

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Simpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Perokok Aktif Dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Usia Dewasa di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten” akan diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini rata-rata berumur 41,63 ( $\pm$ SD 7,168) tahun dengan umur minimal 31 tahun dan maksimal 55 tahun, sedangkan jenis kelamin responden adalah laki-laki.
2. Tingkat perokok aktif pada kelompok usia dewasa di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten sebagian besar adalah perokok aktif sedang sebanyak 49 orang (53,3%).
3. Kualitas tidur pada kelompok usia dewasa yang merokok aktif di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten adalah buruk sebanyak 69 orang (75,0%).
4. Ada hubungan antara tingkat perokok aktif dengan kualitas tidur pada kelompok usia dewasa di Dukuh Tangkilan, Joton, Jogonalan, Klaten dengan *p value* diperoleh 0,00 berarti  $p < 0,05$ .

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi Kesehatan

Disarankan agar dapat mempertimbangkan untuk memberi edukasi kesehatan tentang bahaya merokok bagi kesehatan serta meningkatkan frekuensi maupun intensitas edukasi kesehatan kepada masyarakat melalui PKRS atau promosi kesehatan di puskesmas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada kelompok usia dewasa serta melakukan penelitian eksperimen dan melakukan analisis multivariat untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kualitas tidur pada kelompok usia dewasa.

### 3. Bagi Masyarakat

Dapat menggunakan hasil penelitian agar masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok bagi kesehatan.