

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Perilaku merokok pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur sebagian besar berada pada kategori perokok sedang sebanyak 17 orang (34%).
2. Kejadian Insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur sebagian besar berada pada kategori insomnia ringan sebanyak 18 orang (36%).
3. Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan insomnia pada remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur yaitu ($p = 0,014$; $p < 0,05$). Dengan demikian, semakin tinggi kategori perilaku merokok, semakin tinggi pula tingkat insomnia yang dialami oleh remaja putra di SMA Negeri 6 Kabupaten Kaur.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokok, karena perilaku merokok dapat berdampak pada gangguan kesehatan, salah satunya insomnia. Remaja juga disarankan

untuk menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga waktu tidur yang cukup dan teratur.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai bahaya merokok dan dampaknya terhadap kesehatan, termasuk gangguan tidur (insomnia), melalui penyuluhan, kegiatan kesehatan, atau kerja sama dengan tenaga kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi insomnia, seperti penggunaan gadget, stres, aktivitas fisik, dan pola tidur, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar.

