

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) semua responden di Desa Jononunu Kecamatan Parigi Tengah Kabupaten Parigi Moutong dengan intensitas perokok berat hingga sedang.
2. Sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) 10 responden di Desa Jononunu Kecamatan Parigi Tengah Kabupaten Parigi Moutong dengan intensitas perokok ringan.
3. Terdapat Pengaruh Terapi *Healing Seft* terhadap Penurunan Kebiasaan Merokok di Desa Jononunu Kecamatan Parigi Tengah Kabupaten Parigi Moutong.

B. Saran

1. Bagi Pendidikan

Saran diharapkan dapat menambah literatur yang ada tentang Terapi *healing seft* untuk menambah referensi yang terbaru lagi bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengembangkan variabel penelitian.

2. Instansi Tempat Meneliti

Saran diharapkan dapat menyediakan atau melakukan terapi *healing seft* terhadap responden yang mempunyai kebiasaan merokok untuk menurunkan kebiasaan merokok di Desa Jononunu Kecamatan Parigi Tengah Kabupaten Parigi Moutong.

3. Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel penelitian selain membahas tentang Pengaruh Terapi Healing Seft terhadap Penurunan Kebiasaan Merokok yaitu variabel perilaku ibu tentang penurunan kebiasaan merokok di Desa Jononunu Kecamatan Parigi Tengah Kabupaten Parigi Moutong