

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Rokok merupakan gulungan tembakau yang dibungkus kertas dengan panjang 80-120mm, dan diameter 10mm. Rokok mengandung tiga jenis zat yang dapat merusak organ tubuh dan merusak syaraf otak, yaitu *tar*, *karbon monoksida*, dan *nikotin*. Pada umumnya dorongan seseorang mengkonsumsi rokok karena ajakan teman, keinginan mencoba-coba, dan dengan merokok seseorang merasa lebih dewasa. Menurut pandangan agama Buddha, seseorang merokok bersumber dari *rajas* (keserakahan (*lobha*)), karena merupakan keinginan dan kesenangan indrawi. Konsumsi rokok akan menyebabkan seseorang ketagihan, dan melemahkan syaraf otak yang membentuk perbuatan dan moral seseorang.

Mengkonsumsi rokok adalah kebiasaan buruk, Buddha menjelaskan bahwa setiap tindakan dan perbuatan seseorang yang bersumber dari *lobha*, *dosa*, dan *moha* adalah tindakan buruk. Kesehatan merupakan salah satu harta yang sangat berharga, jadi harus dirawat dengan baik agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Merokok merupakan kebiasaan buruk dan tidak mencerminkan seseorang yang menjaga kesehatan.

Kehidupan seseorang yang tidak terlepas dari *dukkha*, dan setiap *dukkha* memiliki sebab atau asal mula *dukkha*. Tetapi setiap *dukkha* yang dialami dapat diatasi atau dilenyapkan, dan memiliki cara atau jalan untuk melenyapkannya. Sama halnya dengan konsumsi rokok, penyakit yang dihasilkan dari konsumsi rokok adalah

dukkha, aktifitas mengkonsumsi rokok merupakan asal mula *dukkha*, bebas dari ancaman penyakit fisik dan mental dari rokok merupakan lenyapnya *dukkha*, kemudian memutuskan untuk menghindari dan berhenti merokok adalah jalan untuk melenyapkan *dukkha*.

Menghindari konsumsi rokok merupakan salah satu bentuk kepedulian seseorang terhadap kesehatan mental yang dimiliki. Dengan tidak mengkonsumsi rokok, syaraf otak seseorang tidak akan terganggu. Semua perbuatan yang dilakukan oleh seseorang bersumber dari pikiran, apabila pikiran baik akan mewujudkan perilaku yang baik, bila pikiran buruk maka akan mewujudkan perilaku yang buruk pula. Sehingga bila seseorang dapat berfikir dengan baik, maka akan dapat melakukan perbuatan baik sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan masyarakat. Melalui pikiran seseorang dinilai, dihormati, dan dihargai oleh orang lain. Pikiran membawa kepribadian dan martabat seseorang.

B. Kesimpulan

Kebiasaan merokok merupakan tindakan yang kurang baik. Sehingga dengan adanya skripsi Kajian Konsumsi Rokok Bagi Kesehatan Dalam Pandangan Agama Buddha dapat membantu umat Buddha memahami bahaya rokok bagi fisik dan mental. Skripsi ini mengkaji konsumsi rokok dipandang dalam agama Buddha, maka hendaknya pembaca dapat memahami dan menghindari kebiasaan mengkonsumsi rokok. Sehingga, akan tercipta masyarakat Buddhis yang sehat, sejahtera dan bahagia.

Kemudian bagi sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita, semoga skripsi ini dapat memperkaya perpustakaan dan dapat dijadikan sebagai sumber atau

