

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan”, dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat mengambil kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Penggunaan media sosial TikTok pada mahasiswa keperawatan Sebagian besar dengan kategori aktif yaitu 86 responden (74,1%)
2. Faktor risiko insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Pendidikan Indonesia Sebagian besar mengalami risiko insomnia berat yaitu 73 responden (62,9%).
3. Hasil uji statistik *Chi-Square* menemukan nilai *p-value* sebesar 0,044, yang menunjukkan bahwa nilai *p-value* (0,044) < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Faktor Risiko Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan

5.2 Saran

1. Bagi Pembaca

Lebih bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok, dengan memahami dampak negatifnya terhadap kesehatan tidur. Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran pembaca mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang sehat.

2. Bagi Instansi

Khususnya seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai risiko insomnia akibat penggunaan media sosial. Hal ini juga dapat dijadikan landasan untuk mengembangkan program atau kampanye kesehatan yang bertujuan meminimalkan risiko insomnia di kalangan mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk memperluas cakupan penelitian, baik dengan menambahkan variabel lain yang relevan maupun dengan melakukan pengkajian lebih mendalam terkait hubungan penggunaan media sosial dengan berbagai aspek kesehatan lainnya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi awal dan data dasar untuk mendukung pengembangan penelitian di masa depan.