

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia lebih banyak responden dengan kelompok usia >19 tahun dan berdasarkan jenis kelamin didapatkan lebih banyak berjenis kelamin perempuan daripada laki-laki.
2. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi bervariasi dan mahasiswa paling banyak mengalami stres sedang.
3. Tingkat insomnia yang dialami oleh mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi bervariasi dan mahasiswa paling banyak mengalami insomnia ringan dan tidak ada responden yang mengalami insomnia sangat berat.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan nilai  $p=0,001$

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi mahasiswa disarankan perlunya dilakukan perbaikan gaya hidup sehat seperti tidur yang cukup, makan makanan yang sehat dan seimbang, olahraga teratur, dan lain-lain. Mahasiswa hendaknya juga mengatur jadwal kegiatan sehari-hari sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres dan insomnia.
2. Bagi fakultas disarankan untuk dapat melakukan upaya pencegahan dan manajemen stres bagi mahasiswa berupa konseling.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan sampel dengan jumlah responden yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih akurat. Pada penelitian ini juga tidak melihat adanya faktor-faktor

interpersonal, coping style, ciri kepribadian pada tingkat stres dan tingkat insomnia untuk itu dapat diteliti lebih lanjut pada penelitian selanjutnya.

4. Bagi responden yang mengalami stres berat dan insomnia berat disarankan untuk segera konsultasi ke dokter atau psikiatri agar cepat teratasi.