

BAB 7

PENUTUP

7.1. Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk
2. Presentase kualitas tidur buruk yang tinggi ditemukan pada mahasiswa perempuan, mahasiswa yang berada pada tahun ketiga perkuliahan, mahasiswa dengan tingkat stres berat sampai sangat berat, mahasiswa yang tidak rutin berolahraga, mahasiswa dengan indeks massa tubuh yang tergolong gemuk, dan mahasiswa yang kos/tinggal sendiri.
3. Jenis kelamin, tahun angkatan, kebiasaan olahraga, dan tempat tinggal tidak memiliki hubungan dengan kualitas tidur, sedangkan tingkat stres dan indeks massa tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur.
4. Tingkat stres dan indeks massa tubuh merupakan faktor yang paling mempengaruhi kualitas tidur.

7.2. Saran

1. Penelitian ini memerlukan pembahasan yang lebih mendalam tentang hasil pengukuran kualitas tidur secara objektif menggunakan alat polisomnografi dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.
2. Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas diharapkan dapat menjaga kualitas tidur dengan manajemen waktu dan manajemen stres yang lebih baik sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan dan pencegahan dari efek berbahaya dari kualitas tidur yang buruk.