

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana angkatan 2018 Fakultas Keperawatan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Rerata kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana angkatan 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah 39,85 dimana skor tersebut berada pada kategori ringan (20-44) dengan indikator yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah : merasa cemas yang lebih dari biasanya, merasa takut tanpa alasan yang jelas dan merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu.
2. Rerata kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana angkatan 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah 7,88 dimana skor tersebut berada pada kategori buruk (>5).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur dengan arah korelasi positif/searah dengan kekuatan korelasi cukup kuat ($p\text{-value} = 0,000$ dan koefisien korelasi = 0,597). Semakin tinggi skor kecemasan maka semakin tinggi pula skor kualitas tidurnya. Besaran koefisien determinasi ($R\text{-square}$) kecemasan adalah adalah 0,350 yang

berarti bahwa kecemasan memberikan korelasi efektif sebesar 35% terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana angkatan 2018 Fakultas keperawatan Universitas Andalas

B. Saran

1. Bagi Institusi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk menambah pengetahuan pembaca mengenai kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini diharapkan agar mahasiswa menerapkan intervensi guided imagery untuk mengurangi buruknya kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dengan penurunan tingkat kecemasan oleh mahasiswa tersebut dengan adanya terapi psikologis (terapi berpikir positif dan terapi cognitive behavior therapy (CBT) kepada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengenai kecemasan pada mahasiswa tersebut dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini hanya membahas faktor kecemasan yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya membahas faktor-faktor lain yang berhubungan

dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, seperti penyakit, motivasi, kelelahan, lingkungan, obat-obatan dan lain-lain.

