

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan nilai arus puncak ekspirasi dengan status merokok pada siswa SECATA di Rindam Jaya Tahun 2016, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Hasil gambaran nilai arus puncak ekspirasi pada siswa SECATA di Rindam Jaya Tahun 2016 didapatkan sebagian besar siswa mempunyai nilai APE aman berjumlah 42 siswa dengan persentase 70,0%, nilai APE waspada berjumlah 18 siswa dengan persentase 30,0%, dan tidak terdapat siswa dengan nilai APE bahaya.
- b. Gambaran hasil analisis indeks brinkman siswa SECATA di Rindam Jaya Tahun 2016 dari 60 siswa responden pada penelitian terdapat siswa dengan perokok ringan berjumlah 26 siswa (43,3%), dan tidak merokok berjumlah 34 siswa (56,67%).
- c. Pada hasil analisis terdapat perbandingan bermakna pada nilai arus puncak ekspirasi dengan indeks brinkman pada siswa SECATA di Rindam Jaya Tahun 2016.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Siswa SECATA Rindam Jaya Tahun 2016**

- a. Menerapkan pola hidup yang lebih sehat dengan tidak merokok dan menjauhi asap rokok.
- b. Penghentian rokok secara bertahap, dengan mengurangi sedikit demi sedikit konsumsi rokok setiap harinya secara perlahan dan dengan niat yang kuat agar terbebas dari bahaya merokok.

### **V.2.2 Rindam Jaya Pasar Rebo**

- a. Meningkatkan pemberitahuan dan menggalakan edukasi mengenai bahaya merokok kepada para siswa, prajurit, karyawan serta semua lingkungan internal Rindam Jaya.
- b. Melakukan penyebaran brosur, pamflet, seminar mengenai bahaya merokok bagi kesehatan para prajurit dan bila memungkinkan dilakukan pemeriksaan mendadak di lingkungan Rindam Jaya lalu diberikan sanksi apabila melanggar demi mengurangi perilaku merokok di dalam lingkungan Rindam Jaya.
- c. Melakukan pemeriksaan serta menyeleksi para siswa dan prajurit mengenai perilaku merokok dengan pemeriksaan khusus kesehatan pernapasan salah satunya dengan penilaian Arus Puncak Ekspirasi dengan Peak Flow Meter secara berkala.

### **V.2.3 Masyarakat**

- a. Menerapkan pola hidup sehat dengan menghentikan kebiasaan merokok dan menghindari paparan asap rokok.
- b. Mengikuti dan mentaati berbagai edukasi akan bahaya rokok bagi kehidupan sekarang dan masa mendatang.

### **V.2.4 Peneliti Lain**

- a. Mengembangkan variabel lain yang akan diteliti seperti paparan pada perokok pasif, derajat merokok, dan menggunakan peralatan lain seperti spirometri.
- b. Memperhatikan variabel lain yang mampu mempengaruhi nilai arus puncak ekspirasi.
- c. Berkomunikasi yang baik terhadap para responden terutama dalam pengarahannya dan penyampaian penjelasan mengenai penelitian agar proses penelitian berjalan dengan maksimal.