

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi yang mengalami insomnia adalah sebanyak 24 orang mahasiswa dengan persentase (19,0%).
2. Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi yang mengalami *internet addiction* sebanyak 46 orang mahasiswa dengan persentase (36,5%).
3. Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi yang mengalami kecanduan internet (*internet addiction*) dan insomnia sebanyak 17 orang (37,0%).
4. Terdapat hubungan secara statistik antara *internet addiction* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi dengan nilai (PR = 1,447).

5.2 Saran

1. **Bagi Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Jambi**
 - a. Dapat lebih mengoptimalkan pemanfaatan fasilitas internet untuk mencari referensi tentang materi yang menunjang proses pembelajaran di perkuliahan dan sebagai media silaturahmi antar sesama mahasiswa dan dosen, serta media untuk penyalur kreativitas diri.
 - b. Diperlukan himbauan atau kesadaran diri sendiri untuk menggunakan internet dengan lebih efektif agar adiksi internet yang dialami tidak semakin parah dan merugikan pada kesehatan mental (*mental health*), serta mahasiswa yang mengalami gangguan psikiatri sebaiknya perlu dievaluasi oleh dokter ahli.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat lebih peduli akan isu kesehatan mental seperti bahayanya *internet addiction* bagi kesehatan, salah satunya penyebabnya bisa mengakibatkan gangguan tidur (*insomnia*), sehingga dengan ini masyarakat dapat lebih mengontrol diri dan bijak dalam waktu penggunaan internet didalam kehidupan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya bisa menambahkan variabel independen yang lebih beragam, seperti variabel depresi/stress, kecemasan pada mahasiswa dan lain sebagainya, sehingga penelitian dapat memberikan informasi serta inovasi yang lebih banyak.
- b. Diharapkan dapat menggunakan alat ukur atau instrumen penelitian yang lain, seperti kuesioner untuk menilai kualitas tidur atau *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan yang lainnya, yang dirasa lebih baik dalam mewakili penelitian yang akan dilakukan.
- c. Diharapkan dapat melakukan analisis hingga ke *multivariate* untuk melihat faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian *insomnia* serta dapat meminimalisir terjadinya bias.