

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Gambaran kejadian insomnia pada siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa berdasarkan kuesioner KSPBJ-IRS cukup tinggi yaitu 69,2%.
2. Gambaran fungsi kognitif siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa berdasarkan kuesioner MoCa-INA adalah 50% siswa mengalami penurunan fungsi kognitif.
3. Terdapat hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa (nilai $p < 0,05$ yaitu 0,003), resiko terjadinya penurunan fungsi kognitif pada siswa yang mengalami insomnia lebih besar daripada siswa yang tidak mengalami insomnia.

B. Saran

1. Bagi responden

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi serta ilmu pengetahuan sehingga responden dapat meningkatkan kualitas tidurnya agar terhindar dari gangguan tidur insomnia dan tidak mengalami penurunan fungsi kognitif.

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam penelitian yang sejenis dan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lainnya yang dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu dibidang keperawatan dan keterampilan dalam memberikan intervensi yang sesuai bagi remaja khususnya pelajar sekolah menengah atas yang mengalami gangguan insomnia dan penurunan fungsi kognitif.

