

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tentang hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki Universitas Andalas tahun 2019 dengan total sampel 278 orang responden dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh responden memiliki perilaku merokok dengan kategori sedang yaitu 62,2%.
2. Hampir seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu 93,5%.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki Universitas Andalas tahun 2019 ($p\text{-value} < 0,05$)

B. Saran

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

1. Bagi mahasiswa laki-laki Universitas Andalas

Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk sangat berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis. Mahasiswa perlu memperhatikan kebutuhan tidur dan mengurangi bahkan menghentikan perilaku merokok yang dijalani. Agar kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki dapat

membalik dan tetap dalam keadaan yang sehat agar bisa mencapai prestasi yang baik pula.

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 terkait untuk lebih memperhatikan kondisi fisik dan psikologis mahasiswa khususnya yang berhubungan dengan kualitas tidur dengan memberikan pendidikan kesehatan agar kebiasaan merokok yang dilakukan dapat berkurang bahkan berhenti.

3. 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.