

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Dari hasil penelitian secara univariat menyatakan gambaran pengetahuan responden adalah baik, namun sikap dan perilaku responden kurang baik.

5.2 SARAN

1. Bagi Lingkungan Kampus

- a. Melarang merokok di kampus atau di tempat-tempat yang sering dikunjungi oleh mahasiswa. (misal : kantin)
- b. Memasang poster-poster mengenai bahaya merokok di lingkungan kampus.
- c. Para dosen dan karyawan hendaknya tidak merokok agar dapat menjadi contoh bagi mahasiswa (terutama dimulai di Fakultas Kedokteran terlebih dahulu).

2. Bagi Perokok

Para perokok sebaiknya diberikan terapi secara farmakologis maupun dengan yang non farmakologis.

Secara farmakologis dapat menggunakan pengganti nikotin seperti :

- a. *Nicotine patch*
- b. *Nicotine chewing gum*

Secara non farmakologis :

- a. Berusaha menghindari orang-orang yang merokok agar tidak timbul keinginan untuk merokok.
- b. Berusaha untuk benar-benar berhenti merokok, jika keinginan untuk merokok timbul, carilah kegiatan lain seperti olahraga dll atau dengan mengunyah permen.
- c. Bagi mereka yang belum mampu menghentikan merokok, sebaiknya tidak merokok di tempat-tempat umum atau merokok di tempat-tempat khusus untuk merokok (*smoking area*), agar tidak mengganggu orang-orang yang tidak merokok.
- d. Bagi mereka yang tidak merokok, jangan sekali-sekali mencobanya, karena sekali mencoba akan sulit menghentikannya.

3. Bagi Pemerintah

- a. Memasang iklan-iklan atau poster-poster mengenai bahaya merokok di tempat-tempat umum, juga mengenai larangan merokok beserta dengan sanksi jika melanggarnya.
- b. Memberikan sanksi yang tegas dan cukup berat kepada yang melanggarnya.
- c. Promosi rokok termasuk iklan hendaknya tidak dibiarkan berkembang, dan tidak menggunakan artis-artis muda sebagai model dalam iklan rokok.
- d. Setiap iklan rokok harus diikuti dengan peredaran bahaya merokok.
- e. Menerbitkan dan menyebarluaskan hasil-hasil penelitian tentang dampak merokok terhadap kesehatan.