

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja di kelurahan pudak payung memiliki kualitas *sleep hygiene* sedang yaitu 79 (95,2%) orang
2. Sebagian besar remaja di kelurahan pudak payung mengalami insomnia yaitu 80 (96,4%) orang
3. Berdasarkan uji *spearman rank*, diperoleh nilai *p-value* antara variable *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ Sehingga dapat di simpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada remaja di kelurahan Pudukpayung dan memiliki nilai koefisien korelasi 0,792, artinya terdapat hubungan yang kuat antara *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada remaja di kelurahan Pudukpayung..

B. Saran

1. Remaja dan Masyarakat

Penelitian ini memberikan bukti bahwa kualitas *sleep hygiene* terlibat dalam fenomena insomnia di kalangan remaja, oleh karena itu di harapkan remaja melakukan evaluasi diri dan lebih meningkatkan kualitas *sleep hygiene* mereka terutama dengan memperbaiki perilaku dan kondisi emosional.

2. Bagi perawat dan tenaga kesehatan

Melalui hasil penelitian ini ,diharapkan tenaga kesehatan beserta jajaran perintahan melakukan kolaborasi dalam mensosialisasikan pentingnya menjaga kualitas *sleep hygiene* mengingat, masih rendahnya kualitas *sleep hygiene* pada remaja

3. Peneliti selanjutnya

Terjadinya beberapa kendala dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi sekaligus bahan pengembangan untuk melakukan penelitian ilmiah selanjutnya dengan metode, desain, serta instrument lain yang berbeda dari penelitian sebelumnya