

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

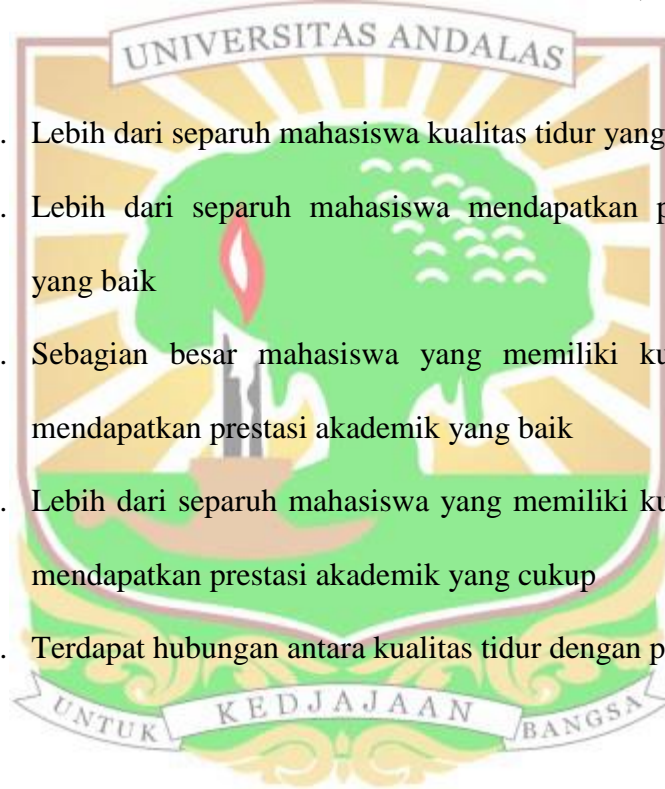
1.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 165 mahasiswa angkatan 2014 jurusan profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari separuh mahasiswa kualitas tidur yang buruk
2. Lebih dari separuh mahasiswa mendapatkan prestasi akademik yang baik
3. Sebagian besar mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik mendapatkan prestasi akademik yang baik
4. Lebih dari separuh mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mendapatkan prestasi akademik yang cukup
5. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik

1.2. Saran

1. Bagi Mahasiswa, diharapkan bisa memperbaiki kualitas tidurnya dengan mengatur kembali waktu tidurnya, durasi tidurnya, lingkungan tidurnya, dan faktor lainnya demi tercapainya tidur yang pulas dan puas, sehingga nantinya dapat mendapatkan prestasi belajar yang lebih baik



2. Bagi peneliti lain, disarankan agar menggunakan sampel yang lebih besar supaya mendapatkan hasil yang lebih representatif dan disarankan menggunakan instrumen penelitian yang lebih akurat dan objektif dalam menilai kualitas tidur seseorang.
3. Bagi instansi terkait, diharapkan mampu memberikan informasi kesehatan kepada mahasiswa tentang kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sehingga mahasiswa dapat memperbaiki kualitas tidurnya agar dapat meningkatkan prestasi akademik dan mutu pendidikan.

