

# **PENGHISAPAN SHISHA: KIMIA DAN KESANNYA PADA KESIHATAN**

*Dr Hj Ibrahim bin Hj Abd Rahman*

Brunei Darussalam

## **Abstrak**

Makalah ini membincangkan sejarah tentang tabiat penghisapan shisha yang berasal dari India, kemudian beralih ke negara Arab dan seterusnya menjadi popular di negara Barat dan Amerika. Setelah itu muda-mudi di ASEAN mulai terpengaruh dengan tabiat dan amalan yang tidak sihat ini. Salah faham tentang penghisapan shisha ini telah menjadikannya lebih popular dari menghisap rokok. Di antaranya ialah difahamkan bahawa shisha adalah lebih sihat dari rokok kerana asap dari tembakau terpaksa melalui air sejuk sebelum dihisap, sedangkan pada hakikatnya shisha adalah lebih bahaya dari rokok yang boleh menyebabkan kanser pada paru-paru, mulut dan jantung.

**Kata utama:** shisha, lebih mudarat, rokok, kanser.

## **Pendahuluan**

Shisha adalah adunan tembakau yang dicampur dengan perasa sebelum dibakar dengan alat khusus yang diberi nama hookah. Hookah adalah sejenis alat paip yang mengandungi air sejuk dan mangkuk untuk membakar shisha. Asap dari tembakau yang dibakar akan masuk ke dalam air sejuk itu sebelum dihisap oleh pengguna. Apabila asap melalui air yang disejukkan itu dihisap, pengguna akan terasa nyaman dan ia tidak menyebabkan gatal di kerongkong. Penghisapan shisha ini berasal dari Utara Barat India dan telah dibawa ke Timor Tengah dan menjadikannya sebagai tradisi mereka. Sekarang penghisapan shisha juga sudah menjadi kegemaran muda mudi di negara Eropah, dan Amerika, tidak ketinggalan juga di sebahagian negara-negara ASEAN yang suka mengikut tingkah laku orang-orang barat. Banyak restoran telah menyediakan hookah untuk menghisap shisha. Mereka yang menghisap shisha ini percaya bahawa menghisap asap shisha yang melalui air sejuk adalah lebih baik dari asap rokok.

### **Mitos tentang asap shisha:**

- 1) Air sebagai penapis asap dari kesemua bahan kimia toksik:  
Mitos ini yang paling biasa dikatakan. Ketika shisha dicipta pada 600 tahun yang lalu, para doktor mengaku bahawa air sejuk yang digunakan dalam hookah adalah sebagai penapis supaya asapnya lebih sihat tetapi mereka tidak dapat membuktikannya. Dan sekarang pengkaji telah mendapati bahawa air tidak menapis apa-apa dari asap shisha.
- 2) Shisha mengandungi 0% tar:  
Mitos ini di antara yang paling mengelirukan kerana pembungkusan tembakau dilabel sebagai 0% tar, akan tetapi sebenarnya tar terjadi apabila tembakau itu dibakar.
- 3) Shisha hanya mengandungi 0.05% to 0.5% nikotina ini menyebabkannya lebih sihat dari rokok:  
Pernyataan ini juga mengelirukan, kerana peratus tidak akan memberi kuantiti sebenar. Jika dikatakan tembakau mengandungi nikotina pada kadar 0.05%, sebenarnya kadar ini sangat tinggi malah shisha mengandungi 10 kali nikotina dari rokok kerana asap yang dihisap dari shisha adalah 10 kali lebih banyak nikotinanya.
- 4) Asap dari shisha lebih nyaman rasanya di kerongkong dan lebih sihat jika dibandingkan dengan rokok:  
Air sejuk yang menyebabkan asap shisha nyaman hanya mengelirukan pengguna shisha kerana air hanya menyejukkan asap dan mengurangkan rasa gatal di kerongkong dan ini tidak bermakna shisha lebih sihat.

Kepercayaan seperti ini tersebar di kalangan muda mudi yang telah ketagihan dengan penghisapan shisha tanpa ada bukti yang nyata dan ini sangat membimbangkan.

## Bahan kimia pada shisha

### Komposisi shisha [1]:

Shisha adalah campuran tembakau dengan molassa yang dicampur dengan perasa minyak dan gliserol tumbuhan. Perasa yang biasa digunakan termasuklah buah apel, anggur, jambu batu, limau, daun pudina dan lain-lain jenis buah lagi.

Kimia	Kadar dari 1gm tembakau shisha	Kadar dari 1gm tembakau rokok	Tahap gandaan purata nilai asap shisha ke rokok
Tar, mg	802	11.2	100-kali ganda
Nicotina, mg	2.96	0.77	4-kali ganda
Karbon Monoksida (CO), mg	143	12.5	11- kali ganda

**Table 1:** Kandungan Kimia pada asap dari shisha dan rokok [2]

### Kesan kesihatan dari menghisab asap shisha [3]

Berikut adalah kesan negatif terhadap kesihatan mereka yang menjadikan penghisaban shisha sebagai cara hidup mereka.

#### a. Penyakit kanser

Bahan arang atau arang batu yang digunakan untuk membakar tembakau pada hookah akan menambah kesan risiko yang tinggi pada kesihatan dengan mengeluarkan bahan kimia berbahaya seperti karbon monoksida, logan dan kimia penyebab kanser. Walaupun telah melalui air, asap dari hookah masih mengandungi kadar bahan kimia toksik yang sangat tinggi yang boleh menyebabkan kanser paru-paru, pundi kencing dan mulut. Rasa gatal di mulut disebabkan terdedah kepada jus dari tembakau akan menambah lagi risiko untuk pertumbuhan kanser di mulut bagi penghisap shisha dari hookah yang dilakukan berterusan dalam jangka masa yang panjang.

