

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas pada 245 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah responden memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Hampir seluruh responden memiliki *screen time* yang tinggi.
3. Tingkat aktivitas fisik berat lebih mendominasi dalam penelitian ini.
4. Tingkat stres akademik sangat tinggi lebih mendominasi dalam penelitian ini.
5. Tingkat kecemasan normal lebih mendominasi dalam penelitian ini.
6. Tingkat depresi normal lebih mendominasi dalam penelitian ini.
7. Terdapat hubungan antara *screen time* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
8. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
9. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.

10. Terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
11. Terdapat hubungan antara depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
12. Kecemasan merupakan variabel yang paling mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa keperawatan untuk dapat lebih meningkatkan manajemen stres seperti meditasi, latihan pernapasan, olahraga teratur, dan teknik relaksasi lainnya yang dapat membantu mengurangi stres dan memperbaiki kualitas tidur. Penting juga untuk memperhatikan kebiasaan tidur sehat, seperti menetapkan rutinitas yang teratur, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur untuk menghindari *blue screen* dari *screen time*, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini agar menjadi masukan untuk Universitas Andalas mengenai kualitas tidur mahasiswa. Universitas dan fakultas perlu memperkuat layanan konseling dan dukungan psikologis bagi mahasiswa dengan meningkatkan sosialisasi dan promosi layanan tersebut. Langkah-langkah yang bisa diambil termasuk memasang poster atau banner di area kampus, mengirimkan informasi melalui email, serta memanfaatkan media sosial resmi fakultas untuk memperkenalkan layanan ini kepada mahasiswa. Selain itu, penting untuk menyampaikan informasi tentang layanan konseling dalam kegiatan orientasi mahasiswa baru, mendorong kolaborasi antara dosen dan mahasiswa melalui konseling sebaya (peer-to-peer counseling), serta rutin mengadakan penyuluhan dan workshop. Implementasi program edukasi mengenai kesehatan mental dan kualitas tidur yang baik juga sangat penting. Kampanye sadar kesehatan mental dan penyuluhan secara rutin dapat membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda serta faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi data acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur. Diharapkan juga kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mempertimbangkan pengembangan variabel lain yang mungkin mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, seperti faktor gaya hidup yang belum diteliti, faktor sosial, dan faktor fisik dengan metode yang berbeda.