

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh dari judul penelitian “Gambaran Tingkat Stress Pada Remaja Yang Merokok” maka disimpulkan bahwa:

1. Rerata responden dalam penelitian ini adalah 17 tahun termasuk dalam usia remaja tengah yang berusia 15-17 tahun. Pada penelitian ini sebanyak 40 responden termasuk dalam usia remaja akhir. Sebanyak 82 adalah responden dengan jenis kelamin laki-laki, pada penelitian ini hanya mengambil sampel remaja perokok yang berjenis kelamin laki-laki.
2. Tingkat Stress dalam penelitian ini sebagian besar remaja mengalami stress sedang sebanyak 32 responden sedangkan untuk tingkat stress yang paling sedikit pada kategori berat sebanyak 3 responden.
3. Perilaku merokok dalam penelitian ini sebagian besar remaja merokok lebih dari 5 batang perhari adalah 45 responden sedangkan remaja yang merokok kurang dari 5 batang perhari adalah 37.

B. Saran

1. Remaja

Remaja disarankan untuk mulai memahami merokok bukanlah solusi untuk mengatasi stress, bisa melakukan manajemen stress dan melakukan kegiatan positif untuk menghilangkan stress seperti olahraga, tidur yang cukup, dan berhenti merokok.

2. Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat memilih pola asuh yang tepat agar anak tidak mudah stress dan terhindar dari perilaku merokok.

3. Petugas Kesehatan

Diharapkan perangkat desa dapat berkolaborasi atau bekerja sama dengan pihak puskesmas melakukan edukasi *management stres* pada remaja sehingga remaja mendapatkan edukasi tentang bahaya merokok dan cara mengolah stres yang benar

4. Institusi Pendidikan

Menyelenggarakan seminar atau *parenting class* tentang pola asuh sehat dan pencegahan stress pada remaja.

5. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk bisa membandingkan tingkat stress antara remaja perokok dan remaja non perokok agar bisa terlihat perbedaanya.