

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan kelelahan dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan metode penelitian desain *analitik* dan pendekatan *Cross Sectional Study* kepada 79 responden, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa profesi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki karakteristik umur terbanyak dalam rentang 17-23 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berstatus belum menikah
2. Lebih dari separuh responden yang mengalami kelelahan
3. Lebih dari separuh responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk
4. Terdapat hubungan kelelahan dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas ($p < 0,05$)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian hubungan kelelahan dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan literasi dan bacaan serta dapat menjadi data awal bagi penelitian berikutnya serta dapat dijadikan acuan untuk memberikan promosi kesehatan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut dilingkup keperawatan dasar dengan bentuk yang berbeda seperti penelitian tentang beda kelelahan pada mahasiswa dengan praktek profesi dan mahasiswa yang tidak menjalani praktek profesi. Selain itu dapat menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti stress emosional dan lingkungan.

3. Bagi Keperawatan

Peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk mengembangkan pelayanan keperawatan untuk pencegahan dan promosi kesehatan yang dilakukan perawat terhadap mahasiswa melalui edukasi kesehatan dan interaksi kelompok. Dalam bidang pelayanan keperawatan, mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebagai calon perawat professional dapat memperoleh informasi mengenai kualitas tidur dan melakukan upaya untuk memperbaiki kualitas tidur. Mahasiswa sangat perlu diberikan edukasi yang lengkap dan tepat mengenai pentingnya tidur yang berkualitas sehingga ada motivasi dari dalam diri mahasiswa untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

