

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di Dusun Bunton Desa Sidorahayu, Kecamatan Wagir, Kab. Malang, lingkungannya tidak kondusif sebanyak 18 orang (60%), dan hampir setengahnya lingkungannya kondusif sebanyak 12 orang (40%).

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. Remaja
 - a. Dapat menggunakan alat pelindung telinga (earplug) secara baik dan benar ketika tidur sehingga dapat mengurangi intensitas kebisingan di lingkungan tempat tinggalnya.
 - b. Dapat menggunakan kaca mata tidur yang berfungsi menghindari pencahayaan yang terlalu terang, sehingga dapat merasa relaksasi dan mempercepat tidurnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan faktor-faktor lain yang melatarbelakangi insomnia pada remaja selain faktor lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Faridah., & Apriyatmoko, Raharjo. (2020). Hubungan Insomnia dengan Kejadian Migrain pada Remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2: 76-81).
- Al-Mighwar, Muhammad. (2014). *Psikologi Remaja: Petunjuk bagi Guru dan Orangtua*. Bandung: Pustaka Setia.
- Anggara, Yoga D., & Annisa. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di FK Umsu. *Jurnal Kedokteran Anatomica*. 2(3: 168-176).
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aryanti, Khofifah., Cristina, Samantha., Nabila, Nurfadiah., Fatmawati, Siti., Suci, Rara Angia., & Rohayati. (2021). Terapi Akupunktur Pada Pasien Penderita Insomnia dengan Penyakit Penyerta (Komorbiditas) Literatur Review. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*. 9(1: 20-28).
- Asmadi. (2015). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Awwal, Hafidh., Hartanto, Fitri., & Hendrianingtyas, Meita. (2015). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 tahun. *Media Medika Muda*, 4(4: 8-32).
- Berman, Audrey T Snyder, Shirlee J., & Frandsen, Geralyn. (2016). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. 10 Eds. New York: Pearson Education, Inc.
- Erwani., & Nofriandi. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 1(1: 123-132).
- Gunes, Zeynep., & Arslantas, Hulya. (2017). Insomnia In Nursing Student and Related Factors: A Cross-Sectional Study. *International Nursing Journal Practice*. 23(5: 1-10).
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- _____. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*: Jakarta: Salemba Medika.

- Horsley, Kristin J., Rouleau, Codie R., Garland, Sheila N., Samuels, Charles., Aggarwal, Sandeep G., Stone, James A., Arena, Ross ., & Campbell, Tavis S. (2016). Insomnia Symptoms and Heart Rate Recovery Among Patients in Cardiac Rehabilitation. *Journal of Behavioral Medicine*. 39(4: 642-651).
- Kusmiran, Eny. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Kusumaryani, Merry., & Antarwa, Endang. (2017). *Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi*. Jakarta: Lembaga Demografi Universitas Indonesia
- Levenson, Jessica C., Kay, Daniel B., & Buysse, Daniel J. (2015). The Pathophysiology of Insomnia. *Chest*. 147(4: 1179-1192).
- Medical Daily. (2017). *Insomnia: Everything you need to know*. America. www.medicalnewstoday.com
- Munir, Badrul. (2017). *Neurologi Dasar*. Edisi 2. Jakarta: Sagung Seto.
- Napitupulu, Dedi Saputra., Sinaga, Ali Imran., & Syaukani. (2018). Implementasi Program Cinta Lingkungan Di MAN 2 Model Medan. *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam dan Humaniora*, 2(1: 91-99).
- Nasir, Abdul., & Muhith, Abdul. (2015). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasution, Hasan Basri. (2016). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Insomnia Pada Lansia Di Samanhudi Kelurahan Estate Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2016. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 1(2:77-83).
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdin, Muhammad Akbar., Arsin, Andi Arsunan., & Thaha, Ridwan M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia: The Indonesia Journal of Public Health*. 14(2: 128-138).
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Owens, Judith. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An Update on Causes and Consequences. *Pediatrics*, 134(3: e921–e932).

- Potter, Patricia A., & Perry, Anne Griffin. (2017). *Fundamentals of Nursing*. Edisi 9. St. Louis Missouri: Elsevier.
- _____. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Vol 2, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Reefani, Nor Kholish. (2014). *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah SAW*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Rimbawan, Pande Putu Gede Krisna Bayu Pramana., & Ratep, Nyoman. (2016). Prevalensi dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar. *Jurnal Medika*. 5(5: 1-8).
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rajawali Press.
- Sathivel, Dashedeni., & Setyawati, Lely. (2017). Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*. 8(2: 87-92).
- Singh, Pahul. (2016). Insomnia: A sleep disorder: Its causes, symptoms and treatments. *International Journal of Medical and Health Research*. 2(10: 37-41).
- Stanley, Mickey., & Beare, Patricia Gauntlett. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Mohamad. (2020). *Psikologi Guru: Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, Lydia. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 4(3: 951-956).
- Susilo, Yekti., & Wulandari, Ari. (2019). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Andi.
- Taher, Y. (2019). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer di SMA Negeri 9 Manado. *Frontiers: Jurnal Sains dan Teknologi*. 2(2: 155-162).
- Umar, Husein. (2014). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Unayah, Nunung., & Sabarisman, Muslim (2015). Fenomena Kenakalan Remaja dan Kriminalitas. *Sosio Informa*. 1(2: 121-140).
- Widyastuti, Yani., Rahmawati, Anita., & Purnamaningrum, Yuliasti Eka. (2016). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wong, Donna L., Eaton, Marilyn Hockenberry., Wilson, David., Winkelstern, Marilyn L., & Schwartz, Patricia. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Wulandari, Fitri E., Hadiati, Titis., & Sarjana, Widodo. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/ Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 6(2: 549-557).
- Zahara, Raudhatul., Nurchayati, Sofiana., & Woferst, Rismadefi. (2018). Gambaran Insomnia Pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*. 5(2: 278-286).
- Zunita, Sinta. (2017). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Menjelang Ujian Nasional (Studi di Kelas XII SMA PGRI 2 Jombang). *Skripsi*. Jombang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika".