun dan 19 tahun ke atas. Kebanyakan responden mula menghisap rokok seawal usia antara 13 dan 15 tahun iaitu seramai 5 orang, 4 orang pada usia antara 16 hingga 18 tahun dan 3 orang pada usia 19 tahun dan ke atas.

Graf di atas menunjukkan bilangan responden yang merokok yang berkaitan dengan orang yang mendorong mereka untuk mula merokok. Jawapan-jawapan diberi sebanyak empat pilihan. Pilihan jawapan yang disediakan termasuklah dorongan daripada diri sendiri, rakan-rakan, ahli keluarga dan juga persekitaran. Hasil daripada kajian didapati 7 orang daripada mereka didorong oleh persekitaran untuk merokok manakala selebihnya iaitu seramai 5 orang di dorong oleh rakan-rakan untuk mula merokok. Diri sendiri dan ahli keluarga tidak menjadi pilihan jawapan mereka.

Graf di atas menunjukkan bilangan rokok yang dihisap oleh responden-responden yang merokok. Daripada kajian yang telah dijalankan, seramai 6 orang responden menghisap rokok sebanyak 5 hingga 10 batang dalam masa sehari. Manakala 5 orang daripada responden menghisap rokok sebanyak 1 hingga 5 batang dalam masa sehari. Hanya seorang sahaja daripada responden yang menghisap rokok satu kotak dalam masa satu hari. Tiada responden yang menghisap rokok lebih daripada satu kotak dalam masa satu hari.

Graf di atas menunjukkan bilangan responden yang tidak merokok yang mana mereka ditanya dengan pandangan mereka terhadap seorang perokok. Responden-responden terdiri daripada pelajar-pelajar lelaki dan perempuan yang tidak merokok. Terdapat empat pilihan jawapan yang telah dikemukakan termasuklah menyampah, tidak berguna, menyusahkan orang dan membazir duit. Majoriti responden sama ada lelaki mahupun perempuan memilih membazir duit, iaitu sebanyak 13 orang responden lelaki dan 21 orang responden perempuan. Manakala 3 orang responden lelaki dan seramai 4 orang responden perempuan berpendapat perokok-perokok ini menyusahkan orang. Selain itu, 2 orang responden lelaki dan seorang responden perempuan berpendapat mereka tidak berguna. Bagi pandangan menyampah pula hanya 4 orang responden perempuan yang berpendapat demikian.

Graf diatas menunjukkan kajian terhadap responden-responden tentang pengetahuan mereka berkaitan dengan kandungan yang terdapat dalam sebatang rokok. Seramai 8 orang responden lelaki dan 17 orang responden perempuan yang sangat pasti dengan kandungan yang terdapat dalm sebatang rokok. Selain itu, terdapat juga 9 orang responden lelaki dan 13 orang responden perempuan yang kurang pasti dengan pengetahuan mereka berkaitan dengan kandungan yang ada dalam sebatang rokok. Tiada responden yang tidak tahu langsung berkaitan kandungan dalam sebatang rokok. Hanya terdapat seorang responden lelaki yang tidak pernah ambil tahu dan tidak ingin ambil tahu tentang kandungan dalam sebatang rokok.

Graf di atas menunjukkan bilangan responden apabila ditanya tentang perasaan apabila berdampingan dengan perokok. Majoriti responden perempuan sangat benci dan menyampah apabila berdampingan dengan perokok iaitu seramai 17 orang manakala hanya 5 orang pelajar lelaki yang sangat benci dan menyampah dengan perokok. Selain itu, terdapat juga seorang responden lelaki dan 5 orang responden perempuan yang tidak pasti. Seramai 12 orang responden lelaki dan 8 orang responden perempuan yang tiada masalah apabila berdampingan dengan perokok. Manakala tiada responden yang sangat suka berdampingan dengan perokok.

