

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *Group Cognitive Behaviour Therapy-Reminder Message (GCBT-RM)* terhadap perilaku merokok dan dampaknya terhadap kadar CO pernapasan remaja di Puskesmas Sidorejo Kota Lubuklinggau Tahun 2019, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata perilaku merokok remaja di Puskesmas Sidorejo Kota Lubuklinggau sebelum terapi pada kelompok intervensi adalah 58,38 dan kelompok kontrol adalah 46,26 atau masih dalam rentang perilaku merokok sedang. Pada kelompok intervensi sesudah terapi adalah 44,46 dan kelompok kontrol adalah 40,74 atau masih dalam rentang perilaku merokok yang sedang.
2. Rerata kadar CO pernapasan remaja di Puskesmas Sidorejo Kota Lubuklinggau sebelum terapi pada kelompok intervensi adalah 3,90 dan kelompok kontrol adalah 3,82 atau masih termasuk kedalam zona hijau. Pada kelompok intervensi sesudah terapi adalah 3,31 dan kelompok kontrol adalah 3,67 atau masih termasuk kedalam zona hijau.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna perilaku merokok remaja di Puskesmas Sidorejo sebelum dan sesudah pemberian terapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *pvalue* ( $p < 0,05$ ).

4. Terdapat perbedaan yang bermakna Kadar CO pernapasan remaja di Puskesmas Sidorejo sebelum dan sesudah pemberian terapi pada kelompok intervensi dengan nilai *pvalue* ( $p < 0,05$ ). Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang bermakna perilaku merokok remaja di Puskesmas Sidorejo sebelum dan sesudah pemberian terapi
5. Terdapat pengaruh hubungan pemberian terai GCBT-RM terhadap Perilaku merokok remaja di Puskesmas Sidorejo Kota Lubuklinggau

## 7.2. Saran

Berkaitan dengan kesimpulan hasil penelitian ini, maka ada beberapa saran untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja, yaitu sebagai berikut:

### 1. Pengembangan ilmu keperawatan

Pendidikan tinggi keperawatan khususnya spesialis keperawatan jiwa dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu upaya pengembangan dan inovasi terapi CBT untuk mengatasi perilaku merokok remaja dalam hal ini dengan pemberian tambahan *reminder message*.

### 2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam wilayah kerja Puskesmas Sidorejo kota lubuklinggau dan sehubungan dengan hasil penelitian yang didapat maka penulis memberikan saran kepada Puskesmas berupa upaya kesehatan atau kegiatan-kegiatan program Upaya Berhenti Merokok (UBM) yang bisa dilakukan oleh Puskesmas. Demi terwujudnya kegiatan tersebut diharapkan puskesmas dapat memasukkan kegiatan tersebut dalam POA Anggaran Dana BOK Kesehatan Puskesmas (contoh POA BOK

terlampir). Kegiatan-kegiatan program Upaya Berhenti Merokok (UBM) tersebut diantaranya; melakukan kunjungan ke sekolah dalam rangka screening, pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok secara berkala, kunjungan ke sekolah untuk memberikan terapi psikososial CBT kepada siswa perokok atau masalah psikososial lainnya, mengundang nara sumber yang menginspirasi seperti mantan perokok berat yang berhasil berhenti merokok atau pasien yang sakit akibat merokok kemudian pelatihan bagi siswa calon Kader Sebaya Anti Rokok dan penguatan Kader Sebaya Anti Rokok serta mengadakan pelatihan TOT Upaya Berhenti Merokok bagi guru BK dan UKS se-kota Lubuklinggau.

### 3. Penelitian selanjutnya

- a. Perlu penelitian lebih lanjut pemberian terapi *GCBT-RM* terhadap perilaku merokok pada remaja dengan jangka waktu lebih panjang, sehingga diharapkan dapat menghentikan perilaku merokok remaja.
- b. Melakukan penelitian *GCBT-RM* terhadap remaja yang mengalami perilaku merokok dengan mengikutsertakan keluarga remaja dalam proses terapi.
- c. Modul terapi *GCBT-RM* yang dihasilkan dari penelitian ini dapat diuji cobakan untuk perilaku merokok orang dewasa.