

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian mengenai persepsi remaja mengenai insomnia selama COVID 19 yang telah dilakukan di kota Samarinda yang melibatkan informan yang berasal dari 3 universitas yang ada di Samarinda yaitu UMKT, UNMUL, dan UWGM didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

##### **a. Faktor Internal Yang Mempengaruhi Insomnia Selama COVID 19**

Faktor internal yang mempengaruhi insomnia yang terjadi pada informan yaitu faktor yang berasal dari dalam diri informan itu sendiri seperti kecemasan dan ketakutan berlebih pada COVID 19, kebiasaan mengerjakan sesuatu pada malam hari, kebiasaan untuk begadang, dan tidak menerapkan pola hidup yang sehat.

##### **b. Faktor Eksternal Yang Mempengaruhi Insomnia Selama COVID 19**

Faktor eksternal yang mempengaruhi insomnia yang terjadi pada informan yaitu berasal dari kondisi yang terjadi di lingkungan sekitar informan seperti pandemi COVID 19, menyelesaikan tugas akhir,

aktivitas melalui daring dan pengaruh teman sebaya.

## **B. SARAN**

Saran – saran yang akan diberikan berdasarkan hasil penelitian mengenai persepsi remaja mengenai insomnia selama COVID 19 adalah sebagai berikut:

Agar kedepannya dapat lebih mementingkan kesehatan yang dimiliki setiap individu yaitu dengan menerapkan pola hidup yang sehat serta apabila terkena gejala insomnia sebaiknya dilakukan cara untuk mengatasi insomnia sebagai berikut:

- Meluangkan waktu untuk relaksasi
- Berusaha berpikir positif
- Mengonsumsi makanan sehat
- Mengurangi konsumsi kafein dan alcohol
- Menghindari rokok
- Menghindari perubahan jam tidur
- Menciptakan kondisi ruangan tidur yang nyaman
- Apabila sudah merasakan insomnia akut segera periksa ke dokter untuk pengobatan lebih lanjut.