

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswa profesi dokter angkatan 2014 dan 2015 menggunakan gawai elektronik selama ≥ 2 jam.
2. Mahasiswa profesi dokter angkatan 2014 dan 2015 yang memiliki kualitas tidur buruk hampir sama dibandingkan kualitas tidur yang baik.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lamanya pemakaian gawai elektronik sebelum tidur dengan kualitas tidur mahasiswa profesi dokter angkatan 2014 dan 2015.

7.2 Saran

- a. Perlu penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa seperti penggunaan alat elektronik lainnya, yaitu menonton televisi di malam hari dan tidur dalam keadaan lampu menyala.
- b. Perlu penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur akibat *smartphone* seperti jarak waktu terakhir kali melihat *smartphone*, jarak pandang melihat, dan tingkat kecerahan perangkat elektronik.
- c. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pertanyaan terbuka untuk menanyakan berapa lama pemakaian gawai elektronik sebelum tidur untuk mendapatkan *cut of point* yang lebih tepat untuk melihat pengaruhnya terhadap kualitas tidur.