

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan pada remaja SMK Muhammadiyah 2 klaten Utara mayoritas adalah cemas ringan (47,4%).
2. Insomnia yang terjadi pada remaja SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara mayoritas adalah insomnia ringan (48,7%).
3. Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada remaja di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara dengan *p value* 0,009 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Masyarakat khususnya para remaja sebaiknya menjaga pola pikir untuk selalu rileks sehingga tidak terlalu cemas terhadap semua hal agar terhindar dari resiko insomnia.

2. Bagi perawat

Perawat seharusnya memberikan program penyuluhan di lingkungan komunitas baik lingkungan masyarakat ataupun sekolah untuk para remaja tentang cara mengatasi kecemasan dan insomnia sehingga kualitas tidur dapat menjadi lebih baik dan tidak mengganggu proses pendidikan di sekolah.

3. Bagi peneliti lain

Mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi insomnia pada remaja dengan menggunakan metode dan analisis multivariat.