

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian terkait Analisis Faktor *Insomnia* Pada Remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan Tahun 2022, dapat disimpulkan:

- 1) Berdasarkan karakteristik dari 88 responden menurut usia responden yang paling banyak adalah usia 21 tahun dengan total responden 30 responden (34,1%). Untuk mayoritas responden menurut jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan dengan total responden 48 responden (54,5%). Dan mayoritas pendidikan remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan adalah pendidikan SMK/Sederajat dengan total responden 52 responden (59,1%).
- 2) Berdasarkan distribusi frekuensi dari 88 responden sebanyak 65 responden (73,9%) mengalami *insomnia* parah sangat berat, dengan tingkat stress sedang, 42 responden (47,7%), dengan lama penggunaan *gadget* rendah, 55 responden (62,5%), dengan kebiasaan tidak merokok, 50 responden (56,8%), dengan kecanduan *game online* ringan, 65 responden (73,9%).
- 3) Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan nilai *P-Value* (0,502) terhadap *insomnia* pada remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan Tahun 2022.
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan nilai *P-value* (0,004), lama penggunaan *gadget* dengan nilai *P-value* (0,002), dan kecanduan *game online* dengan nilai *P-value* (0,002) terhadap *insomnia* pada remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan Tahun 2022.

5.2 Saran

1) Bagi Remaja

Remaja harus bisa mengatur waktu istirahat dan tidur untuk mengurangi *insomnia* pada remaja, karena hasil penelitian ini sangat signifikan terhadap kejadian *insomnia* yang sangat parah, sehingga *insomnia* dapat dikurangi. Serta mengurangi bermain *game online* dan *gadget* dengan cara melakukan aktifitas yang bermanfaat misalnya mengikuti kegiatan karang taruna, remaja masjid. Serta menerapkan pola koping dengan cara dengan cara berbicara atau bercerita dengan teman dan rekreasi agar tidak mengalami tingkat stress yang lebih parah lagi.

2) Bagi Institusi Keperawatan

Disarankan agar perawat komunitas bisa membimbing dan menjelaskan dengan jelas kepada remaja bagaimana cara mengurangi kecanduan *game online* dan lama penggunaan *gadget* di malam hari dan menerapkan pola koping yang lebih baik lagi untuk mengurangi tingkat stres pada remaja. Sehingga dapat mengatasi *insomnia* yang Anda alami.