

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Kota Tebing Tinggi yang berada di bagian timur Sumatera Utara, terletak diantara 3°19"-3°21" Lintang Utara dan 98°11"-98°21 Bujur Timur. Wilayah Kota Tebing Tinggi dikelilingi oleh beberapa perkebunan besar baik milik pemerintah maupun swasta, yaitu berbatasan dengan:

- Sebelah Utara dengan PTPN III Kebun Rambutan, Kabupaten Serdang Bedagai - Sebelah Selatan dengan PTPN IV Kebun Pabatu dan Perkebunan Paya Pinang, Kabupaten Serdang Bedagai.
- Sebelah Barat dengan PTPN III Kebun Gunung Pamela, Kabupaten Serdang Bedagai.
- Sebelah Timur dengan PT Socfindo Tanah Besi dan PTPN III Kebun Rambutan, Kabupaten Serdang Bedagai

Disamping itu Kota Tebing tinggi terletak di jalan penghubung antara Pantai Barat dan Pantai Timur Sumatera Utara, yang dilintasi oleh 4 (empat) aliran sungai yaitu: Sungai Padang, Sungai Bahilang, Sungai Kalembah, dan Sungai Sibarau. Luas wilayah Kota Tebing Tinggi adalah 38,438 km² dan terbagi atas 5 (lima) Kecamatan, yaitu: Padang Hilir, Padang Hulu, Rambutan, Tebing Tinggi Kota, dan Bajenis (Badan Pusat Statistik, 2016).

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1. Hasil Analisis Univariat

Tabel dibawah ini menunjukkan karakteristik responden lama paparan asap rokok (perokok pasif) sebagai berikut :

**Tabel 4.1 1 Karakteristik Responden Lama Paparan Asap Rokok
(Perokok Pasif)**

Variabel	N	%	95%CI
Umur			
Remaja (17-25 tahun)	4	8	2.0 – 17.3
Dewasa (26-54 tahun)	32	64	52.0 – 78.0
Lansia (55-60 tahun)	14	28	16.7 – 44.0
Jenis kelamin			
Pria	19	38	24.7 – 60.0
Wanita	31	62	40.0 – 75.3
Pendidikan terakhir			
SD	9	18	2.7 – 30.0
SMP	6	12	4.0 – 19.3
SMA/SMK	30	60	50.7 – 78.6
Perguruan Tinggi	5	10	2.7 – 22.6
Pekerjaan			
Bengkel	5	10	2.7 – 18.0
Pedagang Asongan	5	10	2.0 – 22.0
Pedagang Makanan	19	38	22.7 – 50.6
Pedagang Minuman	6	12	1.4 – 20.0
Pedagang Pakaian	5	10	2.0 - 25.3
Penarik Becak/Angkot	4	8	0.7 – 22.0
Tukang Besi	2	4	0 – 11.3
Tukang Fotocopy	2	4	0 – 11.3
Tukang Jahit	2	4	0 – 12.0
Penghasilan Perbulan			
< 1.000.000	13	26	14.7 – 39.3
1.000.000 – 2.000.000	32	64	50.0 – 78.6
> 2.000.000	5	10	2.0 – 22.0
Lama Paparan Asap Rokok di Lingkungan Rumah			
<3jam/hari	41	82	68.0 – 93.3
>3jam/hari	9	18	6.7 - 32.0
Lama Paparan Asap Rokok di Lingkungan Kerja			
<3jam/hari	9	18	4.7 – 28.6
>3jam/hari	41	82	71.4 – 95.3

Variabel	N	%	95%CI
Lama Paparan Asap Rokok di Lingkungan Pergaulan			
<3jam/hari	46	92	82.7 – 99.3
>3jam/hari	4	8	0.7 – 17.3
Lama Paparan Asap Rokok di Lingkungan Transportasi			
<3jam/hari	45	90	78.7 – 97.3
>3jam/hari	5	10	2.7 – 21.3
Kesehatan Mental			
Tidak ada gejala kesehatan mental	22	44	24.7 – 56.0
Ada gejala kesehatan mental	28	56	44.0 – 75.3

Berdasarkan Tabel 4.1 didapatkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki umur 26-54 tahun berjenis kelamin wanita dengan Pendidikan terakhir SMA/SMK. Responden paling banyak bekerja sebagai pedagang makanan dengan penghasilan perbulannya 1.000.000 – 2.000.000. Responden biasanya lebih banyak terpapar asap rokok di lingkungan kerja dan mengalami gejala kesehatan mental.

