

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dengan depresi pada mahasiswa tahun akhir jurusan teknik mesin Universitas Andalas tahun 2016 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir semua mahasiswa tahun akhir jurusan teknik mesin Universitas Andalas memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Lebih dari separuh mahasiswa tahun akhir jurusan teknik mesin universitas Andalas tidak mengalami depresi.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan depresi pada mahasiswa tahun akhir jurusan teknik mesin Universitas Andalas.

B. Saran

1. Pada responden

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang tidak baik bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun emosional. Oleh karena itu disarankan kepada mahasiswa agar lebih memperhatikan pola dan kualitas tidur dengan membuat pengaturan waktu serta jadwal kegiatan harian sebaik mungkin supaya dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal.

2. Bagi institusi pendidikan

Disarankan kepada institusi pendidikan terkait agar lebih memperhatikan beban perkuliahan mahasiswa dan menyusun beban perkuliahan secara merata hingga tidak menumpuk pada tingkat tertentu.

3. Bagi profesi keperawatan

Hendaknya perawat memiliki pemahaman yang cukup terkait pentingnya menjaga kualitas tidur di kalangan mahasiswa sehingga perawat dapat memberikan promosi kesehatan mengenai hal ini untuk mencegah timbulnya gangguan seperti depresi dan yang lainnya.

