

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Merokok rokok berfilter dapat meningkatkan kewaspadaan pada pria dewasa

Merokok rokok berfilter dapat meningkatkan ketelitian pada pria dewasa

5.2. Saran

Merokok walaupun pada penelitian ini didapatkan bahwa rokok meningkatkan kewaspadaan dan ketelitian tetapi pada penelitian sebelumnya didapatkan bahwa rokok mengurangi kapasitas vital paru pada perokok dan mengandung racun yang berbahaya bagi tubuh yang dapat mengakibatkan kerusakan bagi tubuh seperti kanker, rusaknya organ-organ pernafasan, kerusakan Sistem Saraf Pusat, impotensi dan sebagainya, sehingga merokok sangat disarankan untuk menghindari merokok.

Walau didapatkan peningkatan konsentrasi (dalam kewaspadaan dan ketelitian) tetapi sebaiknya dilakukan penelitian yang meneliti dampak rokok pada tubuh dalam jangka waktu yang lebih lama, sehingga dapat diketahui pengaruh-pengaruh lain rokok terhadap tubuh.

Bila perokok aktif yang sudah kronis dan tidak mau untuk berhenti maka sebaiknya mengurangi kadar merokok dalam satu hari sehingga dapat mengurangi zat-zat kimia berbahaya yang dapat merusak tubuh masuk ke dalam tubuh, untuk mengalihkan rasa tidak nyaman dari merokok dapat menggunakan pengalihan seperti makan permen, atau juga dapat menggunakan rokok elektrik.