

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

Setelah melaksanakan penelitian mengenai “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Tahun 2020” disimpulkan bahwa:

1. Didapatkan 50% subyek laki-laki memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian ini juga didapatkan dari 72 orang subyek perempuan didapatkan 45 orang (62,5%) subyek perempuan memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Didapatkan 50% subyek laki-laki mengalami nyeri kepala primer. Pada penelitian ini didapatkan 58,3% subyek perempuan mengalami nyeri kepala primer.
3. Jumlah mahasiswa dengan kualitas tidur buruk lebih mendominasi dengan jumlah persentase 60%.
4. Mayoritas subyek mahasiswa penelitian menderita nyeri kepala primer (56,7%).
5. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020

#### **V.2 Saran**

1. Bagi peneliti lain agar melakukan penelitian lain dengan menambahkan variabel faktor pencetus nyeri kepala selain kualitas tidur.
2. Bagi peneliti lain agar melakukan penelitian tentang hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala dan hubungannya dengan penggunaan gawai dan komputer di era pembelajaran jarak jauh.
3. Bagi mahasiswa preklinik FK UPNVJ diharapkan dapat mengenali gejala gangguan kualitas tidur dan mencari terapi atau tatalaksana yang tepat.
4. Bagi mahasiswa preklinik FK UPNVJ diharapkan dapat mengenali gejala nyeri kepala primer dan mencari terapi atau tatalaksana yang tepat.

**Zain Maliki, 2021**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA PRIMER PADA MAHASISWA PREKLINIK  
FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2020**  
UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Pendidikan Dokter  
[www.upnvj.ac.id- www.library.upnvj.ac.id- www.repository.upnvj.ac.id]