

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 103 responden bahwa penelitian Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19 dapat disimpulkan mayoritas responden berusia 20-60 tahun, dengan berjenis kelamin laki-laki, status pernikahan menikah, dan berpendidikan rendah (SD-SMP). Kepala keluarga mayoritas bekerja dengan pendapatan >Rp 4.200.000 dan mayoritas beragama islam, serta sebagian besar kepala keluarga memiliki riwayat penyakit dan tidak mengkonsumsi obat tidur. Tingkat kecemasan yang dirasakan adalah kecemasan ringan dan kualitas tidur yang dialami adalah kualitas tidur sedang. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dengan Pvalue 0,000 (Pvalue < 0,05).

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian terdapat saran, guna memperbaiki agar penelitian selanjutnya akan lebih baik. Bagi Masyarakat, diharapkan masyarakat yang ingin mencari informasi tentang Covid-19 melalui sumber yang akurat seperti WHO, Kemenkes, maupun jurnal-jurnal. Sehingga masyarakat tidak mudah terpengaruh dengan informasi yang beredar diluar yang belum akurat informasinya, dengan hal tersebut masyarakat dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya sehingga kualitas tidur masyarakat tidak terganggu. Bagi Perawat, peran perawat sebagai pendidik untuk melakukan peningkatan kesehatan kepada masyarakat serta membantu meningkatkan pengetahuan tentang Covid-19 dan mengedukasi cara mengatasi kecemasan yang dialami masyarakat di masa pandemi Covid-19. Bagi peneliti selanjutnya, pada penelitian selanjutnya diharapkan lebih luas dalam melakukan penelitian serta menghubungkan antara karakteristik dengan variabel.