

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta berusia kategori dewasa (≥ 20 tahun) sebanyak 76 orang (76%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 71 orang (71%), didominasi oleh angkatan 2020 sebanyak 49 orang (49%), dan program studi teknik industry sebanyak 32 orang (32%).
- b. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 93 orang (93%)
- c. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta merupakan seorang perokok kuat sebanyak 45 orang (45%)
- d. Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 dengan $p\ value = 0,869$.
- e. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 dengan $p\ value = 0,647$.
- f. Tidak ada hubungan yang signifikan antara angkatan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 dengan $p\ value = 0,388$.
- g. Ada hubungan antara program studi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 dengan $p\ value = 0,005$.
- h. Ada hubungan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 dengan $p\ value = 0,003$ dengan nilai OR = 13,241 (95% CI: 1,524 – 115,046)

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

- a. Bagi Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang memiliki kualitas tidur buruk untuk merubah pola hidup dari faktor yang memungkinkan memengaruhi kualitas tidur terutama perilaku merokok agar kebutuhan tidur tercukupi untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan manajemen waktu tidur dengan baik dan menerapkannya secara berkelanjutan.
- b. Bagi Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang merupakan seorang perokok terutama perokok kuat untuk dapat mengurangi kebiasaan merokok sehingga tidak mengganggu kualitas tidurnya.

V.2.2 Bagi Fakultas Teknik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Bagi Fakultas Teknik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menyelenggarakan edukasi atau promosi kesehatan kepada mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan perilaku merokok.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan penelitian ini dapat dilakukan penelitian terhadap variabel lain yang belum menjadi pertimbangan peneliti. Desain studi yang digunakan juga dapat dilakukan dengan metode selain desain studi *cross-sectional* agar pembahasan dapat lebih mendalam atau dapat melihat hubungan sebab-akibat antar variabel dengan rinci. Dianjurkan juga untuk melakukan penelitian secara luring agar menghindari bias dalam penelitian. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya juga untuk bisa memperbanyak sampel penelitian dan memperluas populasi penelitian.