

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Gambaran faktor-faktor yang melatarbelakangi kejadian insomnia pada remaja di SMA Sunan Kalijogo Jabung.” dapat diinterpretasikan berdasarkan kategori faktor psikologis, sakit fisik, faktor lingkungan, dan faktor gaya hidup responden yang mengalami insomnia faktor psikologis yaitu stress menempati angka tertinggi 32 orang (61,5%), tuntutan dan tekanan sebanyak 15 orang (12,8%), dan kegagalan sebanyak 27 orang (51,9%). Berdasarkan responden yang mengalami insomnia sakit fisik yaitu sebanyak 32 orang (61,5%), sedangkan yang tidak sebanyak 20 orang (38,4%). Berdasarkan jumlah penderita insomnia faktor lingkungan yang bising sebanyak 10 orang (19,2%), perubahan cuaca sebanyak 27 orang (51,9%). Berdasarkan faktor gaya hidup tidak ada responden yang mengkonsumsi alkohol (0%), merokok 20 orang (38,5%), konsumsi kafein 38 orang (53,8%), bermain media sosial 41 orang (78,8%), dan bermain game online 12 orang (23,1%).

#### 1.2 Saran

##### 5.2.1 Untuk lahan penelitian

Diharapkan untuk lahan penelitian dapat memberikan pengarahan edukasi kepada murid tentang jam tidur yang baik dan memberikan ketegasan Ketika ada siswa yang tertidur di kelas supaya mereka dapat disiplin dan berdampak baik pada jam tidur mereka.

### **5.2.2 Untuk profesi keperawatan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan dalam mengembangkan intervensi keperawatan mengenai penanganan insomnia pada remaja.

### **5.2.3 Untuk responden**

Diharapkan untuk responden dapat mengurangi dalam mengkonsumsi kafein, merokok, mengurangi penggunaan gadget, berlatih menyelesaikan masalah sehingga tidak terjadi stress, dan membuat lingkungan tidur nyaman mungkin.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Z., & Munir, B. (2015). Insomnia and depression among post ischemic stroke patients. *Sleep medicine*, 16, S237.
- Amaral, M. O. P., de Almeida Garrido, A. J., de Figueiredo Pereira, C., Master, N. V., de Rosário Delgado Nunes, C., & Sakellarides, C. T. (2017). Quality of life, sleepiness and depressive symptoms in adolescents with insomnia: A cross-sectional study. *Atención Primaria*, 49(1), 35–41. <https://doi.org/10.1016/J.APRIM.2016.03.004>
- Amaral, O., Garrido, A., Pereira, C., Veiga, N., Serpa, C., & Sakellarides, C. (2014). Sleep patterns and insomnia among portuguese adolescents: a cross-sectional study. *Atención Primaria*, 46(S5), 191–194. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(14\)70090-3](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(14)70090-3)
- Bolstad, C. J., & Nadorff, M. R. (2020). What types of insomnia relate to anxiety and depressive symptoms in late life? *Heliyon*, 6(11), e05315. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2020.E05315>
- LIANA, R. (2020). *LITERATUR REVIEW: PENATALAKSANAAN INSOMNIA DENGAN NON FARMAKOLOGI PADA REMAJA*.
- Nunes, M. L., & Bruni, O. (2015). Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. *Jornal de Pediatria*, 91(6), S26–S35. <https://doi.org/10.1016/J.JPED.2015.08.006>
- Afif, Z., & Munir, B. (2015). Insomnia and depression among post ischemic stroke patients. *Sleep medicine*, 16, S237.
- Amaral, M. O. P., de Almeida Garrido, A. J., de Figueiredo Pereira, C., Master, N. V., de Rosário Delgado Nunes, C., & Sakellarides, C. T. (2017). Quality of life, sleepiness and depressive symptoms in adolescents with insomnia: A cross-sectional study. *Atención Primaria*, 49(1), 35–41. <https://doi.org/10.1016/J.APRIM.2016.03.004>
- Amaral, O., Garrido, A., Pereira, C., Veiga, N., Serpa, C., & Sakellarides, C. (2014). Sleep patterns and insomnia among portuguese adolescents: a cross-sectional study. *Atención Primaria*, 46(S5), 191–194. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(14\)70090-3](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(14)70090-3)
- Bolstad, C. J., & Nadorff, M. R. (2020). What types of insomnia relate to anxiety and depressive symptoms in late life? *Heliyon*, 6(11), e05315. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2020.E05315>
- LIANA, R. (2020). *LITERATUR REVIEW: PENATALAKSANAAN INSOMNIA DENGAN NON FARMAKOLOGI PADA REMAJA*.
- Nunes, M. L., & Bruni, O. (2015). Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. *Jornal de Pediatria*, 91(6), S26–S35. <https://doi.org/10.1016/J.JPED.2015.08.006>

Puji 2021. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. [www.eprints.undip.ac.id](http://www.eprints.undip.ac.id)

Fajri 2012. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruh Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali.

Aprinda 2021. Gambaran kualitas tidur pada wanita lanjut usia (lansia) di panti sosial tresawredha (pstw) budi pertiwi bandung. Universitas Pendidikan Indonesia. [repository.upi.edu/5993/1/D3\\_PRW\\_1008906\\_Title.pdf](http://repository.upi.edu/5993/1/D3_PRW_1008906_Title.pdf)

Destiana,Suryani 2014. Factor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di pt Krakatau tirta industry cilegon. Fakultas ilmu keperawatan program studi sarjana depok. [ui.ac.id/file?file=digital/20313608-S43780-Faktor-faktor%20yang.pdf](http://ui.ac.id/file?file=digital/20313608-S43780-Faktor-faktor%20yang.pdf)

