

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan (korelasi) antara Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) yang Menyusun Skripsi di STIKES Sari Mulia. Hasil analisis *Spearman Rank* (Rho) memperlihatkan nilai p (**0,293**) $> \alpha$ (0,05) Koefisien korelasi (r) dengan nilai $r = 0,199$ menunjukkan kekuatan hubungan sangat lemah (0,00-0,24), sehingga H_0 diterima.

Dari data primer didapatkan hasil tingkat stres yang dilakukan pada mahasiswa di STIKES Sari Mulia yaitu sebagian responden mengalami stres ringan 3 responden (10%) dan stres sedang 6 responden (20%). Sebagian besar kejadian insomnia pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Sari Mulia yaitu berada pada kategori insomnia 17 responden (56,67%).

B. Saran

1. Bagi Institusi STIKES Sari Mulia

Bagi institusi pendidikan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan keilmuan perawat dalam mendidik, memberi informasi, dan membimbing di komunitas.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat mengatur pencegahan terhadap stres meskipun stres yang dialami ringan dan upaya pencegahan insomnia, dapat menerapkan manajemen waktu yang baik terhadap kegiatan akademis maupun non akademis, lebih mengembangkan rasa bertanggung jawab

terhadap tugas atau kegiatan yang sedang dilakukan. Sehingga mahasiswa tidak menghadapi stres yang banyak dalam waktu yang bersamaan sehingga dapat mencegah stres dan memiliki waktu yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tidur.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Disarankan untuk memperluas jumlah sampel yang dipakai, sehingga dapat memperkaya hasil penelitian dan dapat melengkapi data penelitian yang belum ada dalam penelitian lain, seperti menggunakan sampel dari STIKES lain sehingga hasilnya dapat dibandingkan dan melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat faktor-faktor apa saja yang memberikan sumbangan terhadap tingkat stres dan insomnia, agar dapat diperoleh gambaran secara menyeluruh