

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, Kualitas tidur terbukti memiliki hubungan yang cukup $r(0,204)$ dan memiliki arah korelasi yang positif. Akan tetapi pada penelitian ini tidak terdapat signifikansi antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Kedokteran 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 angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebagian besar berada dalam kategori cukup buruk berjumlah 48 mahasiswa atau 69,6%.
2. Tingkat kecemasan yang dialami oleh sebagian besar responden pada mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebagian besar berada dalam kategori rendah.
3. Kualitas tidur terbukti tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan.

5.2 Saran

- a. Bagi mahasiswa, agar mampu menciptakan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan kecemasan.
- b. Bagi institusi, bagi institusi pendidikan agar menyediakan usaha preventif seperti contohnya adalah seminar mengenai kualitas tidur dan kejadian gangguan cemas pada mahasiswa serta menyediakan sarana konseling untuk mahasiswa yang membutuhkan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diperlukan penelitian lanjutan dengan meningkatkan jumlah sampel penelitian atau melibatkan variabel lain sehingga didapatkan hasil yang lebih komprehensif untuk menunjang data epidemiologi

Rafif Esa Pradipta, 2024

***HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA
ANGKATAN 2023 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA***

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Kedokteran, Pendidikan Dokter
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

secara menyeluruh sehingga dapat dirumuskan kebijakan yang strategis terkait dengan peningkatan kualitas tidur dan penurunan tingkat kecemasan di masyarakat khususnya pada mahasiswa.

Rafif Esa Pradipta, 2024

***HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA
ANGKATAN 2023 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
"VETERAN" JAKARTA***

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, Pendidikan Dokter

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