

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan/

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tentang hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Teknik Sipil Universitas Andalas tahun 2022 dengan total sampel 234 orang responden dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 102 orang (43.6%) responden memiliki perilaku merokok dengan kategori berat.
2. Pada umumnya responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu 203 responden (86.7%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki Teknik Sipil Universitas Andalas tahun 2022 ( $p\text{-value} < 0,05$ )

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mengemukakan beberapa saran untuk memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Andalas yaitu:

##### 1. Bagi mahasiswa laki-laki Universitas Andalas

Diharapkan untuk mahasiswa perlu memperhatikan perilaku merokok yang disebabkan karena stress beban perkuliahan yang berdampak pada kualitas tidur yang buruk agar mengatasi stresnya dengan cara-cara yang lebih positif seperti olahraga dan lain-lain. Hal ini dilakukan agar kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki dapat membaik dan tetap dalam keadaan yang sehat agar bisa mencapai prestasi yang baik.

## **2. Bagi institusi pendidikan**

Peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada lingkup keperawatan dan disarankan kepada institusi pendidikan melakukan sosialisasi yang lebih besar terkait perilaku merokok yang berdampak terhadap kualitas tidur yang buruk. Serta diharapkan kepada Rektor Universitas Andalas untuk membuat suatu aturan terkait pelarangan penjualan dan penggunaan rokok di kawasan Universitas Andalas.

## **3. Bagi Fakultas Keperawatan**

Diharapkan dari hasil penelitian ini supaya fakultas keperawatan dapat melakukan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan kesehatan terkait efek dan akibat yang ditimbulkan rokok dan bagaimana mengalihkan perilaku merokok dengan kegiatan yang lain seperti seperti teknik relaksasi dan nafas dalam dalam upaya mengurangi tingkat stress akibat beban perkuliahan.

## **4. Bagi peneliti selanjutnya**

Seluruh informasi telah dibahas dalam penelitian ini agar dapat dikembangkan dan dibahas oleh peneliti selanjutnya. Sangat diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan karakteristik, desain penelitian, dan teknik pengambilan sampel yang berbeda pada sampel serta penjabaran komponen-komponen yang ada pada perilaku merokok yang berhubungan dengan kualitas tidur agar hasil penelitian lebih representatif.

## **5. Bagi orang tua**

Diharapkan dari hasil penelitian ini orang tua dapat memberikan contoh terhadap tingkah laku yang baik dan dapat memberikan pengasuhan yang baik pada anak serta

menghilangkan sifat yang permisif (acuh tak acuh) dalam melakukan pengawasan dan pengasuhan kepada mahasiswa terkait perilaku anak mereka.

