

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

5.1.1. Simpulan Umum

Simpulan umum yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan bermakna antara intensitas merokok dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

5.1.2. Simpulan Khusus

- 1) Gambaran intensitas merokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba, yaitu 22,9% termasuk kedalam kategori perokok, dengan rincian 11,4% termasuk kedalam perokok ringan, 10% perokok sedang, dan 1,5% masuk kedalam kategori perokok berat.
- 2) Gambaran stres yang terdapat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yaitu 92,8% termasuk kedalam katategori normal, dan 10 orang (7,2%) mengalami stres ringan dan tidak terdapat responden dengan tingkat stres sedang atau stres berat.

5.2. Saran

Saran yang diajukan penulis berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

5.2.1. Saran Akademis

- 1) Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung berdasarkan tahun akademik, usia, dan jenis kelamin.
- 2) Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai intensitas merokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung berdasarkan jumlah konsumsi rokok, lama merokok, dan jenis rokok yang dikonsumsi.
- 3) Dilakukan penelitian mengenai hubungan lamanya paparan rokok terhadap tingkat stres.

5.2.2. Saran Praktis

- 1) Melakukan edukasi melalui berbagai media mengenai langkah – langkah penanganan dan pencegahan merokok kepada masyarakat.
- 2) Melakukan advokasi kepada pimpinan Universitas untuk mengadakan gerakan kampus bebas rokok dan mengadakan program *peer education* melalui organisasi kemahasiswaan tentang bahaya merokok.
- 3) Melakukan edukasi melalui berbagai media mengenai berbagai macam strategi coping positif untuk menanggulangi stress tanpa harus merokok.