

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang diperoleh dari kuisioner dengan subjek penelitian remaja di wilayah desa pasirtalaga I tahun 2020, dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran durasi penggunaan media sosial pada remaja di wilayah desa Pasirtalaga diperoleh sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 65,0% Responden memiliki durasi penggunaan media sosial yang tidak teratur
2. Kejadian insomnia pada remaja di Wilayah Desa Pasirtalaga diperoleh hasil sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 97,5% responden mengalami insomnia
3. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Wilayah Desa Pasirtalaga diperoleh hasil 83,3% responden memiliki Durasi Penggunaan Media Sosial yang tidak teratur dapat mengakibatkan Kejadian Insomnia, sehingga terdapat Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Mengadakan program penyuluhan Kesehatan bagi masyarakat khususnya pada remaja terkait Kejadian Insomnia, Faktor pencetus Kejadian Insomnia serta pencegahan terhadap Insomnia

6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memaparkan lebih banyak lagi faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia, misalnya faktor Stress, Depresi, Kafein, Pola Makan yang buruk, Efek samping pengobatan, Nikotin, Alkohol, dan lain sebagainya.

6.2.3. Bagi Remaja

Diharapkan untuk mengurangi kafein, hindari nikotin dan mengatur pola tidur yang baik.