

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Sebanyak 80,5% dari 128 remaja di SMA N 1 Tenganan memiliki perilaku merokok kategori ringan atau bisa dikatakan kategori ringan hingga sedang, yang mencerminkan adanya remaja yang masih mencoba hal baru seperti merokok akibat karena factor psikologis, rasa ingin tahu, pergaulan, dan keluarga.
2. Sebanyak 63,3% dari 128 remaja di SMA N 1 Tenganan memiliki status gizi normal, namun masih terdapat proporsi yang mengalami kekurangan gizi.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dan status gizi remaja, yang menunjukkan bahwa faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi sosial ekonomi lebih berperan terhadap status gizi.

B. Saran

1. Saran bagi Remaja dan Masyarakat
Untuk remaja dan Masyarakat jangan merokok. Bagi remaja dan Masyarakat yang sudah merokok diharapkan berhenti merokok.
2. Saran bagi Institusi Pendidikan
Disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan pendidikan kesehatan ke dalam kegiatan belajar, terutama mengenai bahaya rokok, pentingnya pola makan bergizi, serta manfaat aktivitas fisik teratur.
3. Saran bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan diharapkan dapat berperan aktif dalam kegiatan promotif dan preventif seperti promosi kesehatan sekolah, pencegahan perilaku merokok sejak dini, serta intervensi gizi remaja dalam rangka meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas generasi muda Indonesia.
4. Pemerintah dan Lembaga Kesehatan Masyarakat
Pemerintah daerah dan lembaga kesehatan diharapkan memperkuat kebijakan pengendalian tembakau yang lebih efektif dan ramah anak muda.

5. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau kohort, sehingga dapat mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara perilaku merokok dan perubahan status gizi dari waktu ke waktu.