Graf di atas menunjukkan bilangan responden yang bersetuju dan tidak bersetuju sekiranya penjualan rokok dihentikan. Seramai 6 orang responden lelaki dan 20 responden perempuan sangat bersetuju sekiranya penjualan rokok dihentikan. Terdapat juga 7 orang responden lelaki dan 8 orang responden perempuan yang bersetuju. Selain itu terdapat juga 4 orang responden yang tidak setuju sekiranya penjualan rokok dihentikan iaitu 2 orang responden lelaki dan 2 orang responden perempuan. Manakala, 3 orang responden lelaki pula tidak pasti dengan penjualan rokok dihentikan.

Graf di atas menunjukkan bilangan responden yang kisah dan tidak kisah jika wang mereka dihabiskan untuk membeli rokok. Seramai 10 orang responden lelaki dan 3 responden perempuan yang tidak kisah sekiranya wang mereka digunakan untuk membeli rokok. Manakala 20 orang responden lelaki dan 27 orang responden perempuan untuk membeli rokok. Mereka sangat kisah sekiranya wang mereka dihabiskan untuk membeli rokok.

3.0 PUNCA-PUNCA BERLAKUNYA GEJALA MEROKOK DALAM KALANGAN PELAJAR

Isu merokok dalam kalangan pelajar sekolah sudah banyak diperkatakan. Sejak dulu hingga sekarang isu ini seolah-olah tiada kesudahannya. Perubahan demi perubahan ini menyebabkan ada dalam kalangan remaja yang terpengaruh untuk berjinak-jinak dengan tabiat merokok. Oleh hal yang demikian, kadar perokok remaja semakin merebak bak cendawan tumbuh selepas hujan. Realitinya, remaja pada masa ini semakin berani merokok di mana-mana sahaja tanpa segan silu. Masalah serius ini makin tidak dapat dibendung malah semakin berleluasa. Senario ini menyebabkan masyarakat berasa bimbang dan cemas dengan perlakuan remaja masa kini. Mengapakah keadaan ini boleh berlaku? Mungkinkah ada sesuatu yang tidak kena dalam kehidupan yang serba moden dewasa ini? Adakah dalam hal ini, remaja perlu dipersalahkan seratus peratus? Sebenarnya jika diteliti dan dihalusi, terdapat banyak faktor yang menyumbang kepada berlakunya gejala merokok dalam kalangan pelajar pada hari ini.

Melalui kajian yang kami jalankan, faktor utama pelajar UPSI merokok ialah mereka inginkan keseronokan. Hal ini dapat dikaitkan dengan sikap diri sendiri yang telah mendorong mereka untuk merokok. Selain itu, mereka juga mahukan ketenangan dan ingin melepaskan kesibukan diri daripada melakukan tugas yang diberikan oleh pensyarah. Pada amnya

remaja merupakan golongan paling banyak menghadapi konflik, sama ada berpunca daripada perkembangan diri atau masalah persekitaran. Keadaan ini boleh menyebabkan gangguan emosi dan kadang kala sukar diatasi contohnya gangguan emosi. Gangguan emosi ini boleh mendorong remaja merokok untuk berasa lebih tenteram dan melupakan masalah yang mereka hadapi. Contohnya terdapat seorang pelajar yang menghadapi masalah dalam pelajaran dan mendapat markah yang kurang memuaskan dalam peperiksaan, maka ini akan menyebabkan ia menghadapi tekanan emosi. Bertambah buruk lagi sikap ibu bapa yang sering memarahinya. Keadaan ini sungguh mengecewakan dan ia merasa cukup tertekan. Untuk lari daripada masalah ini, pelajar itu menggunakan rokok untuk mencari ketenteraman. Selain itu, pelajar merokok adalah untuk memenuhi rasa ingin tahu ataupun semangat inkuiri mereka yang sangat tinggi pada tahap remaja ini. Perasaan ingin mencuba sesuatu yang baru merupakan sesuatu yang normal seiring dengan peringkat perkembangan umur mereka yang meningkat dewasa.

