

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok usia dewasa di era *new normal* Covid-19 di desa Mulyoharjo Pemalang didapatkan kesimpulan bahwa mayoritas responden merupakan warga berjenis kelamin laki-laki berusia 31 tahun, memiliki pekerjaan, berpenghasilan diatas UMR, tingkat stres penduduk usia dewasa yang merokok di Desa Mulyoharjo sebagian besar mengalami stres yang normal dan disusul stres ringan, perilaku merokok usia dewasa awal di Desa Mulyoharjo mayoritas sebagai perokok sedang sampai berat dan terdapat hubungan yang cukup kuat antara tingkat stres dengan perilaku merokok di era *new normal* Covid-19 pada penduduk usia dewasa awal.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok usia dewasa pada era *new normal* di desa Mulyoharjo Pemalang, peneliti mempunyai saran sebagai berikut. Bagi masyarakat diharapkan dapat mengelola tingkat stres secara adaptif dengan latihan pernapasan ketika stres meningkat, melakukan aktifitas yang dapat membuat rileks, dan menjadwalkan rekreasi.

Bagi puskesmas diharapkan dapat lebih aktif mensosialisasikan literasi baca (brosur dan pamflet) dan literasi digital yang dapat dibagikan di media sosial maupun iklan radio daerah berupa layanan konsultasi berhenti merokok. Frekuensi merokok harus cepat tertangani karena efek samping dari merokok yang parah dapat menimbulkan banyak penyakit yang tidak hanya berdampak pada diri sendiri melainkan orang dan lingkungan disekitar perokok. Puskesmas dapat membuat program terkait management pengelolaan stres agar masyarakat dapat memilih cara yang baik (adaptif) dalam menangani stres nya. Tingkat stres ringan, sedang, maupun berat harus ditangani supaya tidak menimbulkan efek lain yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku merokok sehingga dapat diketahui faktor apa yang paling mempengaruhi perilaku merokok usia dewasa.

