

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh perilaku merokok terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan angkatan 2010 Universitas Negeri Gorontalo, dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

1. Perilaku merokok pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2010 Universitas Negeri Gorontalo terdapat 19 (63,3%) perilaku merokok sangat buruk dan 11 (36,7%) perilaku merokok buruk
2. Kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2010 Universitas Negeri Gorontalo terdapat 21 (70%) insomnia dan 9 (30) tidak insomnia
3. Hasil analisis *fisher's exact test* menunjukkan adanya pengaruh perilaku merokok terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2010 Universitas Negeri Gorontalo dengan nilai *p value*  $(0,000) < (0,05)$

#### **5.2 Saran**

1. Untuk mahasiswa agar dapat mengurangi merokok sebab banyak dampak buruk yang dapat diakibatkan oleh rokok. Bukan hanya dapat menyebabkan penyakit tapi dapat mengganggu kelangsungan hidup seperti istirahat tidur. Selain itu sebagai anak kesehatan kiranya dapat sebagai *role model* bahwa merokok dapat mengganggu kesehatan.

2. Untuk institusi dapat menambah kepustakaan tentang perilaku merokok dan kejadian insomnia
3. Untuk penelitian selanjutnya agar dapat meneliti tentang pengaruh perilaku merokok terhadap masalah kesehatan lainnya. Selainnya itu dapat dilakukan penelitian lanjut tentang pemicu insomnia.