

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Status ekonomi kepala keluarga di wilayah kerja Puskesmas Alalak Tengah kota Banjarmasin yang terbanyak adalah status ekonomi tinggi.
- 5.1.2 Tingkat stress kepala keluarga di wilayah kerja Puskesmas Alalak Tengah kota Banjarmasin yang terbanyak adalah stress ringan.
- 5.1.3 Kebiasaan merokok kepala keluarga di wilayah kerja Puskesmas Alalak Tengah kota Banjarmasin adalah kebiasaan merokok berat.
- 5.1.4 Ada hubungan status ekonomi dengan kebiasaan merokok kepala keluarga di wilayah kerja Puskesmas Alalak Tengah kota Banjarmasin.
- 5.1.5 Ada hubungan tingkat stress dengan kebiasaan merokok kepala keluarga di wilayah kerja Puskesmas Alalak Tengah kota Banjarmasin.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat disarankan:

- 5.2.1 Pada kepala keluarga diberikan penyuluhan/konseling bahwa merokok dapat mengganggu kesehatan karena dengan mengkonsumsi rokok akan mempermudah terserangnya penyakit serta daya tahan tubuh yang menurun. Untuk menghindari kebiasaan rokok kepala keluarga, maka harus dialihkan dengan mengkonsumsi makanan yang lain, seperti mengkonsumsi permen.

- 5.2.2 Diharapkan masyarakat yang mempunyai status ekonomi tinggi mau menurunkan biaya pembelian rokok karena dampak dari rokok yang dapat membahayakan kesehatan perokok, sehingga dapat memotivasi diri sendiri atau memotivasi orang lain yang merokok agar dapat berhenti merokok.
- 5.2.3 Petugas kesehatan dapat memberikan informasi tentang stres, manajemen stres yang benar serta bahaya dan dampak yang diakibatkan oleh rokok pada kepala keluarga dengan program penyuluhan atau promosi kesehatan.
- 5.2.4 Bagi masyarakat diharapkan dapat menghentikan kebiasaan merokok yang mereka lakukan karena merokok membahayakan kesehatan, penghasilan berkurang serta 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.
- 5.2.5 Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan hendaknya dengan metode penelitian yang berbeda.