

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Dalam hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden secara keseluruhan (angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020) memiliki tingkat stres normal yaitu sebanyak 84 responden (32,3%) dan sangat berat sebanyak 17 responden (6,5%).
- b. Dalam hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden secara keseluruhan (angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020) memiliki dukungan sosial tinggi yaitu sebanyak 171 responden (65,8%) dan dukungan sosial rendah sebanyak 2 responden (0,8%).
- c. Dalam hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden secara keseluruhan (angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020) memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 201 responden (77,3%) dan baik sebanyak 59 responden (22,7%).
- d. Tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta, dimana pada dukungan sosial rendah memiliki *p-value* 0,501 dan OR = 2,6 (95% CI 0,2 – 43,7) yang memiliki arti bahwa dukungan sosial rendah memiliki risiko 2,6 kali untuk mengalami stres dibandingkan dengan dukungan sosial yang tinggi. Sedangkan dukungan sosial sedang memiliki *p-value* 0,652 dan OR = 1,9 (95% CI 0,1 – 30,9) yang memiliki arti bahwa dukungan sosial sedang memiliki risiko 1,9 kali untuk mengalami stres dibandingkan dengan dukungan sosial tinggi.
- e. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta, dengan *p-value* 0,000 dan OR = 3,1 (95% CI 1,7 – 5,6) yang memiliki arti bahwa kualitas tidur buruk memiliki risiko 3,1 kali untuk mengalami stres dibandingkan dengan kualitas tidur baik.

Sara Aliah Rachman, 2021

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA SELAMA PJJ DI ERA COVID-19 TAHUN 2020
UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa

- a. Bagi mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah, hendaknya dapat mencari dukungan sosial yang tepat, sehingga kebutuhan dukungan sosialnya dapat terpenuhi.
- b. Bagi mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta yang memiliki kualitas tidur yang buruk, sebaiknya mengubah kualitas tidurnya menjadi kualitas tidur yang baik dengan mengatur waktu agar kebutuhan tidur dapat mencapai 7-9 jam perhari.
- c. Bagi mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta yang menderita stres, hendaknya belajar untuk bisa mengelola stres sehingga stres tetap bisa dikendalikan.

V.2.2 Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta

Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta dapat memberikan edukasi mengenai manajemen stres, mengatur pola belajar dan waktu tidur mahasiswa, serta mendukung atau memotivasi mahasiswa untuk tetap semangat dalam mengikuti proses pembelajaran sebagai bentuk dukungan sosial.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Serta dapat menggali lebih dalam lagi terkait dukungan sosial, kualitas tidur, dan tingkat stres.