

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Perbedaan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan Terapi Konsumsi Permen Terhadap Penurunan Konsumsi Rokok pada Remaja Perokok Aktif” yang dilaksanakan pada 16 - 29 April 2024 dapat disimpulkan bahwa:

- 1 Adanya pengaruh yang signifikan pada terapi SEFT terhadap penurunan konsumsi rokok pada remaja perokok aktif dengan data dan penelitian yang dapat mendukung pengaruh terapi SEFT berdasarkan prinsip kerja SEFT yang mengatasi emosi negatif, mengurangi faktor-faktor pemicu merokok dan meningkatkan motivasi untuk berhenti merokok.
- 2 Adanya pengaruh terapi signifikan pada terapi konsumsi permen susu terhadap penurunan konsumsi rokok pada remaja perokok aktif dengan mengalihkan rasa ingin merokok ke kebiasaan yang lebih sehat, serta mendorong untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.
- 3 Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada perbedaan terapi SEFT dan terapi konsumsi permen susu terhadap penurunan konsumsi rokok pada remaja perokok aktif. Terapi SEFT dan terapi konsumsi permen susu yang dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan konsumsi rokok dengan efek samping yang dirasakan oleh remaja perokok, namun tidak ada terapi yang efektivitas diantara terapi SEFT dan terapi konsumsi permen susu.

5.2 Saran

Penelitian dengan judul “Perbedaan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan Terapi Konsumsi Permen Terhadap Penurunan Konsumsi Rokok pada Remaja Perokok Aktif” peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana informasi bahwa untuk mengurangi konsumsi rokok lebih efektif menggunakan terapi konsumsi permen sehingga dapat menggunakan terapi permen untuk metode terapi dan inovasi program puskesmas guna mengurangi konsumsi rokok pada remaja perokok aktif.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi efek samping pengaruh terapi SEFT dan terapi konsumsi permen, sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat mengurangi dampak- dampak negatif dari konsumsi permen dengan kegiatan produktif yang dinamis serta memberikan dampak positif untuk remaja perokok aktif.

5.2.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian yang didapatkan menjadi wawasan untuk remaja di Kelurahan Bareng Kota Malang bahaya merokok sehingga dapat mengurangi konsumsi rokok dengan terapi SEFT, terapi konsumsi permen, mengikuti kegiatan posyandu remaja, dan aktivitas yang dapat mengalihkan rasa ingin