

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengalaman Mantan Pecandu Rokok dalam Menghentikan Kebiasaan Merokok”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Efek rokok sebagai motivasi dalam mengontrol keinginan merokok terdiri dari Efek rokok bagi kesehatan, kemampuan diri dalam mengontrol keinginan merokok, besarnya biaya yang dikeluarkan untuk rokok dan perintah larangan dalam agama
2. Kesulitan Perokok Ketika Berhenti Merokok yang dihadapi perokok adalah Kesulitan mengubah kebiasaan dan pergaulan
3. Mengonsumsi Permen dan olahraga serta kebiasaan berkumpul bersama sebagai upaya dalam menghindari kebiasaan merokok adalah dengan cara dimana Permen dan Olahraga sebagai Pengganti dan Menghindari kebiasaan berkumpul bersama teman
4. Dampak Berhenti Merokok Terhadap Lingkungan memiliki berbagai tanggapan yakni, Tanggapan Positif dari Lingkungan Keluarga dan Lingkungan Kerja dan Tanggapan Negatif dari Teman Sebaya

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Kiranya dapat menambah literatur kepustakaan terkait perilaku merokok sehingga dapat memudahkan mahasiswa dalam mencari referensi baik dalam tugas mata kuliah maupun riset penelitian. Kiranya hasil penelitian ini dapat

diterima dan dijadikan sebagai tambahan literatur untuk memperkaya koleksi keputakaan.

2. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar kajian untuk pengambilan kebijakan terkait promosi kesehatan terutama tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat yaitu kebiasaan merokok.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kiranya dapat melakukan penelitian lebih lanjut peneliti dapat menggunakan metode wawancara mendalam untuk dapat menggali lebih dalam mengenai pengalaman mantan pecandu rokok dalam menghentikan kebiasaan merokok.

4. Bagi Masyarakat

Kiranya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai motivasi dan upaya untuk berhenti dari kebiasaan merokok guna mendapatkan kualitas kesehatan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. dan I, N. Rachmawati. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Riset Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Ajinugroho. 2018. *5 Cara Enak Hentikan Kecanduan Merokok*. [Online]. <https://www.grid.id/read/04350365/5-cara-enak-hentikan-kecanduan-merokok?page=all>, akses tanggal 14 Desember 2019.
- Akmal. 2017. *Sikap Mempengaruhi Niat Berhenti Merokok pada Remaja SMA di Kota Bima*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol. 12. No. 1. Januari 2017.
- Anggraeni, M. D dan Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Anies. 2006. *Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Ardita, 2015. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2015*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Astiariny, Tresna dan Noviani, Wulan. 2016. *Motivasi Berhenti Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Ypgyakarta
- Aula, Lisa Ellizabet. 2010. *Stop Merokok (Sekarang atau Tidak Sama Sekali!)*. Yogyakarta: Garailmu.
- Cahya. 2018. *Cara Berhenti Merokok yang Cepat, Aman dan Permanen*. [Online]. <https://www.merdeka.com/sehat/cara-berhenti-merokok-kln.html>. Akses tanggal 12 Desember 2019.
- Darajah. 2014. *Faktor Determinan Penghambat Berhenti Merokok pada Kepala Keluarga di Kecamatan Jatiyoso Kabupaten Karanganyar*. Naskah

Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
<http://www.depkes.go.id/article/view/17060200002/pemerintah-upayakan-pengurangan-jumlah-perokok-pemula-.html>. Diakses 20 Februari 2019

Departemen Kesehatan RI. 2017. *Pemerintah Upayakan Pengurangan Jumlah Perokok pemula*.

