

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas tahun 2025 dapat disimpulkan:

1. Hampir dari seluruh mahasiswa asrama (79,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Lebih dari separuh mahasiswa asrama (56,4%) mengalami stres berat.
3. Sebagian besar mahasiswa asrama (44%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang.
4. Hampir dari seluruh mahasiswa asrama (80,2%) menggunakan *smartphone* secara berlebihan.
5. Sebagian besar mahasiswa asrama (73,2%) memiliki pola makan yang buruk.
6. Sebagian besar mahasiswa asrama (70%) mengonsumsi kafein berlebih.
7. Lebih dari setengah responden (82,9%) tidak merokok.
8. Terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,048$).
9. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,918$).
10. Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,045$).
11. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,547$).

12. Terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,026$).
13. Terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama Universitas Andalas ($p\text{-value} = 0,01$).
14. Faktor yang paling dominan berhubungan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Universitas Andalas adalah konsumsi kafein ($p\text{-value} = 0,014$ dan POR 2,287).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Mahasiswa Asrama

- a. Diharapkan untuk mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk agar memperbaiki kualitas tidurnya dengan mengatur waktu tidur dan menerapkannya secara konsisten agar dapat memenuhi kebutuhan tidur selama 7 – 9 jam sehari.
- b. Diharapkan mahasiswa dapat mengelola stres secara efektif melalui teknik relaksasi dan aktivitas fisik ringan dapat membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap kualitas tidur mahasiswa.
- c. Disarankan kepada mahasiswa untuk membatasi jumlah konsumsi kafein di waktu tertentu dan mengatur pola makan yang sehat.

6.2.2 Bagi Pengelola Asrama Universitas Andalas

- a. Disarankan kepada pengelola asrama dapat bekerja sama dengan organisasi mahasiswa jurusan kesehatan (seperti Hima Gizi FKM Unand) serta praktisi kesehatan (seperti Klinik Medika Andalas dan RS Unand) untuk mengadakan

penyuluhan rutin tentang pentingnya tidur berkualitas dan dampaknya faktor lainnya terhadap kesehatan mahasiswa.

- b. Disarankan kepada pengelola asrama agar dapat memastikan kondisi lingkungan yang nyaman dan reduksi kebisingan di asrama dapat mendukung mahasiswa untuk tidur dengan lebih baik.
- c. Diharapkan kepada pengelola asrama agar menegakkan kebijakan bebas rokok dengan lebih konsisten dan menyelenggarakan edukasi intensif mengenai dampak merokok terhadap kesehatan mahasiswa.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor variabel lainnya yang belum diteliti seperti kondisi kesehatan dan lingkungan.
- b. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan instrumen pengukuran yang lebih objektif dan menggunakan metode penelitian *mixed-methode* untuk mengurangi bias pengingatan.