Tabel 4.1 2 Karakteristik Responden Perilaku Merokok (Perokok Aktif)

Variabel	N	%	95% CI
Umur			
Remaja (17-25 tahun)	7	14	4.7 – 24.6
Dewasa (26-54 tahun)	31	62	46.0 – 76.6
Lansia (55-60 tahun)	12	24	12.0 – 36.6
Jenis kelamin			
Pria	48	96	90.0 – 100.0
Wanita	2	4	0 – 10.0
Pendidikan terakhir			
SD	4	8	0.7 – 22.0
SMP	15	30	14.0 – 40.0
SMA/SMK	30	60	47.4 – 74.0
Perguruan Tinggi	1	2	0 – 7.3
Pekerjaan			
Bengkel	3	6	0 – 12
Pedagang Asongan	3	6	0 – 17.3
Pedagang Makanan	6	12	4.7 – 24.6
Pedagang Minuman	1	2	0 – 7.3
Pedagang Pakaian	4	8	0.7 – 18.0
Penarik Becak/Angkot	17	34	22.7 – 48.6

Variabel	N	%	95% CI
Tukang Besi	8	16	8.0 – 30.0
Tukang Fotocopy	2	4	0 – 11.3
Tukang Jahit	6	12	4.7 – 18.0
Penghasilan Perbulan			
< 1.000.000	10	20	10.7 – 30.0
1.000.000 – 2.000.000	34	68	52.7 – 83.3
> 2.000.000	6	12	3.4 – 22.0
Perilaku Merokok			
<12 Ringan	7	14	6.0 – 21.3
>12 Kuat	43	86	78.7 – 94.0
Kesehatan Mental			
Tidak ada gejala kesehatan mental	6	12	6.0 – 23.3
Ada gejala kesehatan mental	44	88	76.7 – 94.0

Berdasarkan Tabel 4.2 didapatkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki umur 26-54 tahun berjenis kelamin pria dengan Pendidikan terakhir SMA/SMK. Terlihat bahwa responden paling banyak bekerja sebagai Penarik Becak/Angkot dengan penghasilan perbulannya 1.000.000 – 2.000.000. Responden yang didapatkan memiliki perilaku merokok yang kuat dan mengalami gejala kesehatan mental.

4.2.2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel dibawah ini menunjukkan hubungan antara variabel paparan asap rokok (perokok pasif) dengan kesehatan mental dan variabel perilaku merokok (perokok aktif) dengan kesehatan mental sebagai berikut:

Tabel 4.2 1 Hubungan Paparan Asap Rokok dengan Kesehatan Mental (Perokok Pasif)

Variabel	Gejala kesehatan mental		Total	P	PR	95%CI
	Ada gejala	Tidak ada gejala				
Paparan asap rokok di lingkungan rumah						

Variabel	Gejala kesehatan mental		Total	P	PR	95%CI
	Ada gejala	Tidak ada gejala				
>3 jam	6	3	9	0.713	1.727	0.379 – 7.864
<3 jam	22	19	41			
Paparan asap rokok di lingkungan kerja						
>3 jam	26	15	41	0.032	6.067	1.114 –
<3 jam	2	7	9			33.046
Paparan asap rokok di lingkungan pergaulan						
>3 jam	0	4	4	0.032	2.556	1.782 – 3.665
<3 jam	28	18	46			
Paparan asap rokok Ketika berada di transportasi						
>3 jam	2	3	5	0.643	0.487	0.074 – 3.207
<3 jam	26	19	45			

Berdasarkan Tabel 4.2.1 didapatkan bahwa terdapat hubungan antara paparan asap rokok dengan kesehatan mental di lingkungan kerja dan di lingkungan teman. Dimana responden yang terpapar asap rokok di lingkungan kerja selama > 3 jam beresiko 6.067 kali mengalami gangguan kesehatan mental.

