

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap 222 subyek mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPNVJ tahun 2022, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Distribusi frekuensi karakteristik responden didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan (81,5%) dengan kategori usia dewasa atau ≥ 20 tahun (71,2%), kemudian sebagian besar responden paling banyak berasal dari angkatan 2020 (31,1%), dan jenis media sosial yang paling banyak diakses yaitu Instagram (45%).
- b. Sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur buruk (85,6%).
- c. Pada variabel independen yaitu intensitas penggunaan media sosial responden diperoleh nilai tertinggi yakni pada skor 10, kemudian pada stres, nilai tertinggi yakni 42.
- d. Tidak terdapat korelasi antara usia dengan kualitas tidur pada ($p = 0,075$ dengan $r = 0,120$), kemudian tidak adanya korelasi pula pada jenis kelamin terhadap kualitas tidur dimana diperoleh $p = 0,306$ dengan nilai $r = 0,069$.
- e. Adanya korelasi antara intensitas pemakaian media sosial terhadap kualitas tidur dan memiliki hubungan positif dengan kecerdasan yang sedang ($p = 0,000$ dengan $r = 0,256$).
- f. Adanya korelasi antara stres terhadap kualitas tidur dan memiliki hubungan positif dengan kecerdasan yang sedang ($p = 0,000$ dengan $r = 0,260$).

V.2 Saran

Setelah dilakukan penelitian pada mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta dan telah disimpulkan, maka peneliti dapat mengajukan beberapa saran dan masukan antara lain:

a. Bagi Responden

- 1) Disarankan pada responden untuk lebih memperhatikan dan membatasi penggunaan media sosial sehari-hari khususnya pada saat malam hari sebelum tidur serta melakukan koping untuk mengatasi stres yang dialami agar tidak mempengaruhi kualitas tidurnya, karena tidur yang cukup akan menghasilkan kualitas tidur yang baik dan individu akan merasakan kesegaran saat terbangun dari tidurnya.
- 2) Bagi mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPNVJ yang mempunyai kualitas tidur yang buruk, perlunya memperhatikan kebutuhan tubuh akan tidur, mengenali gangguan tidur, mengatur waktu tidur sehingga jadwal tidur menjadi teratur dan dapat memenuhi waktu tidur yang ideal yaitu 7-8 jam per hari agar memperoleh kualitas tidur yang baik.

b. Bagi Prodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta

Bagi Prodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan rujukan supaya dapat memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur, pengendalian stres dengan memaksimalkan lembaga konseling yang telah ada serta manajemen penggunaan media sosial.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dikembangkan dengan adanya variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti yang berkaitan dengan kualitas tidur dan ditujukan untuk memperoleh kualitas tidur yang baik pada mahasiswa