

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil penelitian periode Januari–April 2018 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2, Jakarta Barat di dapatkan 125 responden.

#### **6.1 Kesimpulan**

1. Dari jumlah perokok ringan 77 orang, didapatkan 32 orang tidak mengalami insomnia, 23 orang mengalami insomnia ringan, 20 orang mengalami insomnia sedang, 2 orang mengalami insomnia berat.
2. Dan pada jumlah perokok sedang 40 orang, didapatkan 15 orang tidak mengalami insomnia, 10 orang mengalami insomnia ringan, 14 orang mengalami insomnia sedang, dan 1 orang insomnia berat.
3. Serta pada perokok berat 8 orang, terdapat 5 orang tidak mengalami insomnia, 2 orang mengalami insomnia ringan, 1 orang mengalami insomnia sedang, dan terdapat 0 orang pada insomnia berat.
4. Terdapat hasil yang tidak bermakna pada kebiasaan merokok dengan prevalensi terjadinya Insomnia di Panti Werdha Budi Mulia 2, Jakarta Barat. Disebabkan terdapatnya beberapa bias seperti bias seleksi, bias informasi, bias perancu, dan kelemahan lain berupa jumlah sampel yang kurang serta terdapat kesulitan saat berkomunikasi dengan responden.

#### **6.2 Saran**

1. Diharapkan agar melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan kebiasaan merokok dengan insomnia pada lansia serta ditambahkan berupa faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi, dimana pada penelitian ini tidak diteliti misalnya penyakit-penyakit degeneratif pada lansia.
2. Diharapkan agar lebih intensif memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi kepada masyarakat terutama lansia terhadap dampak buruk dari merokok.