

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 101 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Jumlah populasi total mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2015 yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 2 orang, sedangkan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 99 orang.
- b. Jumlah populasi total mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2015 yang mempunyai tekanan darah normal sebanyak 85 orang, sedangkan yang mempunyai tekanan darah pre hipertensi sebanyak 16 orang.
- c. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2015.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Untuk Mahasiswa

- a. Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2015 yang memiliki kualitas tidur yang buruk hendaknya mengubah kualitas tidur yang buruk tersebut menjadi baik dengan cara tidur minimal 7 jam saat malam hari, tidur lebih awal, hindari stres, perbanyak olahraga, dan membuat manajemen waktu sehingga kualitas tidur yang baik dapat tercapai.
- b. Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2015 yang memiliki tekanan darah yang tergolong pre hipertensi sebaiknya menghindari faktor resiko terjadinya peningkatan tekanan darah seperti perilaku merokok, mengonsumsi kopi lebih dari 2 cangkir

per hari, banyak mengonsumsi makanan dengan sumber natrium yang tinggi, serta menghindari stres.

V.2.2 Saran Untuk Institusi Pendidikan

Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebaiknya dapat memberikan edukasi mengenai manajemen stres terhadap kegiatan pembelajaran di Fakultas Kedokteran terutama bagaimana mengatur waktu belajar dan pola tidur pada mahasiswa mengingat peranan kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran mahasiswa di Fakultas Kedokteran.

V.2.3 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor risiko terjadinya peningkatan tekanan darah dengan cara menambahkan variabel seperti stress, asupan natrium, dan aktifitas fisik pada kelompok usia dewasa muda.