Faktor kedua tertinggi ialah disebabkan oleh rakan sebaya. Sebahagian pelajar merokok adalah kerana mereka ingin melambangkan persahabatan mereka khususnya dalam kalangan pelajar lelaki. Oleh itu, mereka tidak sampai hati untuk menolak pelawaan rakan yang mempelawa untuk merokok. Walau bagaimanapun, ada antara remaja yang cuba merokok selepas dicabar atau diajak oleh kawan-kawan. Hal ini tidak mustahil kerana hubungan antara kawan yang rapat bagai isi dengan kuku sedikit sebanyak merangsang kepercayaan remaja terhadap kata-kata kawan mereka. Oleh sebab menjadi pak turut kawan, majoriti mereka sama-sama ponteng sekolah, sama-sama membeli rokok lalu merasai asap rokok tanpa menyedari bahaya rokok. Selepas terjebak dan ketagihan rokok, remaja tidak dapat mengelakkan diri daripada tabiat buruk ini lagi.

Di samping itu, faktor lain ialah berpunca daripada institusi keluarga itu sendiri. Faktor keluarga atau ibu bapa dilihat menjadi penyebab utama. Bukan bermaksud untuk menuding jari kepada ibu bapa, namun faktor ibu bapa perlu difokuskan memandangkan mereka merupakan ejen sosialisasi terpenting yang boleh mempengaruhi sikap dan mentaliti anak-anak. Mereka juga merupakan ejen pertama yang memberi pendidikan. Dalam kajian yang dilakukan oleh Hashim Musa (1997), beliau berpendapat, “terdapat dua kumpulan manusia yang menjadi autoriti atau pelaksana utama untuk menyemaikan adab dan disiplin kepada kanak-kanak, iaitu ibu bapa dan para guru.”. Hal ini demikian kerana ibu bapa adalah

orang yang paling rapat dan lama bersama anak-anak dan boleh mempengaruhi gerak laku anak-anak sejak kecil sehingga meningkat remaja dan seterusnya ke alam dewasa. Segala asuhan, tunjuk ajar, didikan dan teladan sama ada baik atau buruk yang ditunjukkan oleh kedua-dua ibu bapa akan sebat di dalam diri anak-anak. Ibu bapa pada zaman teknologi yang serba canggih ini terlalu sibuk mengejar kebendaan dan kemewahan sehingga mengabaikan tanggungjawab keibubapaan mereka. Sikap ibu bapa ini bagai enau di dalam belukar, melepaskan pucuk masing-masing. Mereka sanggup mengabaikan kasih sayang dengan memberi wang kepada anak-anak mereka sebagai gantian kasih sayang. Anak-anak yang belum berfikiran matang pula menyalahgunakan wang tersebut tanpa kawalan ibu bapa. Hal ini menyebabkan remaja dapat membeli rokok dengan mudah kerana harganya masih murah.

Selain itu, remaja juga merokok berpunca daripada pihak sekolah sendiri. Sebagai contoh persekitaran sekolah yang tidak memberangsangkan terutama dari aspek pengajaran dan pembelajaran (P&P). Pelajar yang tidak berminat untuk belajar akan mula menjinakkan diri mereka dengan perkara yang tidak berfaedah seperti merokok dan melepak. Hal ini akan mendorong mereka untuk melanggar disiplin sekolah.

Dalam konteks lain pula, kelemahan penguatkuasaan undang-undang merupakan salah satu faktor yang menjadi pemangkin gejala merokok dalam kalangan remaja. Hal ini berlaku kerana pihak berwajib dikatakan tidak serius melaksanakan undang-undang yang digubal. Oleh sebab pihak berkuasa bersikap melepaskan batuk di tangga, remaja menjadi tidak takut waima tidak gentar untuk melakukan kesalahan seperti merokok di tempat-tempat awam. Lama-kelamaan, fenomena merokok dalam kalangan remaja bagai bisul menjadi nanah yang sukar diubati lagi.

