

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil analisis data responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta menunjukkan bahwa total 64.1 % mahasiswa responden mengalami kurang tidur dan 84% mempunyai kualitas tidur yang buruk. Dengan nilai median responden memiliki durasi tidur yang kurang yaitu 5 jam, dengan durasi tidur minimum 3 jam dan maksimum 8 jam. Sedangkan, nilai median total skor PSQI responden adalah 10 dengan nilai minimum-maksimum (2-17).
- b. Hasil analisis data responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta menunjukkan bahwa nilai median total skor WMQ responden adalah 27,5 dengan nilai minimum-maksimum (2-75).
- c. Terdapat korelasi bermakna antara kuantitas tidur dengan memori kerja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar $-0,482$. Semakin rendah durasi tidur, semakin tinggi skor WMQ.
- d. Terdapat korelasi bermakna antara kualitas tidur dengan memori kerja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). dengan koefisien korelasi sebesar 0,456. Semakin tinggi skor PSQI, semakin tinggi skor WMQ.

Nirmala Radia Hasanah, 2023

HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NASIONAL VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

V.2 Saran

a) Bagi Responden

Diharapkan responden dapat menjaga kuantitas dan kualitas tidurnya dengan memastikan durasi tidur yang cukup, dan menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penurunan kuantitas dan kualitas tidur sehingga kinerja *working memory* tetap baik di masa pandemi COVID-19. Hal ini perlu dicatat karena masih terdapat rata-rata responden mempunyai kuantitas tidur yang kurang, serta kualitas tidur yang buruk, dengan kinerja *working memory* yang menurun.

b) Bagi Masyarakat umum

Diharapkan masyarakat umum dapat meningkatkan *awareness* mengenai pentingnya kuantitas dan kualitas tidur terhadap kinerja memori kerja di masa pandemi COVID-19. Populasi lain selain mahasiswa fakultas kedokteran tetap berisiko mengalami kuantitas dan kualitas tidur yang buruk yang menyebabkan penurunan kinerja *working memory*.

c) Bagi FKUPNVJ

Diharapkan dapat memberikan data dan informasi terkait kuantitas dan kualitas tidur serta dampaknya terhadap memori kerja pada mahasiswa FKUPNVJ sehingga dapat dijadikan masukan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas.

Mengusulkan kepada pengambil kebijakan untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi memori kerja.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan meneliti dengan mengukur atau memperhatikan faktor lain yang tidak dilibatkan atau diperhitungkan seperti tingkat stress dan gaya hidup, sehingga hasil yang lebih maksimal bisa didapatkan dalam penelitian selanjutnya.

Nirmala Radia Hasanah, 2023

HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NASIONAL VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]