

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putra UMKT, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil identifikasi dari remaja putra Prodi S1 Teknik Informatika Fakultas Sains Dan Teknologi UMKT didapatkan sebanyak 141 (67.5%) remaja putra yang merokok dan yang tidak merokok sebanyak 66 orang (32.5%)
2. Dari hasil identifikasi dari remaja putra Prodi S1 Teknik Informatika Fakultas Sains Dan Teknologi UMKT didapatkan bahwa sebanyak 59 (28,2%) orang remaja putra mengalami pola tidur baik dan 150 (71.8%) orang remaja putra mengalami pola tidur buruk.
3. Terdapat hubungan perilaku merokok dengan pola tidur pada remaja putra prodi S1 Teknik Informatika Fakultas Sains dan Teknologi UMKT dengan value =0,03.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan yang di bahas dapat disarankan kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Lokasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan adanya hubungan antara perilaku merokok dengan remaja putra maka

dalam hal ini dapat dilakukan upaya Promotif dan Preventif untuk pencegahan perilaku merokok terhadap remaja putra.

2. Bagi peneliti

Adapun untuk peneliti selanjutnya disarankan dapat menambah variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap hubungan perilaku merokok dengan pola tidur. Jika dilihat dari hasil penelitian, didapatkan bahwa terdapat adanya hubungan antara hubungan perilaku merokok dengan pola tidur.

3. Bagi Universitas Muhammdiyah Kalimantan Timur

Adapun dilakukanya penelitian ini bisa jadi referensi pengetahuan dampak perilaku merokok pada pola tidur ataupun status kesehatan pada remaja putra.