Tidak dapat dinafikan bahawa masyarakat juga menjadi faktor berlakunya gejala merokok dalam kalangan remaja hari ini. Hal ini dapat dibuktikan melalui sikap peniaga runcit atau di kedai makan yang tidak bertanggungjawab. Mereka membenarkan remaja atau pelajar membeli rokok di kedai mereka. Hal ini jelas menunjukkan ketidakprihatinan masyarakat terhadap gejala ini. Sepatutnya masyarakat turut memainkan peranan bagi mengawasi disiplin pelajar dan setiap ahli masyarakat juga perlu bekerjasama membimbing pelajar ke arah kebaikan. Namun apa yang kita lihat hari ini, masyarakat tidak mengendahkan lagi masalah yang sedang menghantui anak-anak remaja kita dewasa ini. Setiap ahli masyarakat perlu bekerjasama membimbing pelajar ke arah kebaikan dalam melahirkan

generasi yang akan memimpin negara pada masa akan datang.

4.0 KESAN-KESAN MEROKOK

4.1 Individu

Seperti yang diketahui umum, merokok boleh membawa kesan yang negatif kepada individu yang merokok. Antara kesan yang boleh dilihat ialah dari segi penampilan dan perwatakan individu itu sendiri. Lazimnya, individu yang merokok akan kelihatan tidak bermaya, murung dan berada dalam keletihan lebih-lebih lagi jika mereka tidak berpeluang untuk menghisap rokok. Merokok juga boleh menjejaskan kesihatan, merendahkan stamina atau daya ketahanan badan. Ini disebabkan oleh kandungan bahan kimia yang berbahaya yang terdapat di dalamnya. Rokok diperbuat daripada tembakau. Nikotin yang terdapat di dalam tembakau sebenarnya yang membuatkan kita menjadi ketagih untuk menghisap rokok. Kesannya, kebanyakan perokok akan menghidap pelbagai penyakit seperti kanser paru-paru, penyakit jantung dan sebagainya.

Di samping itu juga, merokok boleh membazirkan wang kerana harganya yang mahal dan biasanya orang yang merokok akan menghisap rokok lebih daripada satu batang dalam satu hari. Justeru tidak hairanlah jika individu yang merokok sering ketandusan wang dan terlibat dengan jenayah seperti mencuri dan memeras ugut. Tujuan utama mereka berbuat demikian ialah untuk mendapatkan wang bagi memenuhi 'bekalan' seharian. Kesan lain yang boleh terjadi kepada individu yang merokok ialah mereka akan terdedah kepada pengambilan dadah kerana merokok sebenarnya membuka jalan kepada penagihan dadah.

4.2 Keluarga

Merokok boleh menjejaskan kesejahteraan keluarga. Hal ini demikian kerana keluarga terpaksa berhadapan dengan ahli keluarga yang ketagih rokok. Mereka yang ketagih rokok ini akan melakukan tindakan di luar dugaan seperti mencuri dan mengugut ahli keluarga yang lain untuk mendapatkan wang. Secara tidak langsung boleh menyebabkan perhubungan dalam sesebuah keluarga itu menjadi renggan dan kurang mesra. Selain itu juga, merokok boleh menimbulkan krisis ekonomi dalam keluarga kerana duit yang sepatutnya dibelanjakan untuk tujuan lain dihabiskan untuk membeli rokok.

4.3 Masyarakat

Merokok bukan sahaja meninggalkan kesan kepada orang yang merokok, malah turut memberi kesan kepada masyarakat sekeliling atau perokok sekunder. Walaupun mereka tidak merokok, namun mereka juga akan terdedah kepada pelbagai penyakit kerana terpaksa menghidu asap rokok yang mengandungi bahan kimia berbahaya. Hasil kajian menunjukkan bahawa seseorang yang merokok hanya menyedut 25 peratus daripada asap rokok, manakala 75 peratus lagi akan meresap ke udara dan mungkin disedut oleh orang lain yang tidak merokok.

