



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

Websites:
www.consumer.org.my

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Kenyataan Akhbar

21 Ogos 2018

Pencemaran Cahaya Juga Seburuk Pencemaran Lain

Kaitan antara pencemaran cahaya dan penyakit masih kurang dikaji di Malaysia. Pada 2013, kajian oleh Fakulti Kejuruteraan Universiti Malaya, 80 peratus responden kajian berkata bahawa mereka tidak tahu apa itu ‘pencemaran cahaya’ manakala 20 peratus berkata mereka tahu. Oleh sebab itu, tidak hairanlah ramai daripada responden mahukan kawasan di luar kediaman mereka “seterang siang hari”.

Persekitaran malam yang terang berlebihan menyebabkan apa yang dipanggil ‘pencemaran cahaya’ dan penyelidikan menunjukkan ia boleh menyebabkan pelbagai masalah daripada kesan kesihatan hinggalah kepada ekologi, malangnya ramai rakyat Malaysia tidak menyedarinya. Sumber cahaya tiruan seperti lampu xenon kereta yang terang, lampu jalan dengan reka bentuk cahaya yang buruk, cahaya LED, cahaya skrin telefon bimbit, cahaya televisyen, dan malah cahaya di dalam rumah kita sendiri menjadi puncanya.

Apa yang sering diperkatakan mengenai cahaya LED ialah sumber cahayanya lebih terang, tidak menjana haba, lebih murah dalam kos pengeluarannya, jangka hayat yang lebih panjang, dan menggunakan elektrik yang kurang berbanding cahaya lampu konvensional. LED dihasilkan secara besar-besaran dan digunakan dengan meluas di seluruh dunia di sebalik ketidakfahaman sepenuhnya bagaimana cahayanya boleh memberikan kesan kepada alam sekitar. Walaupun cahaya LED kelihatan putih, ia mengeluarkan lebih banyak cahaya dalam bahagian biru daripada spektrum. Cahaya jenis ini paling merosakkan memandangkan ia mempengaruhi bagaimana tubuh kita seharusnya berfungsi di dalam persekitaran siang dan malam.

Tidak kira apakah jenis cahaya tiruan, kebanyakan daripadanya mengganggu dengan apa sahaja daripada metalbolisme kepada kepekaan mental dan sistem imun.

Oleh itu, Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa kerajaan supaya memperkenalkan dengan segera Akta Pencemaran Cahaya untuk mencegah pencemaran cahaya yang meresap khususnya di kawasan bandar. Pada hakikatnya cahaya tiruan berlebihan tidak lebih daripada lanjutan cahaya siang tiruan untuk membolehkan kita bekerja atau bersosial selepas senja, mengakibatkan gangguan corak tidur.

Salah satu kesan yang paling jelas ialah kita cenderung untuk makan lewat malam dan ini tidak sihat. Terdapat kedai makanan dan tempat tumpuan di malam hari yang membuka perniagaan sehingga lewat malam, membolehkan orang ramai makan lewat malam yang akan mengganggu proses tubuh dengan perubahan isyarat luaran seperti terang dan gelap.

Sebenarnya tubuh kita keliru dengan ‘cahaya siang’ yang dihasilkan oleh cahaya tiruan dan fungsi tubuh tertentu sama ada perlahan atau berhenti berfungsi seperti mana yang sepatutnya berfungsi, oleh itu ia akan merendahkan sistem imuniti dan memudahkan bagi penyakit untuk muncul.

Tabiat berjaga malam disebabkan cahaya tiruan didapati menyebabkan rasa keletihan, keradangan, dan masalah kesihatan lain seperti obesiti, penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan diabetes jenis 2. Kajian menunjukkan pencemaran cahaya menjejaskan manusia serta haiwan dan tumbuhan.

Kajian menunjukkan pekerja giliran malam, terdedah kepada cahaya terang di tempat kerja pada waktu malam, mempunyai kadar obesiti dan penyakit berkaitan lain yang tinggi. Ini berkaitan dengan kajian lain yang menunjukkan orang tua di Jepun cenderung untuk ukuran lilit lebih besar jika mereka terdedah kepada intensiti cahaya yang lebih tinggi pada waktu malam.

Penyakit lain yang dikaitkan dengan berjaga malam adalah masalah usus dan ulser, kemurungan dan peningkatan kemalangan dan kecederaan. Insiden kanser payudara dalam kalangan wanita juga meningkat. Pada hakikatnya, terdapat bukti yang kukuh untuk mengaitkan pekerja giliran malam yang terdedah kepada cahaya terang pada waktu malam kepada penyakit yang sama dengan mereka yang mempunyai corak tidur terganggu atau lewat malam.

Bukti mengaitkannya dengan melatonin, hormon yang dihasilkan pada waktu malam dan diketahui untuk membantu mengawal jam biologi tubuh. Hormon ini menguruskan senarai aktiviti biologi termasuk ‘memberitahu’ organ tubuh bahawa ia adalah waktu malam. Bagaimanapun, pengeluaran melatonin jatuh dengan mendadak dengan kehadiran cahaya tiruan yang terang dan ini meningkatkan risiko seseorang mendapat kanser.

Kami ingin menasihatkan pengguna untuk tidak menerangi alam sekitar secara berlebihan dan jika boleh pilihlah bal lampu yang mengeluarkan cahaya kuning atau oren dan tutup lampu apabila tidak diperlukan.

Kami juga menggesa kerajaan untuk memastikan lampu jalan dilindungi dengan baik untuk mencegah cahaya daripada menjadi terang dan memasuki rumah dan diarahkan ke bahagian atas langit malam. Oleh itu kita perlu mengawal pencemaran cahaya dengan mengubal akta untuk menjadikan negara kita lebih selamat dan sihat.

S. M. Mohamed Idris
Presiden
Persatuan Pengguna Pulau Pinang