

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa tingkat awal fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional.
- b. Responden lebih dominan tidak mengalami stres sebanyak 22 orang (36,7%) di banding responden yang mengalami stres berat sebanyak 6 orang (10%).
- c. Sebagian besar responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 34 orang (56,7%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 26 orang (43,3%). Beberapa responden yang termasuk pada kategori tidak stress dan stres ringan juga mengalami insomnia dan hanya sedikit responden yang tidak mengalami insomnia pada kategori stress sedang dan berat.

V.2 Saran

Dari kesimpulan yang telah diuraikan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Mahasiswa
 - 1) Mahasiswa diharapkan mampu mencari cara untuk melepas atau mengurangi stres yang menumpuk tentunya dengan metode yang positif seperti menyalurkan hobi, minat, berekreasi atau dengan beristirahat sejenak.
 - 2) Mahasiswa diharapkan untuk memperhatikan kesehatan dirinya karena pendidikan dokter yang mereka jalani adalah suatu perjalanan panjang yang dimana kondisi fisik dan mental diharapkan tetap pada kondisi terbaik

b. Bagi Universitas Pembangunan Nasional

Diharapkan dapat memberikan gambaran terhadap kondisi mahasiswa pada tingkat satu di fakultas kedokteran, dapat dijadikan masukan untuk melakukan penyuluhan atau seminar kepada mahasiswa mengenai stres dan menajemennya.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres dan insomnia dengan responden yang menyeluruh dengan metode dan desain penelitian lainnya.