4.4 Negara

Negara terpaksa menanggung kos yang tinggi untuk merawat dan memulihkan penagih rokok atau untuk menghentikan budaya merokok. Jumlah perokok yang semakin bertambah hari demi hari menyebabkan negara terpaksa menghabiskan atau membelanjakan kos yang tinggi untuk mengatasi masalah tersebut. Selain itu, negara terpaksa menyediakan banyak pusat kesihatan untuk merawat pesakit kerana kesan merokok boleh menyebabkan pelbagai penyakit kronik yang sukar diubati. Walhal, belanjawan tersebut boleh digunakan untuk membangunkan pelbagai prasarana yang lain untuk kepentingan rakyat. Di samping itu juga, negara akan kehilangan generasi pelapis atau tenaga kerja yang berketerampilan untuk membangunkan negara.

5.0 KESAN PEMBINAAN PERSONALITI

Menurut kamus dewan edisi ke empat halaman 1194, personaliti ialah keperibadian atau perwatakan seseorang. Personaliti atau keperibadian merupakan satu cabang psikologi yang mengkaji keperibadian dan proses individu lain yang menjadikan kita manusia. Antara definisi yang lain merujuk kepada sesuatu kualiti atau keadaan yang terdapat atau sedia wujud di dalam seseorang individu untuk individu tersebut menggelarkan dirinya sebagai seorang insan.

Menurut Carl Jung 1875-1961, personaliti seseorang dapat dikategorikan kepada tiga iaitu ekstrovert, introvert dan ambivert. Ekstrovert merupakan seorang individu yang lebih suka kepada dunia luar iaitu individu dalam kategori ini suka bersosial dan sering melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti sosial. Ini terbukti remaja yang merokok berperibadi ekstrovert kerana kebanyakan remaja terjebak dalam masalah rokok ini adalah pengaruh dari rakan sebaya. Namun begitu, jika dikaji sebaik-baiknya tiada individu yang terdiri daripada satu sifat yang Carl Jung senaraikan, tetapi setiap individu dikatakan mempunyai kedua-dua ciri-ciri ini kerana mereka akan menunjukkan tingkah laku berdasarkan keadaan atau situasi pada satu masa tertentu.

Dalam menangani masalah rokok dalam kalangan remaja, mereka perlu membina personaliti yang berbeza dari mereka yang sekarang. Rawatan atau pembinaan baru personaliti melibatkan fizikal, mental dan sosial.

Kesan fizikal terhadap pemulihan personaliti ialah dapat hidup secara sihat. Seperti yang diketahui, merokok dalam jangka masa yang panjang akan mengakibatkan perokok tersebut mengalami komplikasi fizikal yang sangat teruk seperti penyakit barah paru-paru

terutamanya. Kesan dari ketagihan merokok ini membuatkan perokok lalai akan kepentingan kesihatan fizikalnya. Maka dengan pembinaan semula personaliti, perokok akan lebih menghargai diri sendiri. Selain itu, kebanyakan perokok yang berhenti merokok secara mendadak akan mengalami penambahan berat badan secara purata 2 kg (sumber daripada unit pelajaran kesihatan negeri Perlis). Ini adalah kerana deria rasa dan deria bau yang kembali pulih menyebabkan seseorang tu merasai makanan lebih sedap sehingga mereka akan mengambil kuantiti makanan yang lebih banyak daripada biasa. Namun dengan mengamalkan pemakanan sihat berpandukan piramid makanan dan mengamalkan senaman, akan mendorong mereka kepada fizikal yang sihat dan sejahtera.

Di samping itu, dari perspektif mental, perokok sangat sukar dalam mengubah pemikiran mereka terhadap ketagihan merokok. Menurut Dr Daniel Amen dari Amerika, kesan daripada *nakotin* kepada *frontal lobe* di bahagian otak mengakibatkan pemikiran perokok sentiasa ketagih akan rokok. *Frontal lobe* berfungsi sebagai penerima dan menganalisa maklumat. Jika bahagian ini sudah lemah maka keputusan – keputusan yang bijak tidak dapat diambil seterusnya mengakibatkan kehidupan perokok tersebut menjadi penuh dengan kesusahan dan kepayahan. Dengan pembinaan semula personaliti, perokok dapat menjalani kehidupan dengan mental yang sihat dan dan menjalani kehidupan yang sangat sempurna.

