

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada mahasiswa di Universitas Nasional Jakarta dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar mahasiswa di Universitas Nasional Jakarta mengalami perilaku merokok berat sebanyak 114 orang (57,6%)
2. Sebagian besar mahasiswa di Universitas Nasional Jakarta mengalami tingkat stres berat sebanyak 103 orang (52,0%)
3. Sebagian besar mahasiswa di Universitas Nasional Jakarta mengalami pola makan buruk sebanyak 130 orang (65,7%)
4. Sebagian besar mahasiswa di Universitas Nasional Jakarta mengalami status sosial ekonomi tinggi 147 orang (74,2%)
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa dengan p value 0,001 ($< \alpha$ 0,05) di Universitas Nasional Jakarta

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan untuk mahasiswa agar mampu mengurangi perilaku merokok untuk kesehatan tubuh yang lebih baik, serta menerapkan tingkat pikiran agar tidak mudah stres atau bisa melakukan hal-hal lain yang lebih bermanfaat dibanding merokok.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai penambahan informasi mengenai bahaya rokok dan perilaku merokok pada mahasiswa di Universitas Nasional Jakarta.

3. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan membantu menambah wawasan , informasi pengalaman dasar untuk mahasiswa tentang stres dan perilaku merokok. Serta menjadi sumber yang bermanfaat bagi mahasiswa, fakultas, dan universitas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu gambaran pada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas penelitian yang terkait dengan judul yang dibahas oleh peneliti