

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Angka perilaku merokok pada anggota KMKS angkatan 2013-2015 yang mengalami insomnia sebesar 10,97% yaitu 9 orang dan non perokok yang mengalami insomnia sebesar 3,65% yaitu 3 orang.
2. Tingkat intensitas perilaku merokok pada anggota KMKS angkatan 2013-2015 terbanyak adalah perokok ringan sebesar 21,95% yaitu 18 orang.
3. Terdapat hubungan bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada anggota KMKS angkatan 2013-2015 dengan nilai $p = 0,001$.

B. SARAN

1. Bagi setiap universitas agar lebih memperhatikan mahasiswanya untuk membatasi perilaku merokok di kalangan kampus dengan memberi edukasi melalui poster, denda, maupun ditetapkannya 1 hari bebas asap rokok di kampus, mengingat dampak dari perilaku merokok tersebut pada insomnia.
2. Bagi orang tua agar lebih memperhatikan anaknya dengan memberi perhatian dan kasih sayang sejak kecil serta memantau lingkungan sekitarnya agar tidak mudah terpengaruh untuk melakukan perilaku

merokok di masa yang akan datang yang berguna untuk mencegah perilaku merokok sejak dini.

3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan lebih memperhatikan faktor-faktor risiko lain yang mungkin mempengaruhi seperti stres, ansietas, depresi, konsumsi alkohol atau kafein, penyakit yang sedang diderita, dan perubahan sosio-emosional seperti tekanan akademik, konflik dan masalah pribadi. Diharapkan pula agar dilakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih besar.