

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai tinjauan tentang perubahan kebiasaan nyirih menjadi merokok dikalangan ibu-ibu di Dusun Trimo Harjo II Kelurahan Bumi Harjo Kecamatan Buay Bahuga Kabupaten Way Kanan, maka dapat peneliti simpulkan bahwa:

1. Berdasarkan indikator alasan perubahan dari dalam diri dominan masuk dalam katagori telah berubah, kebanyakan dari mereka berubah dari kebiasaan nyirih menjadi merokok karena adanya dorongan dari dalam diri mereka. Mereka merasa bosan terhadap perilaku dan rasa dari nyirih. Bagi mereka lebih menikmati kegiatan merokok tersebut.
2. Berdasarkan indikator alasan perubahan dari luar diri dominan masuk dalam katagori telah berubah, kebanyakan dari mereka mau berubah dari kebiasaan nyirih menjadi merokok karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi mereka dari luar diri, yaitu faktor-faktor dari lingkungan sekitar mereka. Mereka menganggap nyirih sudah banyak ditinggalkan dan lebih memilih untuk merokok.

3. Berdasarkan indikator sulit tidaknya mendapatkan bahan-bahan untuk nyirih dominan masuk dalam katagori telah berubah, Kebanyakan dari mereka mau berubah dari kebiasaan nyirih menjadi merokok karena saat ini sudah sulit untuk mendapatkan bahan-bahan nyirih. Mereka sudah jarang melihat daun sirih yang tumbuh dihalam rumah sekitar. Mereka lebih mudah mendapatkan atau lebih sering melihat rokok yang dijual diwarung-warung walaupun terjadi sedikit pemborosan dalam masalah keuangan mereka.
4. Berdasarkan indikator bersifat praktis atau simpel dominan masuk dalam katagori telah berubah, Kebanyakan dari mereka mau berubah dari kebiasaan nyirih menjadi merokok karena saat ini sudah jarang ditemui orang-orang yang nyirih, mereka lebih memilih membawa rokok disaku mereka. Saat ini rokok banyak diminati orang dari berbagai kalangan serta mereka tidak berpikir untuk berhenti merokok karena adanya faktor ketergantungan.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Kepada ibu-ibu yang merokok agar dapat berhenti atau mengurangi kegiatan merokok karena tidak baik bagi kesehatan.
2. Kepada para suami dan keluarga lainnya untuk mencegah atau mengurangi kebiasaan merokok dirumah. Bila para suami dan anaknya (anak laki-laki) juga merokok hendaklah segera memikirkan untuk berhenti merokok,

sehingga dapat membantu masalah keuangan keluarga dengan memenuhi keperluan lainnya.

3. Kepada tokoh masyarakat, dalam bidang keagamaan dapat memberi penjelasan bahwa dalam ajaran Islam melarang perbuatan yang dapat membahayakan diri dan orang lain, yaitu rokok yang tidak baik untuk kesehatan bagi orang yang merokok dan asapnya juga berbahaya bagi perokok pasif.
4. Kepada pemerintah kiranya memberikan penyuluhan-penyuluhan tentang bahaya dan dampak negatif dari rokok, agar masyarakat menyadari bila rokok itu sangat merugikan bagi kesehatan. Dan bagi masyarakat yang belum atau tidak merokok, maka jauhilah rokok.