

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu didapatkan identifikasi responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta menunjukkan sebanyak 465 responden (80%) mengalami narkolepsi, 348 responden (59,9%) mengalami insomnia, dan 309 responden (53,2%) mengalami gangguan irama sirkadian. Dengan mayoritas setidaknya 91% dari total 581 responden mengalami satu gangguan tidur. Selanjutnya hasil analisis terkait distribusi frekuensi gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa mulai dari jenis kelamin, usia dan gangguan tidur yang terjadi di setiap angkatan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yaitu:

- a. Analisis gangguan tidur responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berjenis kelamin laki-laki yaitu narkolepsi 105 responden (18,1%), insomnia 78 responden (13,4%), dan gangguan irama sirkadian 77 responden (13,3%). Sedangkan responden berjenis kelamin perempuan yaitu narkolepsi 105 responden (18,1%), insomnia 78 responden (13,4%), dan gangguan irama sirkadian 77 responden (13,3%).
- b. Analisis gangguan tidur responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta usia  $\leq 20$  tahun yaitu narkolepsi 270 responden (46,5%), insomnia 187 responden (32,2%), dan gangguan irama sirkadian 161 responden (27,7%). Sedangkan responden berusia  $> 20$  tahun yaitu narkolepsi 195 responden (33,6%), insomnia 161 responden (27,7%), dan gangguan irama sirkadian 148 responden (25,5%).
- c. Distribusi frekuensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta angkatan 2018 terdapat 124 responden (21,3%) yang memiliki gangguan tidur narkolepsi, 99 responden (17%) mengalami gangguan irama sirkadian, 98 responden (16,9%) mengalami insomnia. Pada responden angkatan 2019 terdapat 98 responden (16,9%) yang memiliki gangguan tidur narkolepsi, 86 responden (14,8%) mengalami insomnia, 68 responden (11,7%)

mengalami gangguan irama sirkadian. Pada responden angkatan 2020 terdapat 113 responden (19,4%) yang memiliki gangguan tidur narkolepsi, 78 responden (13,4%) mengalami insomnia, 67 responden (11,5%) mengalami gangguan irama sirkadian. Pada responden angkatan 2021 terdapat 130 responden (22,4%) yang memiliki gangguan tidur narkolepsi, 86 responden (14,8%) mengalami insomnia, 75 responden (12,9%) mengalami gangguan irama sirkadian.

## **V.2 Saran**

### **a. Bagi Masyarakat Umum**

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan masyarakat umum dapat memahami pentingnya menjaga pola tidur yang baik agar terhindar dari gangguan tidur. Meskipun penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kedokteran, masyarakat umum pun tetap berisiko mengalami gangguan tidur.

### **b. Bagi Responden**

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan responden untuk tetap menjaga pola tidurnya sehingga angka kejadian gangguan tidur dapat berkurang ditingkat mahasiswa. Responden juga diharapkan lebih peduli terhadap pengetahuan terkait gangguan tidur. Hal ini perlu diperhatikan karena masih terdapat proporsi responden yang cukup tinggi pada gangguan tidur sendiri terutama insomnia, narkolepsi, dan gangguan tidur terkait irama sirkadia.

### **c. Bagi FKUPNVJ**

Berdasarkan penelitian, diharapkan dapat memberikan data dan informasi tambahan tentang gambaran dan distribusi gangguan tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran mengingat hal ini sangat penting baik untuk pengetahuan dan juga penelitian mendatang.

#### **d. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti atau memperhatikan berbagai faktor lain yang tidak dilibatkan atau diperhitungkan dalam penelitian ini sehingga penelitian selanjutnya mendapatkan hasil yang lebih maksimal