

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan:

Berdasarkan hasil penelitian di masyarakat yang ada di desa (kelurahan Botu) kota Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa merokok adalah sudah menjadi satu kebiasaan yang susah untuk dihilangkan. Masyarakat yang ada di desa (kelurahan Botu) juga berpendapat bahwa dengan merokok akan mendapatkan ketenangan dan segala masalah yang ada akan menjadi ringan setelah merokok dengan kata lain merokok dapat menghilangkan stres.

Perokok aktif adalah perokok yang dalam sehari dapat menghisap minimal 1 bungkus rokok (12 – 16 batang perhari). Semakin banyak kita mengkonsumsi atau menghisap rokok maka semakin muda penyakit akan masuk dan menyerang tubuh kita.

B. Saran

Perilaku hidup sehat dan bersih yang menjadi kebutuhan dasar untuk kesehatan masyarakat. Kalau ingin hidup sehat maka berhentilah untuk mengkonsumsi rokok, karena salah satu aspek untuk hidup sehat adalah tidak ada salah satu anggota masyarakat yang merokok dilingkungan sendiri dan orang banyak.

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Jika ingin tubuh sehat maka hindari faktor-faktor yang dapat membuat tubuh kita mudah terkena penyakit.
2. Rokok adalah bahan yang dapat merusak sistem kerja yang ada di dalam tubuh, untuk itu jika ingin tubuh sehat terutama kesehatan paru-paru maka hindari yang namanya merokok.
3. Efek atau bahaya dari merokok nanti akan timbul saat suda usia lanjut, maka dari itu sebelum hal tersebut dapat terjadi berpikirlah terlebih dahulu karena kesehatan tubuh adalah yang paling utama.