

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *sleep hygiene* dan hasil belajar mahasiswa tahap akademik yaitu hasil ujian CBT blok 3.1 Gangguan Sistem Urogenital mahasiswa profesi dokter Fakultas Kedokteran UNAND, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Sebagian besar *sleep hygiene* mahasiswa sedang-buruk.
2. Sebagian besar hasil belajar mahasiswa kurang baik.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan hasil belajar.

7.2 Saran

1. Instansi pendidikan diharapkan dapat memberikan promosi kesehatan berupa edukasi terkait *sleep hygiene* kepada mahasiswa sejak tahun pertama agar praktik *sleep hygiene* mahasiswa akan lebih baik.
2. Mahasiswa diharapkan dapat mempraktikkan komponen *sleep hygiene* sebagai bentuk preventif kesehatan tidur.
3. Cakupan populasi mahasiswa yang lebih luas dari berbagai angkatan, fakultas dan universitas di Indonesia dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga didapatkan hasil yang representatif.
4. Penelitian hubungan *sleep hygiene* dengan pendekatan analisis multivariat agar didapatkan hasil yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar yang tidak diteliti.
5. Menjadikan variabel perancu menjadi kelompok kontrol.
6. Desain eksperimen dengan pelaksanaan intervensi *sleep hygiene* pada mahasiswa yang teridentifikasi memiliki *sleep hygiene* buruk dengan hasil belajar.