

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah. Dibuktikan dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai signifikansi *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).
2. Ada hubungan semakin tinggi derajat insomnia semakin tinggi tingkat kelelahan. Dibuktikan dengan hasil analisa data regresi linier nilai signifikansi *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).
3. Derajat insomnia pada mahasiswa semester yaitu derajat insomnia 8 ringan sebanyak 22 (36,7%), insomnia sedang sebanyak 30 (50,0%), dan insomnia berat sebanyak 8 (13,3%).
4. Tingkat kelelahan pada mahasiswa semester yaitu tingkat kelelahan tinggi sebanyak 1 (1,7%), tingkat kelelahan sedang sebanyak 15 (25,0%), dan tingkat kelelahan ringan sebanyak 44 (73,3%).

#### B. Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Memberikan informasi mengenai hubungan insomnia dengan tingkat

kelelahan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam penyusunan

karya tulis ilmiah. Sehingga dapat memberikan edukasi yang baik untuk mengatasi atau menghindari insomnia.

## 2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat memperbaiki pola tidur dan pola istirahat.

## 3. Bagi Peneliti

Sebagai pendukung teori dan bahan masukan bagi penelitian selanjutnya