

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tujuan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan umum dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Adapun kesimpulan secara khusus pada penelitian ini yaitu:

1. Kualitas tidur responden dalam penelitian ini yang diukur menggunakan PSQI pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta sebagian besar berada dalam kategori yang baik.
2. Tingkat kecemasan yang dialami oleh sebagian besar responden pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan pengukuran menggunakan BAI berada dalam kategori rendah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,254.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian ini, maka diperlukan penelitian lanjutan dengan meningkatkan jumlah sampel penelitian atau melibatkan variabel lain sehingga didapatkan hasil yang lebih komprehensif untuk menunjang data epidemiologi secara menyeluruh sehingga dapat dirumuskan kebijakan yang strategis terkait dengan peningkatan kualitas tidur dan penurunan tingkat kecemasan di masyarakat khususnya pada mahasiswa.