

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Andalas pada mahasiswa teknik angkatan 2012 mengenai hubungan tingkat kecemasan dan perilaku merokok dengan kejadian insomnia, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (84.7%) mahasiswa laki-laki teknik angkatan 2012 mengalami insomnia.
2. Lebih dari separuh (50.2%) mahasiswa laki-laki teknik angkatan 2012 dikategorikan mengalami tingkat kecemasan ringan.
3. Sebagian besar (86.2%) mahasiswa laki-laki teknik angkatan 2012 dikategorikan dengan perilaku merokok tinggi.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa teknik angkatan 2012 Fakultas Teknik Universitas Andalas dengan nilai $p=0,028$ ($p<0,05$).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada mahasiswa teknik angkatan 2012 Fakultas Teknik Universitas Andalas dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).

B. Saran

Dari seluruh proses penelitian yang telah peneliti jalani dalam menyelesaikan penelitian ini, maka dapat diungkapkan beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat bagi pihak yang berperan dalam penelitian ini dan bagi peneliti yang nantinya ingin membuat penelitian mengenai hal yang sama dengan penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Responden

Dari hasil penelitian terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia. Untuk itu, diharapkan pada mahasiswa agar mampu menemukan metode-metode untuk mengurangi atau menghilangkan kejadian insomnia dengan meminimalkan faktor pemicu yang bisa menyebabkan insomnia seperti kecemasan dan perilaku merokok. Dengan demikian, mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan baik tanpa adanya gangguan pada pemenuhan kebutuhan fisiologisnya sehari-hari.

2. Bagi Fakultas Teknik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Fakultas Teknik Universitas Andalas dalam menjalankan kebijakan tentang pengendalian perilaku merokok mahasiswa.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan dapat meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan agar informasi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan jiwa tentang tingkat kecemasan, perilaku merokok dan

insomnia. Serta perlunya pendidikan bahaya merokok bagi kesehatan di kalangan mahasiswa

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut secara kualitatif agar dapat menggali perasaan mahasiswa lebih dalam tentang hal lain yang mempengaruhi kejadian insomnia.

