

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

# EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITMCNS

ISSN 2773-5869



## RAHSIA KEJAYAAN BEBAS DARI ROKOK: EDISI ZULKIFLI ZAINAL

Ilyanie Hj. Yaacob

Pusat Pengajian Biologi, UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Kuala Pilah, Pekan Parit Tinggi, 72000 Kuala Pilah, Negeri Sembilan

[yanie\\_yaacob@uitm.edu.my](mailto:yanie_yaacob@uitm.edu.my)

EDITOR: DR. MUHAMMAD AIDIL IBRAHIM

Selari dengan tema edisi kali ini iaitu “Kesihatan dan Kesejahteraan”, ruang Inspirasi EON edisi ke-11 kali ini menyingkap tentang kisah dan usaha nekad seorang kakitangan UiTM Cawangan Negeri Sembilan yang telah berjaya berhenti merokok selama hampir 10 tahun walaupun pernah menjadi seorang perokok tegar selama hampir 12 tahun. En. Zulkifli Zainal atau lebih mesra dipanggil En. Zul, merupakan penolong pegawai perubatan yang berkhidmat di Unit Kesihatan Kampus Kuala Pilah.

Berumur 34 tahun, beliau yang berasal dari Lendu, Melaka dan menetap di Simpang Ampat, Melaka, mula bertugas sebagai warga UiTM pada tanggal 16 April 2012 di Kampus Kota Bharu. Selepas hampir 3 tahun 8 bulan berkhidmat di sana, En. Zul memohon untuk berpindah ke selatan tanah air dan memulakan tugas di Kampus Kuala Pilah bermula 1 Disember 2015.

Mengimbau sejarah ketika masih bersekolah rendah, En. Zul berkongsi kenangan bagaimana beliau mula

terjebak dengan rokok. Ketika itu, beliau terdedah dengan bekalan rokok yang terlalu banyak yang dibawa balik oleh saudaranya yang baru pulang menonton Piala Dunia. Pada waktu itu, rokok merupakan antara cenderahati yang disediakan oleh negara pihak penganjur untuk penonton yang hadir menonton Piala Dunia dari seluruh pelosok dunia.

Menginjak ke sekolah menengah, En. Zul mula berjinak kembali untuk merokok bermula di tingkatan 2. Perjalanan untuk ke sekolah yang menggunakan bas dan mengambil masa yang lama menyebabkan En. Zul mula merokok dengan serius. Perasaan itu juga didorong oleh rakan sebaya dan senior yang turut merokok di dalam bas. Keinginan untuk mencuba serta takut akan “rasa ketinggalan” akhirnya memberi kesan buruk kepada En. Zul. Menurutnya, merokok pada asalnya memberi kesan khayal yang minima. Kesan khayal tersebut akan semakin hilang lalu diambil alih oleh rasa ketagihan. Sama seperti remaja yang lain, disebabkan sudah mula ketagih dengan asap rokok, En. Zul merokok dengan lebih kerap dan konsisten. Bahkan, ketika beliau menjadi perokok tegar, En. Zul mampu menghabiskan hampir dua kotak rokok seharian.

Memasuki alam pekerjaan, En. Zul merupakan satu-satunya kakitangan lelaki di dalam unit tempat beliau bekerja. Beliau juga merupakan individu yang perlu mewakili unitnya setiap



Gambar 1: En. Zul dan rakan-rakan ketika melanjutkan pengajian di institusi pengajian tinggi (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

kali menghadiri mesyuarat formal jabatan. Keadaan ini menyukarkan En. Zul untuk merokok semasa bekerja. Tambahan pula, beliau perlu menjaga imejnya yang berkhidmat sebagai seorang penolong pegawai perubatan. Pernah sekali, beliau ditegur oleh pihak atasan tentang tabiat merokok dan kepentingan menjaga imej sebagai kakitangan unit kesihatan.

Teguran yang diterima dari pihak atasan sedikit sebanyak telah memberi impak kepada En. Zul untuk cuba berhenti merokok. Namun keinginan itu menjadi semakin kuat setelah beliau diserang sakit dada ketika sedang melakukan urusan harian. Berdasarkan pengalaman beliau sebagai kakitangan perubatan, beliau merasakan bahawa simptom itu adalah simptom serangan penyakit jantung. En. Zul kemudian bergegas pergi ke bahagian kecemasan hospital berhampiran. Melalui beberapa siri ujian, doktor mendapati bacaan kolesterol beliau sedikit tinggi dan darah beliau sedikit pekat, yang mungkin disebabkan oleh tabiat merokok. Menghampiri bulan ramadan pada tahun 2015, serta trauma dari masalah kesihatan tersebut, En. Zul memasang niat untuk terus berhenti merokok. Mengimbuu kembali saat itu, di satu pagi ketika menikmati sarapan, beliau bermonolog bahawa dua batang rokok yg ada dalam kotak rokok yang sedang beliau pegang pada waktu itu bakal menjadi rokok yang terakhir. Beliau berjaya berhenti merokok sepenuhnya dalam tempoh lebih kurang sebulan sahaja.



