

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil *literature review* dari jurnal terpilih menunjukkan faktor yang mempengaruhi insomnia disebabkan oleh merokok dan merokok dapat menyebabkan insomnia karena perokok sebagai kelompok yang beresiko terkena, nikotin merupakan zat dalam rokok yang digolongkan dalam kelompok zat stimulan. Insomnia pada perokok aktif disebabkan oleh zat stimulan yang mempunyai efek menyegarkan seperti halnya kafein dan coklat. Perokok aktif merupakan individu yang mengalami kualitas tidur lebih buruk pada individu lain, secara signifikan merokok dapat menurunkan kualitas tidur dan masih dapat diperburuk dengan meningkatnya jumlah batang rokok yang dihisap per hari.

B. Saran

1. Teoritis

Untuk menambah literasi atau pengetahuan tentang insomnia pada perokok aktif.

2. Praktis

- a. Bagi institusi pelayanan kesehatan, diharapkan agar telaah jurnal ini dapat mendukung dalam upaya peningkatan kesehatan para perokok aktif yang mengalami insomnia.
- b. Bagi komunitas, diharapkan agar telaah jurnal ini dapat menjadi upaya memasyarakatkan kesehatan para perokok supaya dapat mengurangi atau bahkan berhenti merokok.
- c. Bagi perawat, diharapkan agar telaah jurnal ini menjadi suatu upaya untuk mengendalikan insomnia pada dewasa khususnya dewasa perokok aktif.
- d. Bagi ilmu keperawatan telah jurnal ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap penanganan dan peningkatan kesehatan dewasa khususnya penanganan terhadap insomnia pada perokok aktif.
- e. Bagi penelitian sebagai riset keperawatan khususnya pengembangan keperawatan pada masalah insomnia pada perokok aktif dan sebagai bahan rujukan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian khususnya pada penelitian kualitatif dan kuantitatif tentang program penanganan insomnia

pada perokok aktif.selanjutnya untuk melakukan penelitian khususnya pada penelitian kualitatif dan kuantitatif tentang program penanganan dan perlindungan remaja dalam situasi tanggap darurat.