

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi karakteristik terbanyak pada responden yaitu, sebagian besar mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022 yang menjadi responden yaitu berumur 18 tahun dan hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan.
2. Kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022 dalam kategori buruk.
3. Konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022 dalam kategori sedang.
4. Terdapat hubungan yang signifikan dengan keeratan hubungan kuat dan arah korelasi negatif antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa hal yang disarankan untuk pengembangan hasil penelitian, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Tahun Pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

Diharapkan dari hasil penelitian ini peneliti berharap mahasiswa tahun pertama program sarjana harus memperhatikan kualitas tidur dan pola tidur dengan cara memulai tidur lebih cepat, tidak begadang dan bangun pada dini hari untuk memulai kegiatan sehari-hari. Hal ini akan membantu mahasiswa dalam meningkatkan konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa, dan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dalam jangkauan yang lebih luas dan menambah atau meneliti dengan variabel-variabel lain atau faktor-faktor lain dengan metode penelitian yang berbeda.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi institusi pendidikan. Institusi pendidikan memberikan program khusus seperti seminar terkait dengan kualitas tidur yang baik pada mahasiswa dan juga memberikan dukungan kepada mahasiswa agar mereka dapat berkonsentrasi dalam belajar.