

BAB 6 PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Andalas angkatan 2014, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Angka kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNAND angkatan 2014 adalah 68,7%.
2. Responden yang mengalami *sleep paralysis* terbanyak adalah rerata usia 21,65 tahun dengan jenis kelamin perempuan.
3. Rerata waktu tidur di malam hari yang terbanyak dari mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* adalah pada rentang pukul 24.00-01.00 WIB.
4. Rerata durasi tidur malam hari yang terbanyak dari mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* adalah 5-6 jam.
5. Rerata waktu paling sering terjadinya *sleep paralysis* adalah ketika terbangun tidur.
6. Rerata posisi tidur mahasiswa yang terbanyak ketika mengalami *sleep paralysis* adalah telentang.
7. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* sedang mengalami kelelahan sebelum episode *sleep paralysis* terjadi (70,9%).
8. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* sedang mengalami stres sebelum episode *sleep paralysis* terjadi (68,9%).
9. Sebagian mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* sedang mengalami perubahan pola tidur sebelum episode *sleep paralysis* terjadi (42,7%).
10. Sebagian mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* sedang merasakan kecemasan sebelum episode *sleep paralysis* terjadi (47,6%).

6.2 Saran

1. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan. Penelitian selanjutnya dapat meneliti mengenai hubungan tiap faktor dengan kejadian *sleep paralysis*. Penelitian selanjutnya mampu menggunakan teknik pengambilan sampel yang berbeda dan dengan jumlah sampel yang lebih besar.
2. Dari hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNAND khususnya angkatan 2014 dapat menambah wawasan mengenai *sleep paralysis* sehingga dapat mencegah terjadinya *sleep paralysis* dan memperbaiki kualitas tidur.

