

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada Maret 2017 di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 60 orang (65,9%) dengan rata-rata usia 20 tahun.
2. Kejadian insomnia di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 52 orang (57,1%).
3. Tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 65 orang (73,6%).
4. Terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan nilai *p value* sebesar 0,013 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Sesuai dengan hasil penelitian terdapat sebagian besar mahasiswa yang mengalami insomnia. Sebaiknya mahasiswa dapat menjaga pola tidur dan menghindari faktor penyebab insomnia agar konsentrasi belajar ketika di kelas tidak terganggu.

2. Bagi PSIK UMY

Berdasarkan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa hanya memiliki konsentrasi cukup, akan lebih baik jika PSIK UMY meninjau kembali keadaan lingkungan belajar mahasiswa yang dapat mempengaruhi konsentrasi seperti ruang kelas dan jumlah mahasiswa yang ikut serta dalam perkuliahan. Diharapkan setelah mengetahui faktor yang mempengaruhi dapat dilakukan tindakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya bisa meneliti lebih dalam lagi faktor penyebab insomnia yang terjadi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY dan faktor apa yang paling dominan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa.