

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan stres dengan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata skor gejala insomnia mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebesar 12,07 (0-28), artinya mahasiswa mengalami gejala insomnia ringan (8-14).
2. Nilai tengah (median) stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebesar 22,00 artinya mahasiswa mengalami stres (14-26).
3. Terdapat hubungan antara stres dengan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan lemah ( $p = 0,000$  dan  $r = 0,416$ ). Stres memberikan kontribusi sebesar 17,5% ( $r^2 = 0,175$ ) terhadap gejala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa saran untuk pengembangan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini, mahasiswa tingkat akhir disarankan agar dapat melakukan coping manajemen stres yang baik dengan cara berpikiran positif, manajemen waktu belajar, mengatur waktu istirahat dan pola tidur sehingga dapat meminimalisir gejala insomnia. Mahasiswa yang menunjukkan mengalami gejala insomnia berat disarankan untuk melakukan pemeriksaan klinis agar mendapatkan penanganan yang lebih tepat.

### 2. Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan rujukan evaluasi bagi institusi pendidikan terkait dengan masalah yang terjadi pada mahasiswa saat menghadapi akhir masa studinya. Instansi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk lebih meningkatkan pelaksanaan program kampus sehat terutama yang berfokus pada program kesehatan psikologis mahasiswa agar mahasiswa dapat lebih sehat secara psikis dalam menghadapi masa tingkat akhir.

### 3. Bagi Keilmuan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi bidang keperawatan terutama keperawatan jiwa dan komunitas sehingga

nantinya layanan keperawatan dapat bekerjasama dengan pihak kampus dalam mengembangkan upaya mencegah gejala insomnia yang lebih berat melalui kegiatan pemberian edukasi berupa seminar kesehatan jiwa, video edukasi, dan leaflet.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya terutama penelitian terkait stres dan gejala insomnia pada mahasiswa. Peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap gejala insomnia yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor kecemasan, depresi, gaya hidup dan faktor lainnya.