Tabel 4.2 2 Hubungan Perilaku Merokok dengan Kesehatan Mental (Perokok Aktif)

Variabel	Gejala Kesehatan mental		Total	P	PR	95%CI
	Ada gejala	Tidak ada gejala				
Perilaku Merokok						
Kuat	40	3	43	0.029	10.000	1.493 –
Ringan	4	3	7			66.989

Berdasarkan Tabel 4.2 didapatkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan kesehatan mental. Dimana responden yang merokoknya sangat kuat beresiko 10 kali mengalami gangguan kesehatan mental.

4.3. Pembahasan

4.3.1 Hubungan Paparan Asap Rokok dengan Kesehatan Mental

Berdasarkan Tabel 4.3 variabel paparan asap rokok dibagi menjadi 4 bagian, yaitu paparan asap rokok di lingkungan keluarga, paparan asap rokok di lingkungan kerja, paparan asap rokok di lingkungan pergaulan, dan paparan asap rokok di transportasi. Dari keempat lingkungan tersebut hanya terdapat 2 hubungan yang signifikan antara paparan asap rokok di lingkungan kerja dan lingkungan pergaulan dengan kesehatan mental.

Hal ini karena orang-orang banyak menghabiskan aktivitas sehari-harinya di tempat kerja atau tempat kumpul dengan teman – teman daripada di rumah. Biasanya mereka yang terpapar asap rokok di rumah hanya sedikit dikarenakan mereka jarang bertemu keluarganya yang merokok di rumah. Terkadang ada sebagian orang yang melarang keluarganya untuk tidak merokok di dalam rumah. Hal inilah membuat orang tersebut jarang sekali terpapar asap rokok di lingkungan keluarga.

Hasil penelitian (Nakata et al., 2020) juga mengatakan bahwa ada hubungan yang tidak signifikan antara paparan asap rokok di rumah dan gejala depresi di antara pekerja Jepang, tetapi ada hubungan yang signifikan diamati untuk paparan asap rokok di tempat kerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan di antara lingkungan khusus saja dengan paparan asap rokok.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa terdapat hubungan antara paparan asap rokok dengan kesehatan mental di lingkungan kerja dimana selama > 3 jam memiliki (P value = 0.032) artinya terdapat hubungan yang signifikan dan beresiko 6.067 kali mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian (S. J. Kim et al., 2019) ini juga menunjukkan bahwa kelompok yang terpapar asap rokok di tempat kerja memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk dengan risiko sebesar 1.594 kali lipat. Sama halnya dengan penelitian (S. Kim et al., 2022) menemukan korelasi signifikan antara paparan asap rokok di tempat kerja dan depresi, dan hubungan ini tidak berkurang bahkan setelah disesuaikan dengan berbagai kovariat potensial. Penelitian ini juga menemukan bahwa paparan asap rokok pasif lebih erat kaitannya dengan gejala depresi pada kelompok dengan jam kerja panjang. Jam kerja panjang umumnya berarti durasi paparan yang lebih panjang, sehingga hasilnya menunjukkan hubungan dosis respons antara paparan asap rokok dan gejala depresi. Oleh karena itu, mereka yang memiliki jam kerja panjang, dapat terpapar asap rokok dengan waktu yang lama, sehingga berisiko tinggi.

Dalam penelitian yang dilakukan di kota tebing tinggi ditemukan bahwa lingkungan kerja adalah tempat yang paling umum terpapar asap rokok, terutama di tempat kerja yang berjualan makanan. Tempat kerja yang berjualan makanan seringkali terpapar asap rokok karena beberapa pembeli sering melakukan aktivitasnya untuk menghembuskan rokok setelah mereka selesai makan, sehingga hal ini mengganggu indera penciuman para penjual makanan, dan juga dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, seperti sering merasakan sakit kepala, mudah merasa cemas, tegang atau khawatir, mengalami gangguan tidur, dan terkadang

aktivitas sehari-harinya sering terbengkalai. Akibat dari polusi asap rokok membuat lingkungan dan kualitas udara menjadi buruk, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan membuat munculnya gejala kesehatan mental.

