

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Terjadinya Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan yang mengalami kecanduan *smartphone* (sebanyak 50,6%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan yang mengalami insomnia (sebanyak 67,9%).
3. Tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan terjadinya insomnia pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2022 yaitu ($p = \text{value } 0,061$).

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Terjadinya Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Saran yang dapat diberikan adalah pihak kampus dapat mengenali faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga dapat menerapkan langkah-langkah promotif di kampus baik dalam bentuk *leaflet* atau poster yang dapat di pasangkan pada madding hingga disetiap ruang kelas.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu untuk melakukan penelitian dengan metode penelitian yang berbeda ialah dengan teknik wawancara dan diharapkan peneliti dapat melakukan penelitian secara langsung.

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* mampu untuk membatasi waktu penggunaan *smartphone* seperti mengatur waktu dalam penggunaan *smartphone* dan untuk mahasiswa yang mengalami insomnia diharapkan mampu mengatur jadwal tidur agar kebutuhan tidur dapat terpenuhi dikarenakan insomnia memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan.