

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian diatas, tidak terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres dan perilaku merokok pada wanita.
2. Sebagian besar wanita yang merokok berusia 19 sampai 21 tahun.
3. Sebagian besar wanita yang merokok memiliki tingkat stres sangat berat.
4. Sebagian besar wanita yang merokok memiliki tingkat perilaku merokok yang kurang baik.

#### **B. Saran**

1. Bagi Subyek Penelitian
  - a. Diharapkan kepada pada wanita untuk tidak merokok karena efek sampingnya terhadap wanita jauh lebih banyak dan lebih berbahaya.
  - b. Diharapkan kepada wanita untuk memiliki mekanisme coping terhadap stres yang bagus agar tidak terjerumus kepada perilaku yang merugikan.
2. Bagi Masyarakat
  - a. Saling membantu saudara atau teman yang sedang mengalami masalah terutama para remaja dan dewasa muda agar tidak terjerumus ke perilaku yang menyimpang.

- b. Perlu diberikan pendidikan psikologis bagi para remaja agar mampu menanggapi masalah dan stres yang dihadapi.
- c. Memberi contoh kepada anak – anak perilaku hidup sehat, seperti tidak merokok.