

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018 yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Jumlah mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (22,2%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 84 orang (77,8%).
- b. Jumlah mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang tidak menderita stres sebanyak 28 orang (25,9%), dan yang menderita stres sebanyak 80 orang (74,1%) dengan prevalensi tingkat stres sebagai berikut: stres ringan sebanyak 45 orang (41,7%), stres sedang sebanyak 34 orang (31,5%) dan stres berat sebanyak 1 orang (0,9%).
- c. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat stres dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), serta nilai r Spearman= $0,560$ menunjukkan tingkat kekuatan korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat stres yang sedang dan bernilai positif, yang berarti bahwa semakin buruk kualitas tidur maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa

- a. Bagi mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang memiliki kualitas tidur buruk hendaknya mengubah kualitas tidur yang buruk tersebut menjadi baik dengan cara mengatur kenyamanan tempat tidur, menjaga kesesuaian suhu dan kebisingan saat tidur, serta mengatur waktu dan

jadwal kegiatan sehari-hari agar kebutuhan untuk tidur minimal 7-9 jam saat malam hari dapat tercapai.

- b. Bagi mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang menderita stres hendaknya belajar mengelola stres dengan dengan cara beradaptasi dengan lingkungan baru dan melakukan relaksasi secara berkala.

V.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebaiknya dapat melakukan inovasi dalam proses pembelajaran agar lebih menarik untuk menghindari rasa kantuk, serta memberi edukasi mengenai manajemen stres selama kegiatan pembelajaran terutama bagaimana mengatur waktu belajar dan pola tidur mahasiswa.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor perancu lain yang tidak diteliti di penelitian ini, yaitu lingkungan dan kehidupan sosial responden yang turut memengaruhi kualitas tidur dan tingkat stres. Selain itu, disarankan untuk melakukan pengambilan data dengan melakukan wawancara secara langsung agar data yang didapat lebih valid.