

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian mengenai kaitan antara perilaku merokok dan kualitas tidur pada siswa kelas XI SMK Pancasila Purwodadi, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun (56,5%) dan 17 tahun (41,3%). Selain itu, sebanyak 54,3% dari seluruh partisipan melaporkan rata-rata konsumsi rokok sebanyak 4 hingga 12 batang per hari. Adapun usia permulaan merokok yang paling dominan berada pada rentang 12–15 tahun, dengan persentase mencapai 71,7%, dan frekuensi tertinggi terdapat pada usia 14 tahun (21,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan merokok dimulai sejak masa remaja awal hingga pertengahan.
2. Distribusi intensitas merokok pada responden menunjukkan bahwa kategori sedang mendominasi dengan 37 siswa (40,2%), diikuti oleh kategori berat sebanyak 29 siswa (31,5%), kategori ringan 19 siswa (20,7%), dan kategori sangat berat 7 siswa (7,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa perokok memiliki tingkat ketergantungan yang tergolong sedang hingga berat.
3. Dari seluruh responden, mayoritas berada pada kategori kualitas tidur buruk, yakni sebanyak 59 orang (64,1%). Sementara itu, responden dengan kualitas tidur sedang tercatat 21 orang (22,8%),

dan hanya 12 orang (13,0%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur baik. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir dua pertiga dari total siswa mengalami gangguan tidur yang cukup bermakna.

4. Hasil uji statistik dengan korelasi *Rank Spearman* menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,324 dan nilai signifikansi (p -value) 0,002, yang berada di bawah batas kritis 0,05. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dan gangguan kualitas tidur pada siswa kelas XI SMK Pancasila Purwodadi, dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah hingga sedang. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dan gangguan kualitas tidur pada remaja putra SMK Pancasila Purwodadi.

5. Nikotin dalam rokok bertindak sebagai zat stimulan yang dapat mengaktifkan sistem saraf pusat dan memicu pelepasan dopamin. Kondisi ini membuat seseorang merasa lebih terjaga sehingga sulit mencapai fase relaksasi yang dibutuhkan untuk tidur yang berkualitas. Di samping itu, sifat adiktif nikotin juga menyebabkan perokok sering terbangun di malam hari akibat dorongan untuk merokok. Setelah mengonsumsi rokok, efek stimulan dari nikotin membuat mereka kembali sulit untuk

tertidur.

B. Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan wawasan dan pemahaman, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian-penelitian mendatang yang mengkaji hubungan antara kebiasaan merokok dan gangguan kualitas tidur:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pemahaman, serta menjadi bahan rujukan bagi studi-studi selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara perilaku merokok dan gangguan kualitas tidur.

2. Praktis

a. Bagi Kalangan Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai sumber informasi tambahan yang berguna dalam upaya pencegahan dan penanganan berbagai masalah kesehatan yang disebabkan oleh kebiasaan merokok.

b. Bagi Instansi Pendidikan

1. Pihak SMK, disarankan untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif terkait perilaku merokok serta dampaknya terhadap kualitas tidur siswa. Sekolah dapat memberikan edukasi kesehatan secara berkala mengenai risiko merokok, khususnya kaitannya dengan gangguan

tidur dan kesehatan secara umum.

2. Selain itu, sekolah dapat memperkuat penerapan kawasan tanpa rokok di lingkungan sekolah, melakukan pemantauan terhadap perilaku merokok siswa, serta melibatkan guru BK dan tenaga kesehatan dalam memberikan konseling kepada siswa yang memiliki kebiasaan merokok. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu siswa mengurangi perilaku merokok dan membentuk pola hidup yang lebih sehat sehingga kualitas tidur dan proses belajar dapat lebih optimal.

c. Bagi tenaga kesehatan

Melalui penelitian ini, diharapkan akan tersedia sumbangan pemikiran yang bermanfaat bagi upaya peningkatan kesadaran akan pencegahan dan penatalaksanaan masalah kesehatan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat edukasi mengenai urgensi menghindari rokok sebagai langkah preventif terhadap berbagai penyakit yang tidak diinginkan.