Cemuan masyarakat terhadap perokok mengakibatkan kurang keyakinan diri dan sentiasa tertekan dengan kehidupan. Dalam pembinaan personaliti dalam kalangan remaja, mengurangkan gejala sosial seperti pengambilan dadah, buli, vandalisme, gangsterisme dan lain-lain lagi. Hal ini dapat mengurangkan tanggapan masyarakat terhadap perokok, kerana mereka sentiasa beranggapan negatif terhadap perokok. Remaja yang sentiasa membuat keputusan melulu di dalam hidup dan sangat mementingkan keseronokan dan hiburan sehingga mengakibatkan pengambilan rokok, maka peranan masyarakat atau lebih spesifik lagi peranan ibu bapa, perlu memberi perhatian yang lebih kepada mereka.

6.0 LANGKAH-LANGKAH MENGATASI GEJALA ROKOK DALAM KALANGAN PELAJAR

Berdasarkan kempen anti merokok yang dianjurkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia sebanyak dua kaedah berhenti merokok disarankan oleh kerajaan. Kaedah tersebut dikenali sebagai farmakologi dan bukan farmakologi. Kaedah farmakologi melibatkan produk-produk dengan preskripsi dan tanpa preskripsi yang boleh didapati melalui Klinik Berhenti Merokok di hospital dan klinik kerajaan. Perokok dalam program berhenti merokok kaedah ini akan menjalani Terapi Penggantian Nikotin untuk tempoh selama 3 hingga 6 bulan. Mereka akan diberi pilihan seperti meletakkan gam resin nikotin di antara pipi dan gusi selama 30 hingga 45 minit, menampal trans-dermal nikotin pada bawah lengan atau bahagian atas badan dan ditanggalkan selepas 24 jam dan kemudiannya tampalan baru digunakan pada bahagian kulit yang lain, semburan hidung nikotin digunakan untuk serapan yang cepat dan lozenges nikotin yang diletakkan di antara pipi dan gusi. Kaedah bukan farmakologi pula merangkumi akupunktur, hypnosis, merokok aversis, pelbagai unsur secara beransur-ansur, pencegahan berbalik dan sokongan berkumpulan.

Peringkat awal berhenti merokok mungkin adalah peringkat yang paling sukar bagi sesetengah perokok. Tanda-tanda atau simptom awal (dipanggil withdrawal symptoms) adalah seperti pening atau ringan kepala. Ini adalah disebabkan penurunan karbon monoksida dan peningkatan oksigen khususnya ke otak. Selain itu, perasaan kebas dan gigitan di kaki dan tangan yang disebabkan oleh pengaliran darah yang lebih baik dan Batuk yang berlainan

daripada biasa. Disamping itu, selera makan bertambah baik kerana penurunan tahap nikotina yang selama ini mengganggu selera dan mulut menjadi tawar / payau dan kadang-kala terjadi luka-luka kecil kerana pertukaran organisma di dalam mulut. Sembelit juga mungkin berlaku kerana tembakau mempunyai kesan laksatif kepada perokok. Antara perkara yang sukar dihentikan adalah gila kerana kesan paras nikotina ke otak berkurangan menyebabkan perokok berasa kegelisahan, cepat marah dan tidak dapat menumpukan perhatian. Ini adalah disebabkan oleh kesan ketiadaan rangsangan nikotina dan pertukaran tabiat. Semua tanda tersebut bersifat sementara semasa peringkat awal berhenti. Kesan-kesan ini selalunya akan hilang selepas tiga hingga empat minggu. Tanda-tanda ini menunjukkan bahawa kesihatan perokok akan menjadi bertambah baik dan sebagai proses pemulihan dan penyesuaian kepada gaya hidup sihat tanpa rokok.

