

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan mengenai hubungan tingkat stres dan derajat perokok dengan kualitas tidur pada penerbang sipil di Indonesia sebagai berikut:

- a. Pada penelitian ini 86,6% penerbang sipil Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk.
- b. Sebanyak 42,9% penerbang sipil Indonesia mengalami stres ringan.
- c. Sebanyak 87,5% penerbang sipil Indonesia termasuk golongan perokok ringan.
- d. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada penerbang sipil di Indonesia.
- e. Tidak ada hubungan antara derajat rokok dengan kualitas tidur pada penerbang sipil Indonesia.
- f. Tidak ada pengaruh tingkat stres dan derajat perokok terhadap kualitas tidur.

V.2. Saran

Dari kesimpulan yang telah diuraikan, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk mencari pencegahan agar meningkatkan kesadaran mengenai kualitas tidur, faktor-faktor gangguan kualitas tidur serta cara mendapatkan kualitas tidur yang baik.
- b. Pada penerbang sipil, diharapkan dapat mengatur waktu sebaik mungkin dan manajemen stres sehingga dapat menyelesaikan tuntutan pekerjaan maupun non pekerjaan sehingga tidak menjadi stres dan dapat mengurangi kemungkinan tidur yang tidak berkualitas.
- c. Bagi responden penerbang sipil perokok ringan sebaiknya mencegah dan mencari tahu dampak merokok dan kandungan rokok yang dapat membahayakan kesehatan bagi kesehatan penghisapnya.

- d. Berdasarkan hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara derajat perokok dengan kualitas tidur, diharapkan responden yang merokok tetap waspada terhadap berbagai efek negatif yang ditimbulkan oleh rokok.
- e. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar mengembangkan penelitian menjadi lebih baik dengan memperluas populasi atau variabel penelitian seperti faktor risiko lain yang mendukung penelitian.

