

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan:

- a. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (91,5%), mengalami stres berat (46,5%), memiliki gangguan kecemasan (18,4%), responden merokok (2,3%), menggunakan *smartphone* secara berlebihan (73,8%), beraktivitas fisik sedang dan berat (52,7%), mempunyai pola makan yang buruk (48,7%), dan memiliki kualitas tidur yang buruk (80,6%).
- b. Hasil analisis hubungan faktor internal dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta adalah terdapat hubungan antara stres (p value = 0,000 dan 0,048) dan gangguan kecemasan (p value = 0,000) dengan kualitas tidur. Namun, hasil statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur (p value = 0,521).
- c. Berdasarkan analisis hubungan faktor eksternal dengan kualitas tidur, diperoleh bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* (p value = 0,001) dengan kualitas tidur. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok, aktivitas fisik, dan pola makan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta (p value 0,363; 0,642; 0,568).
- d. Faktor yang paling berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta adalah gangguan kecemasan setelah dikontrol oleh stres dan penggunaan *smartphone* (nilai p 0,022; POR = 5,55; 95% CI 1,277 – 24,156).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

- a. Diharapkan untuk mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk agar memperbaiki kualitas tidurnya dengan mengatur waktu tidur dan menerapkannya secara konsisten agar dapat memenuhi kebutuhan tidur selama 7 – 9 jam perhari.
- b. Diharapkan mahasiswa yang menderita stres dapat mengelola stres agar stres tidak mengganggu aktivitasnya.
- c. Diharapkan mahasiswa dengan gangguan kecemasan dapat mencegah gangguan kecemasan berulang dengan menumbuhkan rasa percaya diri dan berolahraga secara teratur.
- d. Diharapkan mahasiswa mengatur pemakaian *smartphone* agar tidak memiliki kecanduan *smartphone*.

V.2.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta agar dapat memberikan informasi terkait pentingnya kualitas tidur, pengelolaan stres, pencegahan gangguan kecemasan, dan dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dan menggunakan desain studi selain *cross-sectional* atau metode lain yang sesuai agar dapat mengikur hubungan sebab-akibat yang jelas. Selain itu, disarankan agar lebih memerhatikan diksi yang dipakai pada pernyataan dalam instrumen penelitian agar mempermudah pemahaman responden.