

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Unand, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi karakteristik terbanyak pada responden yaitu, sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan (94,4%). setengah dari responden berumur 21 tahun (50,3%).
2. Nilai median insomnia mahasiswa adalah 11 (SD=4,057). Sedangkan nilai median kecemasan pada mahasiswa adalah 36 (SD=8,388).
3. Terdapat korelasi antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Unand ($p = 0,000$). Kekuatan korelasi dengan nilai $r = 0,645$ dengan arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula insomnia yang dialami atau sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan mahasiswa keperawatan dapat secara aktif mengetahui terlebih dahulu penyebab insomnia pada seseorang sehingga bisa dihubungkan dengan variabel lain selain kecemasan agar penelitian ini lebih luas dan dapat

menerapkan tindakan apa yang bisa meminimalisir risiko insomnia pada mahasiswa.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat melanjutkan penelitian ini dalam jangkauan yang lebih luas dan menambah atau meneliti dengan variabel-variabel lain atau faktor-faktor lain dengan metode penelitian yang berbeda.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Sebagain bahan evaluasi bagi institusi pendidikan, berdasarkan penelitian ini didapat nilai tengah insomnia pada mahasiswa dalam kategori ringan, maka diharapkan bisa menggunakan hasil ukur penelitian yang berbeda untuk dapat melihat gambaran insomnia pada mahasiswa dan tindakan yang diterapkan untuk mengatasi risiko gangguan tersebut.



