

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian perbedaan *heart rate variability* (HRV) perokok dan tidak perokok mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Semester 6 dan 8 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah :

1. *Heart rate variability* (HRV) pada mahasiswa tidak perokok Program Studi Ilmu Keperawatan Semester 6 dan 8 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah nilai rerata dan standar deviasi pada mahasiswa tidak perokok  $64.3 \pm 3.31$ , serta keseluruhan mahasiswa memiliki nilai HRV dengan kategori sangat tinggi (100.0%).
2. *Heart rate variability* (HRV) pada mahasiswa perokok Program Studi Ilmu Keperawatan Semester 6 dan 8 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki nilai rerata dan standar deviasi yang berbeda-beda sesuai dengan kategori yang dimiliki. Kategori HRV sangat tinggi memiliki nilai rerata dan standar deviasi  $54.31 \pm 2.54$ , kategori tinggi  $48.33 \pm 1.15$ , dan kategori rendah  $33 \pm 1$ , serta mayoritas mahasiswa perokok memiliki HRV dengan kategori sangat tinggi (80.0%).

3. Nilai rerata dan standar deviasi pada mahasiswa perokok  $52.35 \pm 5.54$  dan pada mahasiswa tidak perokok  $64.3 \pm 3.31$ . Terdapat perbedaan antara kelompok HRV perokok dan tidak perokok dengan uji *Man Whitney*  $pvalue = 0.038$  ( $p = < 0.05$ ) dan nilai HRV pada kelompok perokok lebih rendah dibandingkan dengan kelompok tidak perokok.

## **B. Saran**

Berikut ini beberapa saran dapat disampaikan sesuai hasil pembahasan yaitu :

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Yoyakarta

Diharapkan kampus dapat membuat peraturan dilarang merokok serta membuat sanksi jika kedapatan merokok di area kampus. Kampus dapat membuat larangan berupa poster disetiap gedung serta sanksi yang berat diterima jika mahasiswa kedapatan merokok diarea kampus.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang merokok seharusnya berhenti merokok agar bisa menjadi contoh bagi mahasiswa lainnya terutamanya pada mahasiswa Progam Studi Ilmu Keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menyempurnakan hasil dari penelitan ini dengan menggunakan metode lain dari HRV untuk mengukur HRV pada perokok dan tidak perokok.