

BAB V

PENUTUP

V.1 Simpulan

a. Dari hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden yang menderita insomnia berat sebanyak (6,8%), insomnia sedang sebanyak (26,5%), insomnia ringan sebanyak (40%) dan tidak ada indikasi insomnia sebanyak (26,8%). Namun, secara keseluruhan (73,2%) responden mengalami insomnia, sedangkan (26,8%) tidak mengalami insomnia.

Dari hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden dengan tingkat stres sangat berat sebanyak (14,9%), tingkat stres berat (13,8%), tingkat stres sedang sebanyak (26,5%), tingkat stres ringan (14,9%) , dan responden dengan tingkat stres normal sebanyak (29,9%). Namun, secara keseluruhan (84,7%) responden mengalami stres, sedangkan (46,2%) tidak mengalami stres.

b. Dari hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden dengan dukungan keluarga kurang sebanyak (3,4%), cukup sebanyak (42,5%) dan baik sebanyak (54,1%).

c. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dengan hasil *p-value* sebesar 0,191 yang berarti $p > 0,05$ dan POR = 1,4 (95% CI: 0,9-2,4) yang artinya responden dengan usia >20 tahun memiliki kecenderungan 1,4 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan dengan responden dengan usia ≤ 20 tahun

d. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dengan hasil *p-value* sebesar 0,831 yang berarti $p > 0,05$ dan POR = 0,9 (95% CI: 0,4-1,8) yang artinya, responden laki-laki memiliki risiko 0,9 kali untuk mengalami insomnia dibandingkan responden perempuan.

e. Terdapat hubungan antara tingkatan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dengan hasil *p-*

- f. *value* sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$ dan $POR = 6,5$ (95% CI: 3,8-10,8) yang artinya responden yang memiliki stres memiliki risiko 6,5 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan responden yang tidak memiliki stres.
- g. Tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dengan hasil *p-value* sebesar 0,353 dan 0,066 yang berarti $p > 0,05$ dan $POR = 1,6$ (95% CI: 0,9-2,7), yang berarti responden dengan dukungan keluarga cukup berisiko 1,6 kali untuk menderita insomnia dibandingkan dengan dukungan keluarga yang baik. Sedangkan, dukungan keluarga kurang memiliki nilai $POR = 2,3$ (95% CI: 0,4-10,7), yang berarti responden dengan dukungan keluarga kurang berisiko 2,3 kali untuk menderita insomnia dibandingkan dengan dukungan keluarga baik.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

- a. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta yang terindikasi insomnia, hendaknya dapat merubah pola hidup yang menjadi faktor penyebab insomnia sehingga risiko insomnia tidak akan memburuk dan tidak akan ada gangguan pada kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta yang menderita stres, hendaknya menemukan hal untuk mengelola stres sehingga stres dapat dikendalikan dan tidak bertambah buruk.
- c. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta yang memiliki dukungan keluarga kurang, hendaknya menemukan solusi untuk membangun hubungan yang baik antara anggota keluarga sehingga tidak akan memengaruhi kesehatan mental dan fisik akibat kurangnya dukungan keluarga yang dirasakan.

V.2.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dapat memberikan edukasi mengenai gangguan tidur, manajemen stres dan dukungan lingkungan sekitar kepada mahasiswa terutama pada masa pandemi Covid-19. Serta membuat survei terkait kendala yang mahasiswa rasakan pada saat pembelajaran jarak jauh

sehingga dapat dibentuknya kebijakan yang akan merubah perilaku buruk yang dialami mahasiswa semasa pembelajaran jarak jauh.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel yang tidak diteliti oleh penelitian dan menelusuri lebih dalam hubungan sebab akibat yang jelas antar variabel. Variabel yang tidak diteliti adalah kesehatan fisik/medis, asupan kafein, sosial ekonomi, dan penggunaan media elektronik.