

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai insomnia, *sleep hygiene*, dan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hampir setengah dari mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengalami insomnia (48,6%).
2. Sebagian besar mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki tingkat *sleep hygiene* sedang (64,5%).
3. Hampir setengah dari Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas mengalami *Excessive daytime sleepiness* (47,8%).
4. Tidak terdapat hubungan antara insomnia dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0.052$).
5. Terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas ($p\text{-value} < 0.001$)

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, disarankan agar mahasiswa keperawatan lebih memperhatikan pola tidur dan praktik *sleep hygiene*. Mengingat sebagian besar mahasiswa dengan tingkat *sleep hygiene* yang sedang dan buruk cenderung mengalami *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS), disarankan untuk menerapkan kebiasaan tidur yang sehat, seperti menjaga waktu tidur dan bangun yang konsisten, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, serta mengelola stres secara lebih efektif.

Mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif untuk mengurangi beban akademik yang berlebihan. Mengatur waktu belajar dan istirahat dengan baik dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Mahasiswa juga diharapkan untuk lebih sadar akan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas, karena kurang tidur dapat berdampak langsung pada kinerja akademik dan kesehatan mental. Selanjutnya, mahasiswa disarankan untuk memanfaatkan fasilitas seperti layanan konseling yang telah disediakan oleh fakultas.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan, khususnya Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, disarankan untuk lebih menekankan pentingnya *sleep hygiene* kepada mahasiswa melalui edukasi dan penyediaan seminar atau workshop terkait manajemen tidur yang baik. Institusi diharapkan untuk mempertimbangkan kebijakan akademik yang lebih fleksibel, seperti

pengaturan jadwal kuliah yang tidak terlalu padat, untuk mengurangi tekanan akademik yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang lebih komprehensif dan sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *sleep hygiene*, insomnia dan EDS pada mahasiswa, seperti stres akademik dan kebiasaan makan. Peneliti disarankan untuk mengembangkan program intervensi yang berfokus pada peningkatan *sleep hygiene* dan pengurangan Insomnia serta EDS, dengan uji coba untuk mengevaluasi dampaknya terhadap tidur dan kinerja akademik mahasiswa.