literatur bagi mahasiswa dalam pembelajaran. Sripsi Kajian Konsumsi Rokok Bagi Kesehatan Dalam Pandangan Agama Buddha ini hendaknya dapat disimpan dan digunakan sebagaimana mestinya, sehingga dapat terus digunakan dan diambil sisi positifnya. Bagi peneliti selanjutnya, semoga skripsi ini dapat digunakan sebagai salah satu rujukan dalam penulisan skripsinya yang berhubungan dengan kajian konsumsi rokok bagi kesehatan dalam agama Buddha. Sehingga skripsi ini memberikan manfaat bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Anarakkhita.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Desi. 2002. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Amelia: Surabaya
- Langun. 2008. *Sikap Bijak Bagi Perokok (solusi tuntas untuk mengurangi rokok dan berhenti merokok)*. Bentara Cipta Prima: Jakarta
- Cheng Kar, Phang. 2007. *Don't Worry Be Healthy (hidup tanpa cemas)* terjemahan Chuang. Yayasan Penerbit Karaniya: Jakarta
- Dhammananda, Sri. 2003. *Hidup dan Masalahnya*. Yayasan Penerbit Karaniya: Jakarta
- Dhammavisarada. 1997. *Sila Dan Vinaya*. Buddhis BODHI. Jakarta
- Dialogues Of The Buddha Vol II (Digha Nikaya)*. T.W. Rhis Davids. 2002. Oxford: The Pali Texts Society
- Dialogues Of The Buddha Vol III (Digha Nikaya)*. T.W. Rhis Davids. 2002. Oxford: The Pali Texts Society
- Gradual Sayings Vol II (Angutara Nikaya)*. Terjemahan F.L. Woodward, M.A. 2001. Oxford: The Pali Texts Society
- Gradual Sayings Vol III (Angutara Nikaya)*. Terjemahan E.M. Hare. 2001. Oxford: The Pali Texts Society
- Gradual Sayings Vol IV (Angutara Nikaya)*. Terjemahan E.M. Hare. 2001. Oxford: The Pali Texts Society
- <http://smallcrab.com/kesehatan388task=view>. (diakses tanggal 19 mei 2009)
- <http://hastomi.wordpress.com>. (diakses tanggal 25 maret 2009)
- Hasan, Iqbal. 2002. *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian & Aplikasinya*. Ghalia Indonesia: Bogor
- Ising Yun, Master. 2004. *Menjadi Baik (Etika Buddhis Sehari-hari)*. Yayasan Penerbit Karaniya: Jakarta
- Indonesian Tobacco Control Network. <http://indotc1.blogspot.com>. (diakses tanggal 19 mei 2009)

- anakabhivamsa, Ashin. 2005. *Abhiddhamma Sehari-hari*. Yayasan penerbit karaniya: Jakarta
- Moleong, Lexy. 1996. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosda karya: Bandung
- Mukti K, Wijaya. 2003. *Wacana Buddha Dhamma*. Yayasan Dharma Pembangunan dan Ekaya Buddhist Centre: Jakarta
- Nadesul, Hendrawan. 2008. *Sehat Itu Murah*. Kompas: Jakarta
- Panjika. 2005. *Abhidhammatthasangaha*. Vihara Padumuttara: Tangerang
- Panjika. 2004. *Kamus Umum Buddha Dhamma*. Tri Sattva Buddhist Centre: Jakarta
- Poga Maran, Rafael. 2007. *Manusia dan kebudayaan dalam perspektif ilmu budaya dasar*. Rineka cipta: jakarta
- Pukendro, Suryo. 2007. *Filosofi Rokok*. Pinus Book Publisher: Yogyakarta
- Riswanto. 2007. *Kesehatan Mental (konsep, cakupan, dan perkembangan)*. Cv. Andi Offset: Yogyakarta
- The Group Of Discourses (Sutta Nipata)*. Vol I. Terjemahan K.R Norman. London: The Pali Texts Society
- Shek Khun, Ang. 2007. *Sekilas tentang rokok*. <http://kelompok.clover.blogspot.com> (diakses tanggal 25 maret 2009)
- Tim Penyusun. 2003. *Materi Kuliah Agama Buddha Untuk Perguruan Tinggi Agama Buddha (kitab suci vinaya pitaka)*. Cv.Dewi Kayana Abadi: Jakarta
- Tim Penyusun. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai pustaka: Jakarta.
- Vidya, Ketut. 1990. *Pengaruh Makanan Terhadap Pikiran*. Yayasan Dharma Sarathi: Jakarta
- Word Of The Doctrine (Dhammapada)*. Terjemahan Norman. 2000. Oxford: The Pali Texts Society
- Wed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Orbor Indonesia: Jakarta