

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian Tahapan Perilaku Merokok Remaja SMP Negeri di DKI Jakarta yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Remaja SMP Negeri di DKI Jakarta 79% atau sebanyak 621 dari 800 remaja berada pada tahapan pra-kontemplasi.
2. Terdapat 161 dari 800 remaja SMP Negeri di DKI Jakarta sudah pernah mencoba merokok 24% diantaranya termasuk ke dalam tahap eksperimen, perokok reguler, mempertahankan perilaku merokok, dan hanya 0,6% (satu dari 161 remaja) berada pada tahap berhenti merokok.
3. Pada tahapan inisiasi (pertama kali mencoba merokok) terdapat 15% atau sebanyak 122 remaja SMP Negeri di DKI Jakarta yang sudah pernah mencoba merokok baik merokok konvensional maupun rokok elektrik dan klasifikasi penggunaan rokok pertama kali yang paling tinggi adalah remaja yang pernah mencoba merokok dengan menggunakan rokok konvensional dan rokok elektrik. Begitupula pada setiap wilayah di DKI Jakarta kecuali

Jakarta Utara yaitu penggunaan rokok elektrik saja yang paling tinggi.

4. Pada tahap inisiasi penggunaan rokok pertama kali pada remaja SMP Negeri di DKI Jakarta tertinggi adalah pada klasifikasi 1 batang pada rokok konvensional dan kurang dari 20 hisapan pada rokok elektrik. Begitupula pada setiap wilayah di DKI Jakarta.
5. Apabila dilihat pada setiap daerah di wilayah DKI Jakarta, Jakarta Pusat memiliki persentase tertinggi pada tahapan kontemplasi, eksperimen, perokok reguler, dan mempertahankan perilaku merokok. Jakarta Selatan tertinggi pada tahapan inisiasi dan berhenti merokok. Jakarta Utara pada tahapan pra-kontemplasi. Sedangkan Jakarta Barat dan Timur tidak memiliki persentase tertinggi di tahapan manapun.

## **B. IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa hal yang dapat dipelajari dan dikaji bersama mengenai tahapan perilaku merokok remaja SMP Negeri di DKI Jakarta. Perbandingan antara remaja yang belum pernah merokok dengan remaja yang sama sekali belum pernah merokok hasilnya memang lebih besar remaja yang belum pernah mencoba merokok. Namun, hal ini juga perlu diperhatikan karena kenyataan bahwa remaja sudah terbiasa dengan rokok dan

perilaku merokok di lingkungan sekitarnya dapat menjadi faktor remaja untuk mulai berpikir mencoba merokok. Remaja yang saat ini berada pada tahapan pra-kontemplasi dan kontemplasi apabila dibiarkan begitu saja dikhawatirkan tetap akan menjadi *thirdhand-smoker* yang menerima dampak perilaku merokok bahkan menjadi perokok sesuai dengan karakteristik remaja yang ingin mencoba-coba, memiliki perasaan *invulnerability* yaitu merasa dirinya tidak akan terkena dampak dari perilaku merokok dan pengaruh dari konformitas kelompok seperti ajakan teman dan solidaritas dengan teman sebayanya, membuat remaja akan merasa bahwa merokok merupakan hal yang biasa dilakukan oleh setiap orang.

Jumlah remaja yang berada pada tahap insiasi yang beranjak pada tahap perilaku merokok selanjutnya juga masih lebih sedikit, namun apabila dibiarkan, tidak menutup kemungkinan seluruhnya bisa berada pada tahapan di atas tahap insiasi seperti tahap eksperimen, perokok reguler, mempertahankan perilaku merokok, dan berhenti merokok. Hal ini dikarenakan proses pada tahapan insiasi dapat berulang dengan jangka waktu 2-3 tahun, yang dikhawatirkan dalam kurung waktu tersebut remaja yang tadinya berhenti pada tahap insiasi akan mengulangi tahap insiasi sehingga tahapan perilaku merokoknya meningkat. Pada penelitian ini juga memperlihatkan remaja yang sudah berada di dalam tahap mempertahankan perilaku merokok remaja memang tidak menyadari bahwa mereka harus memulai untuk berhenti merokok. Butuh upaya dari

berbagai pihak termasuk sekolah dan orangtua di rumah untuk mencegah perilaku merokok di kalangan remaja baik pengguna rokok konvensional maupun rokok elektrik.

### **C. SARAN**

Perbandingan remaja yang sudah pernah mencoba merokok sampai remaja yang tidak pernah merokok sama sekali memang cukup jauh, namun penyuluhan tentang bahaya merokok ini tetap harus dilakukan, sekalipun persentase mereka sedikit. Perlu adanya upaya pembinaan bagi beberapa remaja yang sudah pernah mencoba merokok agar sampai kapan pun mereka tidak akan memulai untuk merokok kembali. Beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Pihak Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu atau alternatif materi motivasi bagi kepala sekolah untuk bekerja sama dengan pihak terkait seperti Dinas Kesehatan DKI Jakarta atau lembaga-lembaga penggerak anti rokok di DKI Jakarta seperti Duta Cilik Anti Rokok, *Smoke Free Agents (Good Life Society*, Keren Tanpa Rokok, Indonesia Bebas Rokok, serta Klub Jantung Sehat Remaja) untuk memberikan penyuluhan atau seminar tentang bahaya merokok

kepada siswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi kepala sekolah, Guru BK, dan orangtua untuk bekerja sama mengontrol dan mengawasi kegiatan/aktivitas siswa di rumah dan di sekolah agar terhindar dari perilaku merokok, selain itu dengan terjalinnya kerja sama yang baik pihak sekolah juga dapat sekaligus memberikan informasi dan himbauan bagi orangtua siswa untuk tidak merokok di depan siswa guna mencegah timbulnya rasa ingin tahu siswa untuk mencoba-coba merokok.

## **2. Guru BK**

Hasil penelitian ini kemungkinan dapat digunakan untuk bahan ajar dan informasi bagi Guru BK dalam membuat layanan bimbingan dan konseling baik layanan klasikal, kelompok, maupun individu mengenai pencegahan perilaku merokok di kalangan remaja agar remaja tidak hanya terbiasa dengan perilaku merokok tapi juga mengetahui bahwa merokok merupakan hal yang harus dihindari. Guru BK juga dapat membuat layanan preventif dalam bimbingan klasikal untuk memberikan informasi mengenai bahaya *thirdhand-smoker* kepada siswa yang belum pernah mencoba merokok dan upaya kuratif bagi siswa yang sudah berada pada tahap ketergantungan nikotin dengan memberikan layanan konseling. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi kajian lebih lanjut untuk sosialisasi

bahaya merokok sehingga remaja SMP bukan hanya terbiasa melihat perilaku merokok tapi juga mengetahui bahaya rokok, bahkan apabila mereka tidak merokok sekalipun, mereka perlu mengetahui bahwa bahaya asap rokok dan asap yang menempel pada ruang atau benda-benda yang sudah terkena asap rokok juga dapat membahayakan mereka.

### **3. Peneliti Lanjutan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan referensi dan informasi untuk penelitian mengenai pencegahan perilaku merokok pada remaja SMP ataupun pada tingkat lainnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dorongan bagi peneliti lain untuk membuat program untuk pencegahan perilaku merokok remaja.