Asap rokok mengandung banyak zat yang dapat secara langsung (radikal bebas) atau tidak langsung (logam) memberikan efek negatif pada jalur stres, fungsi imun dan mitokondria, dan juga mungkin memengaruhi perkembangan saraf dan risiko kecemasan (Oyapero et al., 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Kress et al., 2023) mengatakan sebagian besar orang dewasa masih terpapar asap rokok terutama di tempat kerja karena kurangnya penerapan kebijakan bebas asap rokok di tempat kerja itu sendiri. Maka dari itu perlu upaya dilakukannya memasang tanda-tanda dilarang merokok di tempat penjual makanan dan tempat-tempat umum lainnya (Utama et al., 2021).

Tidak hanya di lingkungan kerja, masyarakat tebing tinggi juga sering kali terpapar asap rokok di lingkungan pergaulan. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara paparan asap rokok dengan kesehatan mental di lingkungan pergaulan dimana selama < 3 jam/hari memiliki (P value = 0.032) artinya terdapat hubungan yang signifikan. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Environmental Health* menemukan bahwa 75% teman yang tidak merokok melaporkan adanya paparan asap rokok di lingkungan sosial, seperti pesta, pertemuan, atau saat menonton olahraga. Banyak orang tidak menyadari sering terpapar asap rokok, ketika mereka berada di sekitar orang yang merokok (Humphries, C. J., 2019).

Dalam kasus paparan asap rokok di kota tebing tinggi ditemukan bahwa kalangan terbanyak yang terpapar asap rokok 62% adalah wanita. Di korea sebuah studi mensurvei, bahwa perempuan yang bekerja di industri layanan makanan, lebih mungkin terpapar asap rokok. Di mana mereka dapat terpapar asap rokok dari pelanggan, kolega, atau manajer yang merokok (Kim, J., 2020). Biasanya wanita cenderung lebih rentan terpapar asap rokok karena faktor-faktor seperti lingkungan yang memungkinkan berada di sekitar pria yang merokok atau perokok aktif.

Bukan hanya berdampak negatif pada kesehatan mental, ternyata paparan asap rokok juga berdampak negatif bagi reproduksi perempuan. Dalam penelitian (Nur Halimah & Winarni, 2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan asap rokok berbahaya bagi ovarium wanita dan tingkat bahaya tergantung pada jumlah dan periode waktu seorang wanita terpapar asap rokok. Paparan rokok mengganggu fungsi reproduksi dan mempercepat menopause pada wanita. Komponen yang terkandung pada asap rokok telah terbukti mengganggu kemampuan sel dalam ovarium untuk membuat estrogen dan menyebabkan telur wanita (oosit) menjadi lebih rentan terhadap kelainan genetik. Paparan asap rokok juga meningkatkan risiko keguguran dan kehamilan ektopik. Mekanisme yang terjadi meliputi efek toksisitas langsung pada sel ovum, gangguan pada motilitas saluran reproduksi, dan gangguan pada imunitas sehingga mengakibatkan infeksi pada tuba fallopi. pada wanita hamil, merokok dapat menyebabkan terjadi komplikasi pada bayi lahir, di antaranya retardasi pada bayi, berat lahir rendah, aborsi secara spontan, serta risiko fatal pada janin (Nur Halimah & Winarni, 2020).

Tentu saja kebiasaan merokok sangat mengganggu perokok pasif. Seperti salah satu penelitian yang dilakukan di Jepang mengatakan di antara mereka yang tidak pernah merokok, 79,8% menganggapnya bahwa hal itu mengganggu. Mengenai apa yang mereka anggap mengganggu, sebagian besar 85,9% mengatakan "asap dan bau rokok," diikuti dengan "dampaknya terhadap kesehatan dan persalinan" (25,2%), "khawatir terhadap penyakit seperti kanker paru-paru" (24,5%), "takut terhadap api" (19,1%) memiliki tingkat respons sekitar 20-25% (Nakanishi, Y., 2019).

