

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

V.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapat beberapa kesimpulan:

- a. Gambaran rata-rata denyut jantung responden yang diberikan perlakuan terlihat mengalami penurunan bila dibandingkan responden yang tidak diberikan perlakuan.
- b. Tidak terdapat perubahan yang berarti dari HRV responden yang diberikan perlakuan maupun kelompok kontrol.
- c. Penelitian ini memperlihatkan bahwa terapi CTS tidak menghasilkan perbedaan yang nyata pada rata-rata denyut jantung penderita adiksi internet disertai insomnia sebelum dan sesudah terapi. Namun, analisis data memperlihatkan perubahan rata-rata denyut jantung mengalami penurunan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden Penelitian

- a. Responden penyandang adiksi internet disertai insomnia.

Diharapkan bagi mahasiswa yang mengalami adiksi internet dengan insomnia untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan jiwa untuk konsultasi terapi.

- b. Responden dengan kemungkinan adiksi internet disertai insomnia.

Diharapkan bagi mahasiswa untuk melakukan pencegahan dengan cara mengurangi jumlah penggunaan internet dalam keseharian.

V.2.2 Bagi Orang Tua

Diharapkan bagi orang tua untuk mengawasi aktivitas penggunaan internet, salah satunya dengan manajemen waktu.

V.2.3 Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

Diharapkan bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta untuk mengurangi perkuliahan bersifat *online* (daring).

V.2.4 Bagi Peneliti dan Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang kondisi komplikasi lain seperti pengaruh CTS terhadap *stress index* pada penderita adiksi apapun. Pengawasan penelitian selanjutnya diharapkan lebih ketat.