

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Jenis pekerjaan yang paling banyak terpapar asap rokok di lingkungan kerja adalah pedagang makanan. Tempat kerja yang berjualan makanan seringkali terpapar asap rokok karena beberapa pembeli sering melakukan aktivitasnya untuk menghembuskan rokok setelah mereka selesai makan.
2. Jenis kelamin yang terpapar asap rokok paling banyak ditemukan pada responden perempuan, hal ini karena biasanya wanita cenderung lebih rentan terpapar asap rokok akibat dari faktor lingkungan yang memungkinkan berada di sekitar pria yang merokok atau perokok aktif.
3. Terdapat hubungan bermakna antara variabel paparan asap rokok di lingkungan kerja dengan kesehatan mental karena 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. Penerapan prinsip *hifz al-nafs* membantu manusia dalam memelihara kesehatan dengan menghindari dari situasi dari paparan asap rokok yang dapat menyebabkan stres atau gangguan emosional.

4. Responden perokok aktif di kota tebing tinggi memiliki perilaku merokok yang kuat karena disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor ini mencakup tingkat pendidikan yang rendah, pekerjaan, jenis kelamin, dan budaya.
5. Jenis pekerjaan yang paling banyak responden berperilaku merokok adalah penarik becak, hal ini karena tukang becak merupakan pengguna rokok yang bekerja di jalan raya setiap hari untuk mengurangi kejenuhan mereka saat bekerja.
6. Jenis kelamin responden perilaku merokok (perokok aktif) paling banyak ditemukan pada responden laki-laki. Angka prevalensi merokok yang tinggi pada laki-laki disebabkan karena adanya faktor budaya dimana di Indonesia merokok dikalangan laki-laki merupakan hal yang sudah tidak tabu lagi atau dianggap sebagai hal yang wajar.
7. Terdapat hubungan bermakna antara variabel perilaku merokok yang kuat dengan kesehatan mental, bahwa orang yang merokok sangat kuat 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. Penerapan prinsip *hifz al-nafs* membantu manusia dalam memelihara kesehatan melalui niat untuk berhenti merokok dan menghindari lingkungan yang mendukung untuk merokok.

## **5.2 Saran**

Adapun beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

### **5.2.1. Bagi pemerintah**

Pemerintah dapat memperkuat dan menegakkan kebijakan larangan merokok di semua tempat kerja, termasuk ruang terbuka dan tertutup. Kebijakan ini harus mencakup sanksi yang jelas untuk pelanggaran, serta mekanisme pelaporan yang mudah bagi pekerja yang terkena dampak.

### **5.2.2. Bagi masyarakat**

Bagi masyarakat khususnya pekerja informal yang merokok harus memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan kerja yang bersih dan sehat. Misalnya mencari area terbuka yang bebas merokok dan jauh dari perokok pasif agar tidak terpapar asap rokok. Tindakan ini membantu mencegah masalah kesehatan yang serius dan menjaga kesejahteraan fisik dan mental, yang merupakan inti dari prinsip *hifz al-nafs*. Melindungi diri dan orang lain dari bahaya asap rokok adalah bagian dari tanggung jawab moral dan spiritual untuk menjaga kehidupan dan kesehatan yang merupakan amanah dari Allah.

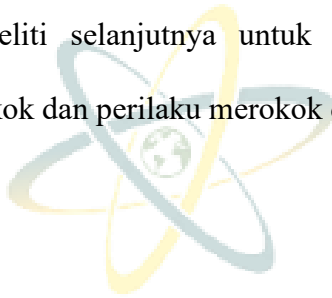
### **5.2.3. Bagi peneliti**

Bagi peneliti sebagai tenaga kesehatan masyarakat untuk mengedukasi seorang perokok untuk berhenti merokok dan berkolaborasi dengan pemangku kepentingan lokal, dengan melibatkan pemerintah setempat di kota tebing tinggi untuk melakukan kebijakan anti merokok. Edukasi dan kebijakan ini bertujuan untuk melindungi

kesehatan individu dan masyarakat dari bahaya rokok, sejalan dengan upaya menjaga jiwa (*hifz al-nafs*). Dengan mengurangi prevalensi merokok dan paparan asap rokok, peneliti membantu mencegah berbagai penyakit dan gangguan kesehatan, sehingga mendukung kesejahteraan fisik dan mental.

#### **5.2.4. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengambil sampel penelitian mengenai paparan asap rokok dan perilaku merokok dengan kesehatan mental, ruang lingkungannya lebih luas lagi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN