

BAB 7

PENUTUP

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada mahasiswi Fakultas Teknik Universitas Andalas Angkatan 2015 dapat disimpulkan bahwa:

1. Hampir seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk
2. Tekanan darah pada responden sebagian besar masih dalam kategori normal.
3. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada responden.

7.2. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya sebelum melakukan penelitian diharapkan untuk mengingatkan terlebih dahulu kepada responden tentang kebiasaan tidur responden selama sebulan kedepan.
2. Bagi mahasiswa diharapkan agar memperbaiki kebiasaan tidur seperti tidak tidur larut malam dan tidak memakai alat elektronik sebelum tidur sehingga tidak memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan melihat aspek lain seperti obesitas, merokok, dan stres yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

