

BAB 7

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas Angkatan 2021, maka dapat ditarik kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut:

7.1 Kesimpulan

1. Usia responden paling banyak berada pada kategori < 21 tahun, 26 responden (51%) dan jenis kelamin paling banyak adalah Perempuan, 38 responden (74,5%).
2. Kualitas tidur responden paling banyak berada pada kategori kualitas tidur buruk, 49 responden (96,1%).

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas diharapkan dapat menjaga kualitas tidur karena dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka.
2. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian terhadap kualitas tidur pada mahasiswa rumpun kesehatan dengan cakupan yang lebih luas.