#### b. Penyakit Jantung

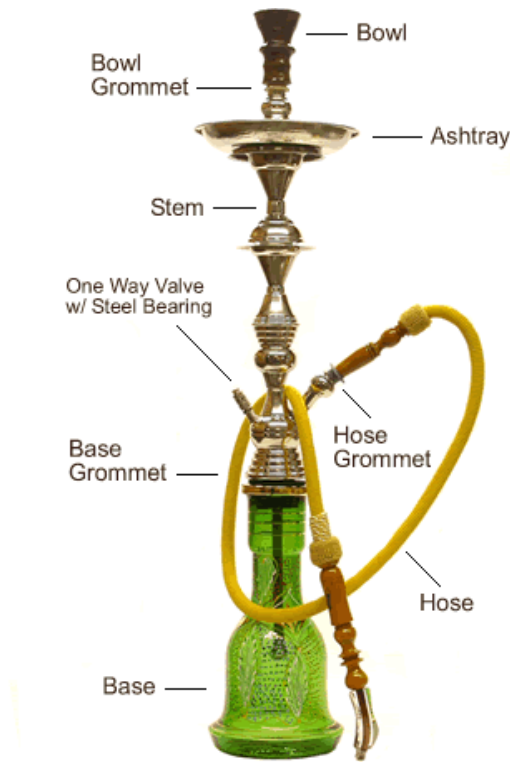
Asap dari shisha yang telah diketahui mengandungi berbagai jenis bahan kimia yang beracun akan menyebabkan tersumbatnya pembuluh darah dan penyakit jantung.

#### c. Selesema

Penggunaan paip untuk menghisab asap dari shisha akan menambah risiko jangkitan penyakit batuk kering dan selesema.

**d. Asap pasif (*second-hand smoke*)**

Asap pasif dari hookah akan menyebabkan risiko yang rumit kepada mereka yang tidak menghisap hookah terutama sekali ia nya mengandung asap dari tembakau dan juga dari sumbar pemanas iaitu arang yang digunakan.



**Gambar rajah hookah [4]**

**Kesan sampingan kesihatan dari shisha [5]**

Penghisapan asap shisha selama 45 minit akan menyamai dengan 100 kali atau lebih asap rokok dan 20 kali banyak tar dari rokok yang rendah kadar tar nya. Tambahan lagi kadar karbon monoksida pada setiap sedutan asap dari paip hookah akan mengandungi jauh lebih banyak dari asap rokok dan nikotina.

Penghisapan asap shisha yang berterusan akan menyebabkan kadar fungsi paru-paru 25 % lebih rendah daripada mereka yang tidak menghisap dan ini akan mengurangkan tahap perjalanan oksigen dalam darah. Penghisap asap shisha akan mudah menjadi ketagih secara jasmani, emosi serta tabiat. Sama seperti menghisap rokok, penghisap shisha juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser pada paru-paru, mulut dan pundi kencing dan khusus untuk lelaki ialah penurunan dalam jumlah sperma. Penghisapan shisha biasanya dipasarkan sebagai aktiviti sosial. Oleh kerana itu perkongsian paip pada mulut (*mouthpieces*) untuk menghisap shisha sudah pasti boleh meletakkan peserta ini akan terdedah kepada risiko yang serius iaitu dijangkiti dengan penyakit berjangkit seperti batuk kering dan hepatitis.

## **Penutup**

Penghisapan shisha sering didakwa menyebabkan kanser [6]. Konsep menghisap shisha mempunyai asal-usulnya di Timor Tengah dan kemudian tradisi purba ini menjadi popular di negara-negara Barat. Ia tidak begitu selamat untuk digunakan kerana air sejuk yang di gunakan pada hookah tidak mampu untuk menapis toksin keseluruhannya dan asap masih lagi mengandungi elemen dan bahan kimia toksik yang menyebabkan kemudaratan kepada tubuh badan manusia, terutama sekali nikotina yang menyebabkan ketagihan dan memudaratkan kesihatan. Beberapa jenis kanser dan penyakit mulut dikaitkan dengan penghisapan shisha. Oleh itu, terdapat kesan berbahaya yang ketara pada penghisapan shisha.

Kebanyakan orang beralih kepada penghisapan shisha sebagai aktiviti sosial, tetapi secara beransur-ansur, tanpa disedari mereka cenderung untuk menjadi ketagih kepada nikotina yang agak sukar bagi mereka untuk berhenti menghisap shisha. Pernyataan palsu yang dibuat mengenai menghisap shisha, iaitu yang mengatakan bahawa risiko yang terlibat didalamnya adalah sangat rendah disebabkan penapisan asap dengan air yang dipercayai membuang semua toksin. Akan tetapi, sehingga kini belum terdapat kajian yang menyokong dakwaan ini. Penghisapan shisha adalah lebih memudaratkan kesihatan dari rokok. Jadi, penggunaan shisha haruslah dikawal melalui undang-undang yang di gubal untuk rokok malah sepatutnya lebih keras lagi.

## Rujukan

- [1] <http://www.menshealth.com.sg/health/truth-about-shisha-smoking>
- [2] Rujukan: Shahadeh, A., Saleh, R., (2005) 'Polycyclic aromatic hydrocarbons, carbon monoxide, 'tar' and nicotine in mainstream smoke aerosol of the narghile water pipe. *Food & Chemical Toxicology*, 43:655-661
- [3] <http://www.menshealth.com.sg/health/truth-about-shisha-smoking>
- [4] <https://standup4islam.wordpress.com/2011/10/01/the-harms-of-shisha-hookah/completeshisha/>
- [5] <http://breathe.sg/shisha/the-basics/>
- [6] <http://www.thecolorsofindia.com/hookah/hookah-effects.html>