

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti berkesimpulan bahwa :

1. Tingkat Stres Mahasiswa Kepelatihan di Universitas Negeri Gorontalo sebagian besar responden atau mahasiswa mengalami stres yang berada pada tingkatan normal yaitu berjumlah 38 mahasiswa (63.3%), pada tingkat ringan 11 mahasiswa (18.3%), pada tingkat sedang 7 mahasiswa (11.7%), pada tingkatan berat 4 mahasiswa (6.7%), dan tidak ada satupun mahasiswa yang mengalami stres sangat berat.
2. Perilaku Merokok Mahasiswa Kepelatihan di Universitas Negeri Gorontalo sebagian besar responden atau mahasiswa mengalami perilaku merokok yang berada pada tingkat sedang 47 mahasiswa (78.3%), tingkat berat 9 mahasiswa (15.0%), dan tingkat ringan 4 mahasiswa (6.7%).
3. Analisa Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Kepelatihan di Universitas Negeri Gorontalo, berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa nilai *Probability Value* (p -Value) sebesar 0.013 dengan demikian didapatkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada mahasiswa Kepelatihan di Universitas Negeri Gorontalo.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Menambah pengetahuan serta meningkatkan edukasi tidak baik merokok karena memberikan dampak buruk bagi kesehatan diri sendiri.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi sumber informasi khususnya pengelola tenaga keperawatan dan referensi untuk penelitian ilmiah selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan acuan untuk selanjutnya meneliti hal yang sama dengan penulis hendaknya memperluas cakupan penelitian tidak terbatas pada tentang tingkat stres dengan perilaku merokok akan tetapi perlu ditambah dengan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres dan perilaku merokok.

Daftar Pustaka

- Ablelo, F. O, F H D Kusuma, Y. Rosdiana. 2019. *Hubungan Antara Frekuensi Merokok Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Akhir* 4(1):133
- Adistie, Fanny dkk. 2015. Faktor-Faktor yang Mendukung Perilaku Merokok Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*. 2(1):83
- Afriansyah, J. Y. 2014. *Stres? So What?! Powerful Technique For Empowering Stres To Become Strength*. Gramedia. Jakarta.
- Aini, N. 2013. Faktor-Faktor Psikologis yang Menentukan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Hasanuddin Tahun 2013. *Skripsi*
- Amalia, S. 2017. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Merokok Mahasiswa. Salatiga. *Skripsi*
- Bawuna N H, J Rottie, F Onibala. 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *e-Journal Keperawatan*. 5(2):1-3
- Binita, A M. T, Istiarti, L, Widagdo. 2016. Hubungan Persepsi Merokok Dengan Tipe Perilaku Merokok Pada Siswa Smk “X” Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(5).
- Christyanti, D. 2010. *Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*, 12(03), 153.
- Depdiknas. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Hakim C. 2018. Berbagai Ciri Fisik Yang Tanpa Sadar Menandakan Anda Sedang Stres.
<https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/gejala-stres-fisik/%3famp>. 11 Juli 2020 (17.54)
- Hidayat A. 2013. Penjelasan Rumus Kolmogorov Smirnov Uji Normalitas.
<https://www.statistikian.com/2013/01/rumus-kolmogorov-smirnov.html?amp>. 2 Juli 2020 (18.18)
- Hilyana, S Hasbullah, H.Muzakkir. 2013. *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perilaku Merokok Remaja Siswa Di Sltip 30 Makassar Kota Makassar* 2(4):1
- Iceu A. D. A, Hendrawati. 2013. Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki – Laki. Department Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran. *Skripsi*

