

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada siswa SMK Satya Bhakti Ilmu Grobogan, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku merokok: Sebanyak 35 responden (100,0%) diketahui memiliki perilaku merokok. Berdasarkan kategorinya, 24 responden (68,6%) termasuk dalam kategori merokok ringan, sedangkan 11 responden (31,4%) termasuk dalam kategori merokok sedang.
2. Kejadian insomnia: Sebanyak 33 responden mengalami kejadian insomnia, yang terdiri atas 18 responden (51,4%) dengan kategori insomnia ringan dan 15 responden (42,9%) dengan kategori insomnia sedang.
3. Hubungan perilaku merokok dengan kejadian insomnia: Sebanyak 35 responden (100,0%) yang memiliki perilaku merokok juga mengalami kejadian insomnia. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian insomnia pada siswa SMK Satya Bhakti Ilmu Grobogan. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 504 menunjukkan bahwa responden yang memiliki perilaku merokok memiliki odds mengalami insomnia sebesar 504 kali dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki perilaku merokok.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan sebagai bahan masukan sebagai berikut:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu sumber referensi bagi peneliti di masa depan dalam mengembangkan studi yang lebih mendalam dan komprehensif tentang hubungan antara perilaku merokok dan terjadinya insomnia, terutama di kalangan remaja.

2. Praktis

1. Bagi institusi Pendidikan

Sekolah diharapkan memperkuat pelaksanaan upaya promotif dan preventif dengan menyelenggarakan edukasi kesehatan bagi siswa. Edukasi ini bisa mencakup informasi tentang berbagai dampak dan risiko yang ditimbulkan oleh merokok, termasuk pengaruhnya terhadap kualitas tidur siswa. Selain itu, sekolah perlu mengembangkan dan menerapkan program kawasan tanpa rokok di lingkungan sekolah sebagai salah satu langkah untuk mencegah dan menekan perilaku merokok di kalangan siswa.

2. Bagi Responden

Melalui penelitian ini, diharapkan responden memahami bahwa perilaku merokok dapat meningkatkan risiko insomnia. Oleh sebab itu, responden dianjurkan untuk mengurangi atau

menghentikan kebiasaan merokok, menerapkan pola hidup sehat, serta menjaga kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti di masa depan dalam mengembangkan studi tentang hubungan antara perilaku merokok dan kejadian insomnia. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berhubungan dengan insomnia, seperti tingkat stres, kecemasan, penggunaan gadget sebelum tidur, konsumsi kafein, dan aktivitas fisik.