

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menyajikan simpulan dari hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan untuk menjawab rumusan masalah, serta saran yang sesuai dengan simpulan tersebut.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh video *health education* tentang bahaya merokok terhadap perilaku merokok pada siswa SMAN 1 Mojosari, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku merokok pada siswa SMAN 1 Mojosari sebelum diberikan *health education* melalui media video masih menunjukkan kecenderungan yang kurang baik. Sebagian besar siswa masih memiliki perilaku merokok yang cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian terhadap bahaya merokok belum optimal. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya upaya pendidikan kesehatan sebagai bentuk pencegahan dan pengendalian perilaku merokok pada remaja.
2. Sesudah diberikan video *health education* mengenai bahaya merokok, sebagian besar responden mengalami perubahan perilaku menjadi kategori perilaku merokok ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media video mampu meningkatkan kesadaran responden terhadap dampak negatif merokok sehingga perilaku merokok mengalami penurunan.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian video *health education* tentang bahaya merokok terhadap perilaku merokok pada siswa

SMAN 1 Mojosari. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, video *health education* efektif digunakan sebagai media promosi kesehatan untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Pelayanan Kesehatan

Perawat dan petugas kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan media video sebagai metode promosi kesehatan dalam upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja. Edukasi kesehatan sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan melalui kerja sama dengan pihak sekolah agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah diharapkan dapat menjadikan video *health education* sebagai salah satu media edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkala melalui kegiatan UKS, penyuluhan kesehatan, maupun saat Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS). Selain itu, sekolah diharapkan memperkuat penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) dan meningkatkan pengawasan terhadap perilaku merokok siswa.

5.2.3 Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan informasi yang telah diperoleh selama kegiatan *health education* dengan mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokok. Selain itu, siswa diharapkan dapat menjadi contoh bagi teman sebaya dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta menghindari pengaruh lingkungan yang dapat mendorong perilaku merokok.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial*, melibatkan jumlah responden yang lebih besar, serta melakukan *follow-up* dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk mengetahui keberlangsungan perubahan perilaku merokok. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang memengaruhi perilaku merokok, seperti pengaruh teman sebaya, dukungan keluarga, tingkat ketergantungan nikotin, dan lingkungan sosial.