Terdapat dua cara lain yang boleh dilakukan oleh perokok untuk berhenti merokok iaitu berhenti merokok secara terus dan berhenti merokok secara beransur-ansur. Terdapat pelbagai langkah yang boleh dilakukan bagi menghadapi hari-hari berhenti merokok dengan membersihkan dan membuang semua rokok yang ada dalam simpanan mereka. Seterusnya tuliskan nota peringatan dan galakan untuk berhenti merokok. Seelok-eloknya tampilkan nota tersebut ditempat yang sering dikunjungi. Lakukan secara konsisten pada hari-hari berikutnya dengan sentiasa berfikir positif bahawa anda boleh berhenti daripada merokok.

Selain itu, adalah amat penting untuk mendapatkan sokongan daripada keluarga, kawan rapat dan teman sekerja untuk membantu perokok membuang tabiat buruk ini. Melawan ketagihan merokok adalah suatu perkara yang sukar untuk dilakukan dan hanya sesetengah orang yang kuat semangat sahaja dapat melakukannya. Apabila perokok terasa ingin merokok, langkah tindakbalas dengan menarik nafas panjang dan lepaskan secara perlahan-lahan. Minum air dengan banyak serta elakkan pengambilan air yang mengandungi kafein seperti teh dan kopi. Elakkan mengunjungi kedai-kedai dimana anda selalu membeli rokok dan elakkan berjumpa rakan-rakan yang biasa merokok. Selain itu, perokok boleh berjumpa doktor gigi untuk membersihkan gigi dan membasuh semua baju-baju yang berbau rokok. Sebolehnya penukarkan masa anda dengan melakukan aktiviti seperti berkebun, membaca dan lain-lain untuk mengelakkan anda berfikir mengenai merokok. Disamping itu, perokok juga hendaklah melakukan senaman sekurang-kurangnya tiga kali seminggu

selama 20 minit untuk setiap sesi.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, bagi mengatasi masalah merokok dalam kalangan remaja masa kini amatlah perlu sekiranya kerjasama daripada semua pihak, termasuklah ibu bapa, rakan sebaya, pihak sekolah atau institusi pendidikan dan masyarakat dapat dilakukan supaya gejala merokok ini dapat dikurangkan. Tanpa kerjasama daripada semua pihak ini, impian Malaysia untuk membendung masalah rokok dalam kalangan masyarakat, terutamanya remaja tidak mampu direalisasikan. Selain itu, remaja merupakan bakal pemimpin yang akan memimpin negara kelak. Justeru, mereka perlu diselamatkan daripada terjebak dalam masalah merokok ini kerana merokok tidak mendatangkan kebaikan malah hanya akan merosakkan diri sendiri serta mendatangkan banyak kemudatan.

RUJUKAN

Suppiah Nachiapan (2009). *Pembelajaran dan perkembangan pelajar*. Selangor: Oxford Fajar Sdn. Bhd

Hajah Noresah Baharom (2007). *Kamus dewan edisi keempat*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Zubaidah Bt Zakaria (2004). *Faktor-faktor yang mendorong pelajar sekolah menengah merokok*. Diperoleh pada Januari 11, 2010 daripada <http://www.scribd.com>

Brain Pollution and the Real Reason You Shouldn't Use Drugs (2009). Diperoleh pada Februari 3, 2010 daripada <http://www.fp.utm.my>

Merokok (2010). Diperoleh pada Januari 28, 2010 daripada <http://www.scribd.com>

Ekstrovert dan Introvert (2009). Diperoleh pada Mac 8, 2010 daripada <http://www.scribd.com>

Tabiat Merokok, Kesan dan Akibat (2010). Diperoleh pada Mac 16, 2010 daripada <http://hspben.moh.gov.my>

Rokok Membahayakan Kesihatan (2020). Diperoleh pada Mac 16, 2020 daripada <http://sites.google.com>

