

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap perokok yang menderita penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) di Rumah Sakit “X” Cimahi, dapat ditarik kesimpulan mengenai kontribusi sumber-sumber *self-efficacy* terhadap *self-efficacy belief*, yaitu sebagai berikut.

1. Keempat sumber *self-efficacy* secara bersamaan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *self-efficacy belief*.
2. Sumber *mastery experiences* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *self-efficacy* perokok yang menderita PPOK dalam usahanya untuk berhenti merokok secara total. Hal ini dikarenakan pengalaman keberhasilan maupun kegagalan yang dialami individu, secara evaluatif memberikan tolak ukur terhadap indikator kemampuan dirinya.
3. Sumber *vicarious experiences*, *verbal persuasions*, dan *physiological and affective states* memiliki kontribusi yang tidak signifikan terhadap *self-efficacy belief* perokok yang menderita PPOK dalam usahanya untuk berhenti merokok secara total.
4. Berhenti merokok, lama mengonsumsi rokok dan kondisi lingkungan memiliki kecenderungan memengaruhi *self-efficacy belief* perokok yang menderita PPOK.
5. Usia, pekerjaan, mulai mengetahui PPOK, mengurangi konsumsi rokok, dan sosok yang berperan kurang memiliki dalam kecenderungan memengaruhi *self-efficacy belief* perokok yang menderita PPOK.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian mengenai kontribusi sumber-sumber *self-efficacy* terhadap *self-efficacy belief* untuk berhenti merokok secara total pada perokok yang menderita penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) di Rumah Sakit “X” Cimahi, peneliti mengemukakan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

5.2.1 Saran Teoretis

1. Untuk peneliti selanjutnya yang berminat meneliti dengan metode dan variabel yang serupa, dapat melakukan penelitiannya pada perokok yang mengidap PPOK dengan tingkat klasifikasi keparahan penyakit yang berbeda.
2. Bagi penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian lanjutan mengenai *self-efficacy* terhadap fenomena *relapse* yang kerap terjadi pada perokok yang menderita penyakit kronis.

5.2.2 Saran Praktis

1. Seperti yang telah didapatkan dari hasil penelitian, pengalaman keberhasilan diri (*mastery experiences*) berkontribusi besar terhadap keyakinan diri (*self-efficacy*) pasien, oleh karena itu pasien dapat mempertimbangkan untuk menetapkan target pencapaian hari tanpa rokok yang dievaluasi setiap minggu sebagai usaha berhenti merokok mandiri. Evaluasi yang dilakukan setiap minggu terus terakumulasi apabila pasien tidak menyentuh rokok sama sekali. Semakin lama waktu pasien mampu mempertahankan perilaku tanpa merokok, akan semakin menumbuhkan keyakinan diri pasien bahwa dirinya memiliki kontrol dan memiliki kemampuan untuk merubah perilaku merokoknya. Apabila keinginan kuat untuk merokok kembali datang, pasien dapat menuliskannya di hasil evaluasi untuk mengetahui kelemahan dan kekuatan diri dalam

usaha berhenti merokok yang dilakukannya, sehingga kemudian dapat mencari solusi untuk mengatasinya.

2. Bagi pihak yang menangani pasien secara langsung di rumah sakit, seperti dokter dan suster, dapat mengenalkan terapi pengganti nikotin kepada pasien yang masih merasa kesulitan untuk berhenti merokok secara alami. Terapi ini juga melibatkan *mastery experiences* dalam prosesnya, karena obat yang dikonsumsi dirancang untuk penggunaan selama periode tertentu dan perlu dikonsumsi dengan jumlah yang semakin sedikit seiring waktu, sehingga dibutuhkan pengalaman keberhasilan pasien dalam mengganti konsumsi rokok secara bertahap hingga akhirnya dapat berhenti secara total dari perilaku merokok.
3. Mengingat rendahnya pengaruh kontribusi dari pengalaman keberhasilan orang lain (*vicarious experience*) terhadap keyakinan diri pasien, pihak rumah sakit dapat memfasilitasi terbentuknya sebuah komunitas grup konseling yang dapat mendukung proses berhenti merokok pasien yang menderita penyakit kronis. Dalam grup tersebut pihak rumah sakit dapat menyediakan informasi yang berguna yang dapat membantu pasien berhenti merokok, dan dapat menyediakan sarana bagi pasien untuk saling mengenal dan bertukar pengalaman yang dialami dalam usahanya untuk berhenti merokok.