

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Karakteristik perokok mahasiswa keperawatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta didominasi oleh usia 22 tahun (16%), dengan proporsi jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 26 orang (52%) sebagian besar mulai merokok sejak SMA/SMK/Sederajat sebanyak 18 orang (36%) dengan alasan utama rasa penasaran sebanyak 33 orang (66%).
- 5.1.2 Persepsi mahasiswa terhadap dampak merokok bervariasi, sebagian besar responden memiliki persepsi yang positif mengenai risiko jangka pendek terhadap dampak merokok sebanyak 20 orang (40%) namun, sebanyak 19 orang mahasiswa (38%) juga masih memiliki persepsi yang salah terkait manfaat sosial terhadap dampak merokok.
- 5.1.3 Motivasi untuk berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan cenderung ada pada tingkat motivasi sedang sebanyak 30 orang (60%), menunjukkan adanya keinginan untuk berhenti meskipun ada hambatan.
- 5.1.4 Berdasarkan hasil uji *Spearman* ditemukan hasil 0,283 ($p > 0,05$) yang disimpulkan bahwa kedua variabel tidak memiliki hubungan sehingga tidak terdapat hubungan antara persepsi terhadap dampak merokok dengan motivasi untuk berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Meskipun tidak ada hubungan, persepsi terhadap dampak merokok tetap menjadi penting dalam membangun kesadaran tetapi jika tidak didukung intervensi lain maka tidak cukup untuk meningkatkan motivasi berhenti merokok.

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi institusi pendidikan:

Perlu meningkatkan edukasi dan kampanye tentang bahaya merokok

melalui seminar, poster, dan konseling untuk memperkuat persepsi mahasiswa terhadap dampak negatif merokok.

5.2.2 Bagi mahasiswa keperawatan yang merupakan perokok aktif:

Diharapkan mahasiswa keperawatan yang masih merokok secara aktif dapat lebih menyadari dampak negatif dari merokok tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi lingkungan sekitarnya. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap bahaya merokok belum berkorelasi kuat dengan motivasi berhenti, mahasiswa diharapkan mulai membangun kesadaran personal dan komitmen untuk berhenti merokok, terutama karena profesi keperawatan menuntut peran sebagai teladan dalam perilaku hidup sehat. Upaya seperti mencari dukungan sosial, mengikuti program berhenti merokok, mengelola stres dengan cara yang sehat seperti olahraga, meditasi, atau konseling, serta memperkuat *self-efficacy* sangat penting dilakukan agar keinginan untuk berhenti merokok dapat meningkat dan membuahkan hasil yang nyata

5.2.3 Bagi mahasiswa yang merupakan perokok pasif:

Diharapkan tidak hanya menghindari paparan asap rokok, tetapi juga memiliki peran aktif dalam menciptakan lingkungan kampus yang sehat dan bebas rokok. Selain itu, mahasiswa perokok pasif perlu membangun komitmen pribadi untuk tidak mencoba atau mulai merokok, terutama saat berada dalam tekanan sosial atau lingkungan yang permisif terhadap merokok. Upaya pencegahan ini dapat dilakukan dengan menolak secara tegas setiap ajakan untuk merokok, memperkuat pengetahuan tentang dampak negatif rokok terhadap kesehatan, serta menghindari situasi atau lingkungan yang berisiko mendorong kebiasaan tersebut. Menjalin interaksi sosial yang sehat dan positif juga menjadi langkah penting dalam menjaga diri dari pengaruh perilaku merokok. Sebagai calon tenaga kesehatan, penting bagi mahasiswa pasif untuk menjaga integritas dalam menerapkan gaya hidup sehat serta ikut aktif memberikan dukungan kepada teman sebayanya yang ingin berhenti merokok. Selain itu,

keberanian untuk menyuarakan pentingnya lingkungan bebas rokok di lingkungan kampus akan memperkuat citra mahasiswa keperawatan sebagai agen perubahan dalam promosi kesehatan masyarakat.

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya:

Disarankan untuk memperluas cakupan penelitian pada populasi mahasiswa di program studi lain atau institusi lain, menggunakan desain longitudinal untuk melihat perkembangan motivasi dari waktu ke waktu, serta mempertimbangkan metode campuran (tatap muka & daring) untuk meminimalkan bias pengisian data secara *online*.