

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.

1. Durasi penggunaan media sosial kategori normal dan berlebih hasilnya sama yaitu normal 29 orang (50%) serta yang berlebih hasilnya 29 (50%).
2. Kejadian insomnia menunjukkan yang tertinggi insomnia ringan berjumlah 24 (41,4%) serta insomnia sedang berjumlah 14 (24,1%) responden yang mengalami insomnia berat 10 (17,2%) dan responden yang mengalami tidak insomnia berjumlah 10 (17,2%).
3. Terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal dengan memperoleh nilai *p-value* $0,000 < \alpha (0,05)$.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Penelitian ini untuk memberikan informasi kepada remaja bahwa semakin tinggi penggunaan durasi media sosial maka akan semakin berat terjadinya kejadian insomnia yang akan di alami.

2. Bagi keperawatan

Peneliti menyarankan jangan terlalu lama menggunakan gadget/laptop dan dapat membatasi durasi menggunakan media sosial maka dapat membatasi dampak negatif bagi kesehatan salah satunya insomnia.

3. Bagi masyarakat

Penelitian ini berharap sebagai acuan peneliti berikutnya, menggunakan variabel ataupun cara yang berbeda serta dapat meningkatkan wawasan tentang penggunaan durasi media sosial dengan kejadian insomnia.

