

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Adapun simpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 86 responden dari 617 mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung, hampir seluruh aktif dalam bermain media sosial yaitu sebanyak (83,7%).
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 86 responden dari 617 mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung, sebagian besar yang mengalami insomnia paling banyak yaitu insomnia ringan sebanyak (60,5%).
3. Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, artinya ada hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

6.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti judul ini dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan meneliti faktor-faktor yang lainnya selain media sosial seperti stres, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping dari obat-obatan, pola makan yang tidak teratur, kafein, nikotin, alkohol dan kurangnya berolahraga, dan hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan acuan pengembangan penelitian lanjutan tentunya dengan memperhatikan kelemahan dan keterbatasan penelitian ini.

2. Bagi Institusi

Skripsi ini dapat menambah kepustakaan di perpustakaan jurusan keperawatan serta menambah pengetahuan dan wawasan tentang pemanfaatan media sosial dan mencegah insomnia.