

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan perubahan tingkat gangguan tidur (Insomnia) pengaruh kecanduan smartphone terhadap remaja di SMAN 1 Leuwiliang sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi musik dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat gangguan tidur (Insomnia) yang diukur menggunakan kuesioner Insomnia Severity Index (ISI) sebelum dilakukan terapi musik didapatkan hasil yaitu 5 orang remaja mengalami gangguan tidur insomnia sedang.
2. Tingkat gangguan tidur (Insomnia) sesudah dilakukan penerapan terapi musik pada remaja selama 6 hari penerapan dalam 2 minggu dengan durasi 15 menit, kemudian pada pertemuan terakhir dilakukan pengukuran gangguan tidur (Insomnia) dengan menggunakan kuesioner Insomnia Severity Index (ISI) didapatkan penurunan tingkat gangguan tidur (Insomnia) yaitu dengan insomnia ringan sebanyak 2 orang dan insomnia sedang sebanyak 3 orang.
3. Tingkat insomnia sebelum dilakukan penerapan terapi musik pada responden Nn. Z, Nn. N, Nn. R, Nn. A, dan Nn. T adalah tingkat insomnia sedang (skor 15-21). Setelah dilakukan penerapan terapi musik terjadi penurunan skor tingkat insomnia, pada responden Nn. R dan Nn. N menjadi tingkat insomnia ringan (skor 8-14), sedangkan pada responden Nn. Z, Nn. A dan Nn. T menjadi tidak ada insomnia (skor 0-7).

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan penerapan terapi musik ini agar dapat tetap diterapkan sebagai salah satu upaya untuk merangsang sistem saraf simpatis dan para simpatis sehingga menghasilkan respon relaksasi seperti penurunan denyut jantung, relaksasi otot, dan menimbulkan rasa kantuk.

2. Bagi Tempat Penelitian

Terapi musik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologi yang sederhana sebagai upaya untuk mengatasi atau menurunkan gangguan tidur pada kelompok usia remaja, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

3. Bagi Institusi Program Studi Keperawatan Bogor

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan Jiwa serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi baik dari dosen maupun mahasiswa.

4. Bagi peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian dengan faktor penyebab gangguan tidur (Insomnia) yang lainnya selain pengaruh kecanduan smartphone dan genre musik yang berbeda dengan jumlah responden yang lebih banyak lagi.