

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan insomnia pada remaja selama Covid 19 mahasiswa atau remaja di wilayah samarinda di peroleh kesimpulan sebagai berikut :

a) Pengetahuan tentang insomnia

Dapat di simpulkan bahwa seluruh informan menyatakan insomnia merupakan suatu gangguan yang terjadi dalam kualitas tidur atau dengan kata lain disebutkan dengan susah tidur. Informasi ini didukung oleh pernyataan yang sama disetiap informan.

b) Gejala dan tanda insomnia yang di ketahui

Infroman menyatakan bahwa gejala atau tanda yang dirasakan adalah susahnya memulai tidur karena memikirkan sesuatu, merasa mengantuk pada siang hari, mudah lelah, dan merasa kurang fokus saat beraktivitas.

c) Keadaan psikologis remaja yang terkena insomnia

Informan menyatakan bahwa keadaan psikologis yang di rasakan oleh remaja yang terkena insomnia berkaitan dengan Covid 19. Hal ini didukung pula dengan pernyataan yang menyebutkan bahwa remaja memiliki kecemasan yang berlebih terkait Covid 19 yang menyebabkan kepikiran yang berkepanjangan.

d) Keadaan sosial remaja yang terkena insomnia

Informan menyatakan bahwa keadaan sosial yang terjadi pada remaja yaitu tidak mendengarkan nasihat dari orang sekitar untuk memperbaiki waktu tidurnya. Hal ini didukung pula dengan pernyataan yang menyebutkan bahwa remaja yang di beri nasihat oleh orang terdekat dan teman sebaya terkait pola tidurnya tidak ada inisiatif untuk melakukan nasihat yang di berikan.

e) Keterkaitan Insomnia Dengan Covid 19

Seluruh informan menyatakan bahwa pandemi Covid 19 memiliki keterkaitan dengan insomnia yang dialami oleh para remaja. Hal ini didukung pula dengan pernyataan yang menyebutkan adanya keterkaitan insomnia yang dialaminya dengan tugas akhir yang

sedang dikerjakan oleh mahasiswa tingkat akhir dan faktor – faktor inilah yang membuat kualitas tidur para informan menjadi kurang baik dan mengakibatkan insomnia pada masa pandemic COVID 19.

B. Saran

Saran yang akan diberikan berdasarkan penelitian mengenai pengetahuan insomnia pada remaja selama Covid 19 sebagai berikut :

1. Bagi Remaja
 - a. Kepedulian remaja terkait kualitas tidur harus lebih di tingkatkan lagi jika tidak ada keperluan yang mendesak agar tidak mengalami insomnia.
 - b. Orang terdekat dari remaja yang tinggal serumah maupun yang berada di lingkungannya harus bisa memberikan informasi terkait bahayanya terkena insomnia yang akan berdampak pada kesehatan pada remaja itu sendiri
2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 - a. Diharapkan penelitian ini dapat di gunakan untuk evaluasi dalam penyelenggaraan Prodi S1 Kesehatan Masyarakat
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat di gunakan sebagai referensi mengenai insomnia pada remaja selama

Covid dan menambahkan kepustakaan serta untuk memperkenalkan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur di masyarakat luas.

3. Bagi peneliti

- a. Penelitian ini dijadikan sebagai pembelajaran bagi peneliti untuk diaplikasikan pada ilmu Kesehatan Masyarakat yang telah di tempuh dan melatih kemampuan untuk menganalisis mengenai pengetahuan insomnia pada remaja selama Covid 19
- b. Dari hasil penelitian ini menambah wawasan peneliti terkait pengetahuan insomnia pada remaja selama Covid 19.