Lama paparan asap rokok yang diterima oleh seseorang bergantung pada lingkungan orang tersebut tinggal. Jika seseorang tersebut tinggal bersama dengan anggota keluarga atau rekan kerja yang memiliki kebiasaan merokok maka orang tersebut akan semakin lama terpapar asap rokok. Dimana apabila semakin lama seseorang terpapar asap rokok maka dia akan semakin besar untuk memiliki efek yang merugikan kesehatan. Dimana gangguan kesehatan yang timbul pada perokok pasif tergantung dari jenis dan lama paparan asap rokok yang diterima dari lingkungan (Leone, 2019).

Untuk menghindari paparan asap rokok dan melindungi kesehatan perokok pasif, perlu dimulai dengan berusaha mengingatkan dengan sopan orang yang akan merokok di tempat yang tidak seharusnya. Kemudian menghindar diri dari orang yang merokok, baik itu di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Namun jika hal ini masih terjadi, maka perlu adanya kebijakan dan regulasi yang lebih keras terhadap penggunaan rokok di lingkungan kerja dan lingkungan pergaulan, seperti dengan mengatur zona bebas rokok dan memberikan sanksi kepada perokok yang tidak patuh.

Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan sekitar kita. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾

Artinya: Janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik (Qs. Al-Baqarah: 195).

Dalam tafsir Ibnu Katsir jilid 1 (juz 2) halaman 372 menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan perbuatan dosa, lalu ia yakin bahwa ia tidak akan diampuni, maka ia pun mencampakkan dirinya sendiri ke dalam kebinasaan. Artinya, ia semakin berbuat dosa, sehingga binasa.

Ayat ini mengajarkan kita untuk menjaga diri sendiri dari bahaya. Dengan menjauh dari tempat-tempat yang terpapar asap rokok, kita turut melindungi diri kita dari potensi gangguan kesehatan mental yang mungkin timbul akibat paparan tersebut.

Paparan asap rokok tidak hanya berdampak buruk pada kesehatan fisik tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan tidur (Das, 2020). Dalam hal ini, Menghindar dari situasi yang dapat menyebabkan stres atau gangguan emosional adalah bagian dari *hifz al-nafs*. Perlindungan jiwa dan kesehatan mental dapat dimulai dengan menghindari paparan racun dari asap rokok yang dapat mempengaruhi fungsi otak dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Hifz An-Nafs (pemeliharaan jiwa) hakikatnya merupakan hak hidup yang bukan sebagai alat untuk pembelaan diri, tetapi juga menjadi aspek penting dalam mewujudkan kehidupan yang berkualitas dan lebih baik bagi manusia (Hayat, 2020).

Implementasi kajian maqashid syariah, terkhusus dalam penjagaan jiwa (Hifz An-Nafs) terletak pada bagaimana manusia dapat menjaga kesehatan mentalnya bagi kelompok pasif. Dengan melindungi diri dari paparan asap rokok, seseorang tidak hanya menjaga kesejahteraan pribadi tetapi juga mematuhi perintah Allah untuk menjaga tubuh sebagai amanah.

4.3.2. Hubungan Perilaku Merokok dengan Kesehatan Mental

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa perilaku merokok yang kuat memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan mental. Responden yang merokok memiliki (P value = 0.032) risiko 10 kali mengalami gangguan kesehatan mental. Terdapat hubungan bermakna antara variabel perilaku merokok yang kuat dengan kesehatan mental, karena seseorang yang kuat merokok, memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan mereka yang merokoknya ringan ataupun tidak merokok. Hal ini terjadi karena merokok memiliki nikotin yang dapat mempengaruhi kinerja otak dan memicu ketergantungan, sehingga dapat mengubah cara berpikir dan perilaku seseorang. Jika seseorang perokok kuat tidak mengkonsumsi rokok dalam satu waktu maka akan muncul perasaan-perasaan cemas dan kurang konsentrasi untuk berpikir.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reza,dkk pada siswa di Banda Aceh, menunjukkan bahwa siswa yang merokok setiap hari 3,69 kali berisiko untuk terindikasi gangguan mental dibandingkan dengan siswa yang tidak merokok (Reza, 2020). Artinya hubungan perilaku merokok yang terus-menerus terindikasi kuat mengalami gangguan mental. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safira et al., 2024) bahwa terdapat korelasi atau

hubungan yang signifikan antara variabel status merokok dengan kecenderungan seseorang mengalami depresi, memiliki nilai korelasi spearman 0.031 bermakna memiliki hubungan yang lemah.

