

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *self-help group* terhadap motivasi berhenti merokok pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2015, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penelitian ini berdasarkan usia adalah mahasiswa dengan usia 17-22 tahun.
2. Motivasi kelompok eksperimen sebelum di lakukan intervensi termasuk dalam katergori motivasi rendah 14 (53,8%)
3. Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh *Self-Help Group* terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2015
4. Terdapat peningkatan motivasi pada kelompok kontrol setelah diberikan leaflet.

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Peneliti berharap dan menghimbau kepada seluruh responden untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya konsumsi tembakau serta meningkatkan motivasi dari diri sendiri untuk berhenti merokok.

## 2. Bagi Institusi

- a. Mengadakan penyuluhan berkala untuk mensosialisasikan tentang rokok, bahaya rokok, cara untuk berhenti merokok dan mengadakan bimbingan mahasiswa perokok agar mereka bisa berhenti merokok.
- b. Diharapkan pihak kampus dapat lebih memperhatikan lingkungan sekitar dan lebih menegaskan tentang larangan konsumsi rokok disekitar lingkungan kampus.

## 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang motivasi seorang remaja akan menjadi tinggi setelah mengikuti Self-Help Group dan kapan motivasi tersebut menurun. Peneliti juga menyarankan untuk gencar melakukan sosialisasi mengenai bahaya rokok dikalangan remaja.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat dikembangkan lebih baik kedepannya dan memperdalam semua faktor yang berhubungan dengan motivasi berhenti merokok remaja..