- Ispandiyah W. 2019. Pengetahuan Dan Peran Keluarga Dalam Perilaku Merokok Di Nglampeng Bantul Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Global*. 1(4):45-54
- Kemenkes RI, 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian kesehatan RI. Jakarta.
- Khairunnisa, D. S H, Oktavia. 2016. *Gambaran tingkat stres pada remaja di kecamatan babakan cikao kabupaten purwakarta*. 4(2):67-76
- Kholidah, E N. Dan A, Alsa. 2012. Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. *Jurnal Psikologi*. 39(1):68
- Khrisnawati S R. 2019. Tingkat Stres Yang Perlu Kamu Tahu, Kamu Ditingkat Mana?. <https://riliv.co/rilivstory/tingkat-stres/>. 11 Juli 2020 (18.03)
- Komalasari, Dian. A F Helmi. 2012. *Faktor-Faktor Penyebab Merokok pada Remaja*. Yogyakarta: Universitas Gaja Madah.
- Kurnela S. 2014. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Di Sma Santun Untan Pontianak. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Pontianak. *Skripsi*
- Morgan, N. 2014. *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Gemilang. Jakarta.
- Musradinur, 2016. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi* juli tahun 2016 2(2):192-196
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pt Rineka Cipta. Jakarta.
- Noya, A B L. 2018. Cara Menghilangkan Stres Supaya Lebih Bahagia. <https://www.alodokter.com/cara-menghilangkan-stres-supaya-lebih-bahagia>. 14 April 2020 (21.15)
- . 2019. Mengenali Ciri-Ciri Stres Berat Dan Cara Mengatasinya. <https://www.alodokter.com/mengenali-ciri-ciri-stres-berat-dan-cara-mengatasinya>. 11 Juli 2020 (18.15)
- Nursalam. 2011. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- . 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Salemba Medika. Jakarta Selatan.

- Pamukhti. B. B. D. 2016. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*
- Prasasti, Renny AIN. 2011. Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five dengan Perilaku Merokok pada Remaja Akhir. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. *Skripsi*
- Priyoto, 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Purwati, S. 2012. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok: Universitas Indonesia. *Skripsi*
- Putri, Risda Aulia. 2016. *Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Semester Tujuh di Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmawati M. N, S Rohaedi, S. Sumartini. 2019. Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 1(5).
- Ramadhan K., J M Carolina, R Lisiswanti. 2017. *Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung*. 7(5):118-121
- Riskesdas. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementrian kesehatan RI.
- Rizkiani M, R H Widyastuti. (2012). Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Pegawai Negeri Sipil Laki-Laki. *Jurnal Nursing Studies*. 1(1):132 – 139
- Rochka, M. M., A. A. Anwar., S. Rahmadani. 2019. *Kawasan Tanpa Rokok Di Fasilitas Umum*. Uwais Inspirasi Indonesia. Jawa Timur.
- Saputra, A. 2010. Kuisisioner Dass-42. <https://id.scribd.com/doc/41006241/kuisisioner-dass-42>. 3 Maret 2020 (13.51)
- Savitri, I. dan effendi S. 2011. *Kenali Stres*. PT Balai Pustaka (Persero). Jakarta Timur.
- Shuaib F, Foushee HR, Ehiri J, Bagchi S, Baumann A, Kohler C. 2010. Smoking, Socio demographic Determinants, and Stress in the Alabama Black Belt. *The Journal of Rural Health*. 27:50-51.

- Suryani, Hendryadi. 2015. *Metode Riset Kuantitatif: Teori Dan Aplikasi Pada Bidang Penelitian Dan Ekonomi Islam*. Prenadamedia Group. Jakarta.
- World Health Organization. 2019. Tubuh Tembakau.
<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/WHO-NMH-PND-19.1-ind.pdf>. 18 Februari 2020 (19.07)
- Wijoyo, P. M. 2011. *Cara Mudah Mencegah Dan Mengatasi Stres!* Bee Media Pustaka. Jawa Barat.
- Willy, T. 2018. Kecanduan Nikotin. <https://www.alodokter.com/kecanduan-nikotin>. 24 Agustus 2020 (19.02)
- Yuliana, 2018. Hubungan Stres Dan Frekuensi Olahraga Dengan Skala Dismenore Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2017 Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. *Skripsi*