Responden perokok aktif di kota Tebing Tinggi menunjukkan perilaku merokok yang kuat, dengan prevalensi sebesar 86%. Kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor ini dapat mencakup tingkat pendidikan rendah, pekerjaan, jenis kelamin, dan budaya. Tingkat pendidikan yang rendah mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengonsumsi rokok. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin rendah minat mengonsumsi rokok. Hal tersebut dikarenakan lebih terbentuknya kesadaran terhadap bahaya merokok (Salsabila et al., 2022).

Kegiatan bekerja sambil merokok sudah menjadi budaya di Indonesia (Salsabila et al., 2022). Hampir rata-rata pekerjaan seorang perokok dalam penelitian ini adalah penarik becak/angkot sebanyak 34%. Kebiasaan merokok tertinggi adalah tukang becak. Karena tukang becak merupakan pengguna rokok yang bekerja di jalan raya setiap hari untuk mengurangi kejenuhan saat bekerja, dan tidak memakai masker sehingga beresiko terpapar Plumbum/Timbal (Pb) (Nurdianto et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa 96% responden yang merokok adalah laki-laki. Dalam penelitian (Safira et al., 2024) juga menjelaskan bahwa responden yang merokok terbanyak adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak (97%) sedangkan jenis kelamin perempuan yang merokok sebanyak (3%). Penelitian ini didominasi oleh

kelompok usia dewasa awal dan berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata usia responden adalah 37 tahun (Safira et al., 2024).

Angka prevalensi merokok yang tinggi pada laki-laki disebabkan antara lain karena adanya faktor budaya dimana di Indonesia merokok dikalangan laki-laki merupakan hal yang sudah tidak tabu lagi atau dianggap sebagai hal yang wajar sedangkan pada wanita merokok merupakan hal yang tidak baik dan merupakan tingkah laku yang memalukan. Merokok merupakan hal yang tabu dan tidak pantas bagi perempuan, Perempuan yang merokok didepan umum akan dipandang sebelah mata dan dianggap sebagai “perempuan nakal” (Timban et al., 2019). Penelitian (Nangoi & Daeli, 2023) menganggap rokok memang lekat dengan maskulinitas karena iklan rokok juga kebanyakan mempromosikan maskulinitas dengan model laki-laki yang gagah. Budaya patriarki membuat laki-laki dianggap lebih maskulin jika mereka merokok. Karena sifat maskulin dianggap hanya boleh dimiliki oleh laki-laki (Nangoi & Daeli, 2023).

Meskipun merokok sering kali dianggap sebagai hal yang wajar di kalangan laki-laki dalam budaya Indonesia, tetapi dari hasil penelitian di kota Tebing Tinggi justru mengungkapkan bahwa perilaku merokok dapat menimbulkan masalah kesehatan mental bagi perokok aktif hingga 10 kali beresiko. Hal ini karena perokok sering mengalami gejala kesehatan mental, seperti sering mengalami sakit kepala, kehilangan nafsu makan, mengalami gangguan tidur, tangan sering gemetar, merasa sulit berkonsentrasi, kesulitan dalam mengambil keputusan, sering merasa lelah sepanjang waktu dan sering merasakan tidak enak di perut. Gejala-gejala ini

merupakan tanda-tanda yang sering kali menunjukkan adanya masalah kesehatan mental.

