

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbandingan kualitas hidup mahasiswa perokok dan non-perokok di Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kebiasaan merokok berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup mahasiswa. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok berpengaruh terhadap kualitas hidup mahasiswa.
2. Kualitas hidup Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Khususnya pada Mahasiswa Fisioterapi secara umum berada pada kategori baik hingga sangat baik, baik pada kelompok perokok maupun non-perokok, meskipun terdapat sebagian kecil responden dengan kualitas hidup sedang.
3. Mahasiswa non-perokok memiliki rata-rata kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan mahasiswa perokok, terutama pada aspek kesehatan fisik dan Kesehatan psikologis.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dengan menghindari kebiasaan merokok serta menerapkan pola hidup

sehat, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengelola stres secara efektif, dan menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan waktu istirahat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan penyuluhan, seminar, dan kampanye kesehatan mengenai bahaya merokok serta pentingnya menjaga kualitas hidup mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan cakupan sampel agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, peneliti berikutnya diharapkan menambahkan variabel lain, seperti aktivitas fisik, pola makan, kondisi kesehatan kronis, dan tingkat stres, yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup mahasiswa.