

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara mandi air hangat dengan frekuensi timbulnya insomnia.
2. Mandi air hangat mengurangi risiko timbulnya insomnia 79% lebih rendah daripada yang tidak mandi air hangat.
3. Mandi air hangat menjelang tidur dapat mempercepat proses jatuh tidur.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Petugas kesehatan diharapkan untuk memberikan perhatian lebih terhadap kejadian insomnia baik dalam hal promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif.
2. Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat

... dapat membantu dalam mengurangi frekuensi

3. Bagi peneliti, diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan waktu yang tepat untuk mandi air hangat pada penanganan kasus insomnia.
4. Penelitian lebih lanjut terkait dengan insomnia dan terapi non farmakologi lainnya perlu dilakukan.