

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Insomnia pada Remaja di Panti Asuhan Al Idris sebagai berikut:

1. Terapi dzikir berpengaruh terhadap insomnia pada remaja di panti asuhan Al Idris. Tingkat insomnia remaja lebih rendah setelah dilakukan terapi dzikir.
2. Terjadi perubahan tingkat insomnia yang bermakna pada kelompok intervensi dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$).
3. Tidak terjadi perubahan tingkat insomnia yang bermakna pada kelompok kontrol dengan nilai signifikansi 0,761 ($p < 0,05$).
4. Tingkat insomnia remaja sebelum dilakukan terapi dzikir mayoritas mengalami tingkat insomnia sedang
5. Tingkat insomnia remaja setelah dilakukan terapi dzikir mayoritas mengalami tingkat insomnia ringan

B. Saran

1. Bagi ilmu keperawatan islam

Terapi dzikir dapat menjadi materi tambahan bagi akademisi sebagai salah intervensi nonfarmakologi untuk menangani insomnia, khususnya pada remaja

2. Bagi perawat

Perawat dapat mengaplikasikan terapi dzikir secara komprehensif, tidak hanya menggunakan farmakologis namun bisa menggunakan non farmakologis.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi masukan dan pertimbangan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut serta peneliti selanjutnya bisa tinggal bersama responden selama penelitian untuk mengawasi intervensi yang dilakukan responden dan mengetahui faktor yang mempengaruhi insomnia pada ingkungannya.

