

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai “Pengaruh Kualitas Tidur, Kegiatan Organisasi, dan Jarak Tempuh Terhadap IPK Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta”, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran kualitas tidur mahasiswa angkatan 2021 adalah mayoritas baik, yaitu sebanyak 97 orang (82.2%).
2. Gambaran keikutsertaan mahasiswa angkatan 2021 dalam kegiatan organisasi adalah mayoritas mengikuti 1-2 kegiatan organisasi, yaitu sebanyak 84 orang (71.2%).
3. Gambaran jarak tempuh mahasiswa angkatan 2021 adalah mayoritas memiliki jarak tempuh <1 Km, yaitu sebanyak 65 orang (55.1%).
4. Gambaran IPK mahasiswa angkatan 2021 adalah mayoritas memiliki IPK sangat memuaskan, yaitu sebanyak 77 orang (65.3%).
5. Tidak terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap IPK. Tidak terdapat pengaruh kegiatan organisasi terhadap IPK. Ada pengaruh jarak tempuh terhadap IPK.

B. Saran

1. Kepada Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa kesehatan, khususnya ilmu kedokteran, sehingga mahasiswa dapat berbagi eksperimen dan pengetahuan dalam hal meningkatkan kualitas pelayanan profesional. Hasil ini juga diharapkan meningkatkan pendidikan kesehatan dengan cara yang memaksimalkan pembelajaran.

2. Kepada Responden

Hasil penelitian ini dilakukan agar dapat meningkatkan pengetahuan, pengalaman, dan meningkatkan perhatian dari diri sendiri akan pentingnya menjaga kualitas tidur, manajemen waktu dalam ikut serta kegiatan organisasi kemahasiswaan, serta mempertimbangkan jarak tempuh yang baik agar tidak berdampak buruk terhadap IPK mahasiswa.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan akan bisa membantu peneliti lain mengembangkan penelitian mereka tentang faktor-faktor lain seperti faktor stres yang memengaruhi prestasi belajar siswa. Sehingga, diharapkan peneliti yang akan datang dapat mengembangkan penelitian ini dan menggunakannya sebagai sumber dan informasi untuk penelitian di masa mendatang.