

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Maka dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi *nomophobia*, didapatkan seluruh mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020 yang menjadi responden paling banyak mengalami *nomophobia* sedang sebanyak 33 responden (66%).
- b. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi kualitas tidur, didapatkan mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020 yang menjadi responden sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah 43 responden (86%).
- c. Tidak terdapat hubungan antara *nomophobia* terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

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

- a. Bagi mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020 diharapkan dapat melakukan deteksi dini adanya *nomophobia* dan mencari terapi atau tatalaksana yang tepat untuk mengurangi *nomophobia* yang terjadi.
- b. Bagi peneliti lain diharapkan untuk dapat melakukan penelitian kembali dengan menyingkirkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti: motivasi tidur, diet, lingkungan tidur, obat-obatan, serta stimulan sehingga dapat diketahui hal-hal apa saja yang mempengaruhi kualitas tidur responden.