

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan bermakna antara peringatan bahaya merokok berupa gambar dengan tahapan berhenti merokok pada kepala keluarga perokok di Desa Restu Baru Kecamatan Rumbia Lampung Tengah.
2. Sikap responden dalam menanggapi peringatan bahaya merokok berupa gambar menunjukkan bahwa sebanyak 96 orang responden (46,8%) bersikap negatif dan responden yang memiliki sikap positif sebanyak 109 orang responden (53,2%),
3. Tahapan berhenti merokok responden menunjukkan bahwa responden dominan berada pada tahap prekontemplasi sebanyak 101 orang (49,3%), dan tahap dengan responden terendah ialah preparasi, yakni sebanyak 10 orang responden (4,9%).

## B. Saran

### 1. Bagi Masyarakat Umum

- a. Diharapkan masyarakat mengetahui dampak dari rokok yang dapat membahayakan kesehatan perokok, sehingga dapat memotivasi diri sendiri atau memotivasi orang lain yang merokok agar dapat berhenti merokok.
- b. Diharapkan masyarakat mengetahui metode-metode untuk berhenti merokok yang terdapat dalam skripsi ini, sehingga dapat membantu seseorang dalam menghentikan kebiasaan merokoknya.
- c. Diharapkan masyarakat mendukung dan bersikap positif terhadap adanya peringatan bahaya merokok berupa gambar, mengingat dampak luas yang dapat diperoleh dengan adanya peringatan bahaya merokok tersebut.

### 2. Bagi Perokok

- a. Bagi perokok yang berada pada tahap prekontemplasi, sebaiknya mulai memikirkan untuk berhenti merokok, mengingat dampak rokok yang sangat merugikan diri sendiri dan orang lain.
- b. Bagi perokok yang berada pada tahap kontemplasi, sebaiknya tidak hanya sampai pada niatan saja, namun dapat ditingkatkan ke tahap selanjutnya, yakni preparasi.
- c. Bagi perokok yang berada pada tahap preparasi dan sudah mulai memikirkan kapan akan berhenti merokok, dapat berkonsultasi dengan

tenaga kesehatan agar dapat mengetahui metode-metode yang dapat membantu perokok untuk dapat berhenti merokok.

- d. Bagi perokok yang sudah berada pada tahap aksi sebaiknya dapat mempertahankan aksi berhenti merokok tersebut dikarenakan banyak dampak positif yang akan diraih, baik dari segi kesehatan penampilan dan ekonomi.

### 3. Bagi Tenaga Kesehatan

- a. Mengingat dampak positif yang dapat ditimbulkan dari adanya peringatan kesehatan berupa gambar, diharapkan hasil dari penelitian ini dijadikan referensi untuk tenaga kesehatan sebagai masukan tentang pentingnya memberikan informasi dan penyuluhan kepada perokok tentang bahaya rokok, sehingga perokok secara bertahap dapat menghentikan kebiasaan merokok mereka.
- b. Diharapkan tenaga kesehatan dapat menjelaskan metode-metode berhenti merokok kepada masyarakat, agar perokok dapat terbantu untuk menghentikan kebiasaan merokok mereka.

### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dengan topik yang sama dapat melengkapi dan menyempurnakan penelitian ini.
- b. Rokok merupakan masalah yang dianggap “sederhana” namun serius, maka diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian lain tentang rokok yang dapat memberikan manfaat untuk masyarakat luas.

- c. Penelitian menggunakan alat ukur kuesioner dengan wawancara terbimbing memiliki keterbatasan, seperti peneliti tidak dapat mengetahui tingkat kejujuran responden. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan alat ukur atau metode lain yang dapat ditambahkan untuk dapat mengukur tingkat kejujuran responden.