

BAB VII

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan depresi, kecemasan, dan stres dengan insomnia pada Mahasiswa program A S1 Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata skor depresi pada Mahasiswa program A S1 Keperawatan Universitas Andalas adalah 6,40 dimana rerata menunjukkan bahwa angka kejadian depresi berada dibawah setengah.
2. Rerata skor kecemasan pada mahasiswa keperawatan Univesitas Andalas adalah 7,09 dimana rerat tersebut menunjukkan kategori kecemasan sedang.
3. Rerata skor stres pada Mahasiswa program A S1 Keperawatan Universitas Andalas adalah 9,96 dimana rerata tersebut menunjukkan kategori stres ringan.
4. Rerata skor insomnia pada Mahasiswa program A S1 Keperawatan Universitas Andalas adalah 14,01
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (depresi) dengan variabel dependen (insomnia) dengan arah korelasi positif atau sarah pada tingkat kekuatan lemah ($p\text{-value} = 0,001$ dan koefisien korelasi 0,256). Artinya semakin tinggi skor depresi maka semakin tinggi pula skor insomnia yang terjadi pada mahasiswa. Besaran koefisien

determinasi (*R-square*) depresi sebesar 0,066 yang berarti bahwa variabel independen (depresi) memberikan sumbangan korelasi efektif sebesar 6,6 % terhadap insomnia pada Mahasiswa program A S1 Keperawatan Universitas Andalas.

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (kecemasan) dengan variabel dependen (insomnia) dengan arah korelasi positif atau sarah pada tingkat kekuatan lemah ($p\text{-value} = 0,001$ dan koefisien korelasi 0,353). Artinya semakin tinggi skor kecemasan maka semakin tinggi pula skor insomnia yang terjadi pada mahasiswa. Besaran koefisien determinasi (*R-square*) kecemasan sebesar 0,124 yang berarti bahwa variabel independen (kecemasan) memberikan sumbangan korelasi efektif sebesar 12,4% terhadap insomnia pada Mahasiswa program A S1 Keperawatan Universitas Andalas.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (stres) dengan variabel dependen (insomnia) dengan arah korelasi positif atau sarah pada tingkat kekuatan sedang ($p\text{-value} = 0,001$ dan koefisien korelasi 0,414). Artinya semakin tinggi skor stres maka semakin tinggi pula skor insomnia yang terjadi pada mahasiswa. Besaran koefisien determinasi (*R-square*) stres sebesar 0,171 yang berarti bahwa variabel independen (stres) memberikan sumbangan korelasi efektif sebesar 17,1 % terhadap insomnia pada Mahasiswa program A S1 Keperawatan Universitas Andalas.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan mahasiswa keperawatan secara aktif untuk dapat mencari dan mengetahui terlebih dahulu apa saja penyebab insomnia bisa terjadi pada seseorang sehingga nantinya bisa dihubungkan dengan variabel lain selain dari variabel yang dibicarakan pada penelitian ini agar penelitian nantinya akan lebih luas dan nantinya bisa juga menerapkan beberapa tindakan yang bisa meminimalisir resiko insomnia pada mahasiswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan bisa menjadi bahan masukan bagi fakultas keperawatan untuk dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan mental terutama tentang depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. Penelitian ini juga bisa untuk dijadikan sebagai acuan bahan informasi untuk menetapkan langkah atau strategi dalam pemecahan masalah kesehatan mental pada mahasiswa seperti program CBT, Relaksasi, dan juga *guided imagery* sebagai intervensi untuk mencegah dan mengatasi kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi data awal maupun acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai

masalah kesehatan mental depresi, kecemasan dan stres maupun insomnia dengan jangkauan pengetahuan yang lebih luas dan/atau bisa juga menambahkan variabel-variabel ataupun faktor-faktor lainnya terkait depresi, kecemasan dan stres maupun insomnia dengan metode penelitian yang berbeda.