Penelitian Fluharty mengatakan ada beberapa hipotesis yang menjelaskan bahwa tingginya tingkat merokok pada orang dapat membuat depresi dan kecemasan (Fluharty et al., 2019). Penggunaan tembakau setiap hari berhubungan dengan peningkatan risiko psikosis dan usia yang lebih dini saat timbulnya penyakit psikotik. salah satu penyebab timbulnya gangguan kejiwaan karena merokok berpengaruh pada tingkat kecemasan melalui proses ingatan ketakutan dan proses emosi untuk mengonsumsi nikotin. Merokok juga dapat mempengaruhi kerja sistem neuropatologis yang dapat menimbulkan gangguan bipolar, merokok merubah struktur fungsi otak dan kinerja fungsi saraf tentu maningkatkan gangguan kinerja otak (Helwig et al., 2020).

Oleh karena itu, bagi perokok yang kuat perlu membatasi kebiasaan menghisap rokoknya sehari-hari untuk menjaga kesehatan tubuh. Cara-cara yang dapat dilakukan antara lain mengembangkan niat dan kemampuan diri untuk menahan keinginan merokok dengan latihan relaksasi, serta menjauhi lingkungan yang dapat mendukung untuk merokok.

Hifz al-nafs atau perlindungan jiwa merupakan prinsip utama dalam maqashid al-sari'ah yang bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental (Hayat, 2020). *Hifz al-Nafs* adalah konsep dalam Islam yang mengajarkan pentingnya menjaga jiwa dan rohaniyah (Bin Roslan, 2023). Meskipun tidak secara khusus terkait dengan merokok,

kita dapat mengaitkannya dengan dampak kesehatan dari kebiasaan merokok. Merokok adalah tindakan yang merugikan kesehatan fisik dan mental.

Dalam konteks “Hifz al-Nafs,” menjaga jiwa juga berarti menjaga kesehatan tubuh dan menghindari perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri (Hayat, 2020). Merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit serius seperti kanker, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan. Oleh karena itu, menghindari merokok adalah bagian dari menjaga jiwa dan tubuh kita.

Dalam membatasi kebiasaan merokok, menjaga kesehatan tubuh dan jiwa, dapat diintegrasikan melalui pengembangan niat dan menghindari lingkungan yang mendukung untuk merokok.

Islam menganjurkan niat yang kuat dan usaha keras untuk memperbaiki diri. Rasulullah SAW bersabda:

إنما الأعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى (رواه البخاري ومسلم)

"Sesungguhnya segala amal tergantung pada niatnya dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang diniatkannya." (HR. Bukhari dan Muslim).

Berdasarkan pemaparan hadis diatas, segala sesuatu yang dikerjakan harus dimulai dari niat yang tulus. Mengembangkan niat yang tulus dan berusaha keras untuk menghentikan kebiasaan merokok adalah bagian dari menjaga kesehatan jiwa dan tubuh sesuai dengan prinsip *hifz al-nafs*. Oleh karena itu, mengembangkan niat untuk berhenti merokok dapat dipandang sebagai bagian dari implementasi prinsip *hifz al-nafs*, yang menekankan pentingnya menjaga dan melindungi kehidupan,

sebagai bentuk ketaatan kepada perintah Allah dan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan diri.

Imam Terbesar AL-Azhar Mesir, Syaikh Mahmud Syaltut, menilai pendapat yang menyatakan bahwa merokok adalah makruh, bahkan haram, lebih dekat kepada kebenaran dan bahkan lebih kuat argumentasinya. Ada tiga alasan pokok yang dijadikan pegangan untuk ketetapan hukum ini. Pertama, sabda Nabi Saw. Yang diriwayatkan oleh Imam Ahamaddan Abu Dawud dari Ummi Salamah “Terlaranglah segala sesuatu yang memabukkan dan melemaskan atau menurunkan semangat”. Seperti diketahui, seorang perokok akan terus kecanduan untuk merokok. Kedua, merokok dinilai oleh banyak ulama sebagai salah satu bentuk pemborosan. Agama melarang segala bentuk pemborosan baik dalam hal yang buruk atau tidak bermanfaat. Ketiga, dari segi dampaknya terhadap kesehatan. Mayoritas dokter, telah mengakui dampak buruk ini, sehingga seandainya tidak ada teks keagamaan (ayat atau hadis) yang pasti menyangkut larangan merokok, maka dari segi *maqashid al-syari'ah* sudah cukup sebagai argumentai larangannya (Harun, 2019).