

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Mahasiswa yang merokok di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta sebagian besar dalam kategori konsumsi ringan.
2. Mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta sebagian besar tidak mengalami gangguan pola tidur.
3. Ada hubungan antara konsumsi rokok dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

#### **B. SARAN**

1. Bagi Institusi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Sebaiknya melakukan pendekatan atau konseling melalui pembimbing akademik dan membuat peraturan mengenai mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di STIKES ‘Aisyiyah agar menghindari atau tidak merokok baik di dalam maupun di luar kampus dan memberikan motivasi atas pentingnya berhenti merokok.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan sebaiknya membagikan informasi tentang bahaya merokok dan sebagai calon tenaga kesehatan agar menghindari atau menjauhi dari konsumsi rokok.

3. Bagi Masyarakat

Sebaiknya untuk masyarakat lebih mengerti tentang bahaya merokok dan dapat menghindari atau mencegah untuk merokok.

4. Bagi Penulis

Penulis sebaiknya lebih menerapkan ilmunya untuk melakukan penyuluhan tentang bahaya konsumsi rokok.

5. Bagi Penulis Selanjutnya

Sebaiknya lebih mengguankan lembar observasi atau menggunakan metode wawancara secara langsung untuk mengetahui seberapa besar konsumsi rokok dan gangguan pola tidur yang dialami oleh mahasiswa.