Gambar 2: En. Zul bersama ahli keluarga yang sentiasa memberi sokongan dan dorongan untuk beliau berjaya dalam hidup  
(Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Usaha yang dimulai dengan niat dan disertai dengan tekad yang sangat tinggi berjaya menghentikan tabiat merokok beliau tanpa melibatkan sebarang terapi penggantian nikotin.

Hendak seribu daya, tidak hendak seribu dalih. Pelbagai cabaran terpaksa En. Zul tempuhi ketika mula-mula berhenti merokok. "*Withdrawal symptom*" atau kesan gian terhadap nikotin yang dialami beliau bukannya sedikit. Emosi beliau terganggu selama hampir dua minggu. Beliau menjadi sedikit pemarah dan panas baran. Namun, semua ini tidak sedikit pun mematahkan semangat beliau untuk terus berhenti merokok. Selama menjadi perokok, beliau mengalami kesukaran untuk merasa dan menghidu bau makanan. Setelah berjaya melepasi fasa ketagihan, beliau

mula merasakan kesan positif ke atas diri sendiri. Kedua-dua deria bau dan rasa En. Zul menjadi semakin baik. Selera makan beliau juga bertambah baik dan menyebabkan beliau mempunyai keinginan untuk mencuba pelbagai jenis makanan berkhasiat. En. Zul turut merasakan impak positif ke atas kesihatan, contohnya beliau berasa pernafasannya menjadi lebih panjang dan lebih dalam.

Kini, En. Zul telah berjaya bebas dari tabiat merokok selama hampir 10 tahun. Antara tip yang beliau gunakan untuk sentiasa istiqamah adalah seperti:

1. Meletakkan matlamat yang khusus dan mencabar diri sendiri untuk mencapai matlamat tersebut. Secara peribadi, En. Zul menetapkan matlamat bahawa lebih lama

tempoh beliau tidak merokok, maka lebih besar kejayaan yang beliau telah kecapai.

2. Sentiasa berdoa dan mengharapkan bantuan daripada-Nya untuk kekal bebas dari tabiat merokok.

3. Mendapatkan sokongan ahli keluarga dan berada dalam 'circle' yang tidak merokok.

4. Sentiasa menganggap bahawa usaha berhenti merokok adalah kemenangan terbesar dalam hidup.

5. Menggunakan teknik melengahkan masa. Sebagai contoh, sekiranya beliau terasa ingin merokok, beliau akan melengahkan masa dengan membuat perkara lain seperti membasuh tangan menggunakan kaedah yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Selain itu, En. Zul juga mencadangkan kepada perokok tegar yang lain untuk mendapatkan bantuan profesional seperti menyertai klinik berhenti merokok yang disediakan oleh KKM di beberapa fasiliti awam dan swasta. Antara senarai kelengkapan dan peralatan dalam program tersebut termasuklah sesi kaunseling, buku khidmat berhenti merokok dan instrumen untuk saringan kesihatan. Khidmat berhenti merokok turut menyediakan rawatan farmakoterapi mengikut keperluan peserta contohnya 'nicotine patch', 'nicotine gum' dan 'varenicline'.

**“Merokok memerlukan perbelanjaan yang tinggi serta menjejaskan kesihatan fizikal dan emosi. Merokok juga memberi impak negatif dalam hubungan seharian dengan keluarga dan rakan-rakan yang tidak selesa dengan tabiat tersebut dan bau rokok yang dihasilkan”**

Sebelum menutup bicara, En. Zul sempat menitipkan sedikit pesanan. Menurutnya, merokok memberi lebih banyak keburukan berbanding kebaikan.

Merokok memerlukan perbelanjaan yang tinggi serta menjejaskan kesihatan fizikal dan emosi. Merokok juga memberi impak negatif dalam hubungan seharian dengan keluarga dan rakan-rakan yang tidak selesa dengan tabiat tersebut dan bau rokok yang dihasilkan. Oleh itu, setiap lapisan masyarakat bermula dari rumah, sekolah, pejabat serta kerajaan secara amnya perlu bekerjasama membanteras budaya merokok. Persepsi bahawa merokok adalah normal dan merokok adalah hebat perlu dibuang dari setiap individu dari kecil.



Gambar 3: En. Zul bersama isteri dan mantan ketua jabatan ketika di UiTM Kampus Kota Bharu (Sumber: Koleksi peribadi penulis)