

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden (60,2%) menerima dukungan keluarga yang baik, dan 61,1% memiliki intensi tinggi untuk berhenti merokok. Analisis bivariat dengan korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dan intensi berhenti merokok, dengan  $r = 0,610$  dan  $p < 0,001$ . Hal ini menegaskan bahwa semakin besar dukungan keluarga, semakin tinggi intensi responden untuk berhenti merokok. Dengan demikian, dukungan keluarga berperan penting sebagai faktor pendorong utama dalam upaya proses berhenti merokok pada laki-laki dewasa awal yang sudah berkeluarga di Kelurahan Cilacap, sehingga intervensi berbasis keluarga diyakini efektif untuk meningkatkan keberhasilan berhenti merokok.

### B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan setelah menyelesaikan penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Bagi Responden dan Keluarga

Responden diharapkan mampu untuk meningkatkan kesadaran dan peran aktif anggota keluarga dalam mendukung upaya berhenti merokok. Dukungan keluarga berupa dorongan moral, perhatian, pujian, serta komunikasi yang efektif terbukti meningkatkan intensi berhenti merokok. Selain itu keluarga disarankan untuk menciptakan lingkungan rumah bebas asap rokok, memberikan informasi tentang risiko merokok, serta memotivasi dan mengapresiasi usaha suami dalam berhenti merokok. Perilaku secara tidak langsung seperti mendukung merokok, dan membelikan rokok, sebaiknya dikurangi agar dukungan keluarga lebih efektif.

## 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan konseling berbasis keluarga terkait penghentian merokok. Intervensi yang melibatkan anggota keluarga secara aktif, misalnya pelatihan cara memberikan dukungan emosional dan informasional, dapat meningkatkan keberhasilan berhenti merokok. Tenaga kesehatan juga dapat memfasilitasi program kelompok atau konseling keluarga untuk memperkuat peran dukungan keluarga, terutama di komunitas dengan prevalensi perokok tinggi.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran mengenai pendekatan keluarga dan dukungan pasangan dalam perubahan perilaku kesehatan khususnya dalam upaya berhenti merokok, sesuai dengan faktor-faktor yang memengaruhi intensi berhenti merokok. Penyuluhan di sekolah maupun masyarakat juga dapat dilakukan untuk membangun budaya dukungan keluarga dalam proses berhenti merokok.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini menggunakan desain intervensi, seperti edukasi terstruktur atau konseling pasangan suami–istri, untuk melihat efektivitas dukungan istri dalam meningkatkan intensi hingga perilaku berhenti merokok pada suami. Selain itu, penggunaan desain longitudinal perlu dipertimbangkan agar dapat mengamati perubahan intensi berhenti merokok dari waktu ke waktu serta menilai apakah intensi tersebut berlanjut menjadi perilaku berhenti merokok yang nyata, sehingga hasil penelitian menjadi lebih aplikatif dan bermanfaat bagi pengembangan intervensi keperawatan berbasis keluarga.