Departemen Kesehatan RI. 2015. *Inilah 15 Tips Cara Berhenti Merokok Yang Efektif*. <http://www.depkes.go.id/development/site/depkes/pdf.php?id=1-15112500016> . Diakses 20 Februari 2019

Departemen Kesehatan RI. 2015. *Inilah 15 Tips Cara Berhenti Merokok Yang Efektif*. <http://www.depkes.go.id/index.php?option=articl>. Diakses 20 Februari 2019

Departemen Kesehatan RI. 2018. *Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018* .
<http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.html> . Diakses 20 Februari 2019

Efek yang Sering Dirasakan Perokok Pemula. Diakses 20 April 2019.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2017/03/08/071300323/efek.yang.sering.dirasakan.perokok.pemula>

Fajar. 2018. *Sisihkan Waktu 30 Menit Setiap Hari untuk Jajal Trik Manjur Berhenti Merokok Ini*. [Online]. <https://helloworld.com/hidup-sehat/berhenti-merokok/olahraga-cara-berhenti-merokok/>. Akses tanggal 13 Desember 2019.

Fawzani. 2005. *Terapi Berhenti Merokok (Studi Kasus 3 Perokok Berat)*. Jurnal Makara Kesehatan Vol. 9 No. 1 1 Juni 2005.

Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017* .Jakarta: Kementrian Kesehatan RI

Kementrian Kesehatan RI. 2015. *Situasi Umum Konsumsi Tembakau di Indonesia*.Jakarta: Kementrian Kesehatan RI

- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Hari Tanpa Tembakau 31 Mei* .Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Komalasari, D; Helmi, AF. 2000. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Mikail.2011. Efek Berhenti Merokok dalam Hitungan Menit. [online].<https://lifestyle.kompas.com/read/2011/07/14/08073484/Efek.Berhenti.Merokok.dalam.Hitungan.Menit>. Akses tanggal 15 Desember 2019
- Moneysmart. 2015. *Berhenti Merokok Bisa Bikin Kamu Lebih Sejahtera*. [Online]. <https://www.moneysmart.id/berhenti-merokok-bisa-bikin-kamu-lebih-sejahtera/>. Diakses 13 Desember 2019.
- Murfin. 2013. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Tb Paru Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo. Universitas Riau
- Nururrahmah. 2014. *Pengaruh Rokok Terhadap kesehatan . Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Karakter*
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pemerintahan Kabupaten Gorontalo. *Kilas Daerah*. [Online]. <https://gorontalokab.go.id/profil-daerah/sejarah-daerah/>. Diakses 5 Maret 2019
- Perdana, S., 2018, *8 Racun Utama yang Terkandung Dalam Rokok, dan Bahayanya Bagi Tubuh*. [online], <https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/berhenti-merokok-trashed/8-kandungan-berbahaya-dalam-rokok-dan-pengaruhnya-pada-tubuh/>, akses tanggal 15 Desember 2019.
- Rohayatun; Saptiko; Syarifah Nurul Yanti R.S.A. 2015. *Faktor-faktor yang Mendukung dan Menghambat Perokok untuk Berhenti Merokok di Klinik Berhenti Merokok Puskesmas Kampung Bali Pontianak*. Bali : FK UNTAN.

- Rosita. 2012. *Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8 (1) (2012).
- Satiti. 2009. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Yogyakarta: Data Media.
- Setyanda. 2015. Artikel Penelitian Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki- Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Sianipar. 2015. *Hubungan Sikap Terhadap Iklan Rokok Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Merokok Remaja*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Evaluasi (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi)*. Bandung:Alfabeta.
- Suri. 2018. *Studi Fenomenologi : Pengalaman Psikologis Mantan Perokok Dalam Menghentikan Kebiasaan Merokok di Kota Bukittinggi*. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- World Health Organisation. 2018. *WHO report on the Global Tobacco Epidemic*. [Online]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>. Diakses 20 Februari 2019
- WHO. (2018). *Heart Disease and Stroke are the Commonest Ways by Which Tobacco Kills People*. http://www.searo.who.int/tobacco/data/ino_rtc_reports Diakses 23 Mei 2019
- Wulandari. 2011. *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Merokok pada Remaja di SMK 2 Sleman Yogyakarta*. Naskah Publikasi. STIKES 'Aisyah Yogyakarta
- Zulkifli. *Kontroversi ROKOK: Sumbangan Rokok, Fatwa Haram, dan Politisasi Rokok*. Yogyakarta: Graha Pustaka. 2010.