

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Penelitian analisis statistik observasional dengan desain penelitian *cross sectional* ini memiliki tujuan khusus mengetahui gambaran kualitas tidur, memori jangka pendek, serta hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024 menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk kualitas tidur dan *Digit Span Test* untuk memori jangka pendek. Berdasarkan data penelitian yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Kualitas tidur mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2024 cenderung buruk.
2. Memori jangka pendek mahasiswa baru Mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024 cenderung baik.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan memori jangka pendek pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2024.

7.2 Saran

Saran dari peneliti dari hasil penelitian ini untuk penelitian selanjutnya dalam menyempurnakan penelitian, sebagai berikut :

1. Peneliti menyarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang bisa memengaruhi memori jangka pendek, seperti gaya hidup, aktivitas fisik, status gizi dan nutrisi, daya konsentrasi, dan tingkat stres yang bertujuan agar penelitian dapat menggambarkan secara lebih komprehensif mengenai faktor yang mempengaruhi hubungan yang diteliti.
2. Perlu dilakukan edukasi mengenai pentingnya kualitas tidur yang baik pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2024.