

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep quality* dan *executive function* pada dokter muda. Penelitian ini berhubungan secara positif yang menunjukkan bahwa semakin berkualitas tidur yang dimiliki oleh dokter muda, maka semakin rendah tingkat kesulitan pada kemampuan *executive function*. Selanjutnya, pada penelitian ini ditemukan bahwa dokter muda memiliki *sleep quality* yang buruk dengan kemampuan *executive function* berada pada kategori *average difficulties* atau kesulitan rata – rata. *Sleep quality* yang buruk pada dokter muda diduga berkaitan dengan dua faktor yaitu berolahraga dan konsumsi kopi. Kemudian, kesulitan rata – rata pada *executive function* dokter muda diduga berkaitan dengan tiga faktor yaitu usia, pola makan dan durasi koas.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa saran metodologis yang dapat peneliti berikan untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengombinasikan instrumen pengukuran *sleep quality* yang berbasis *self report* dengan instrumen berbasis teknologi seperti *actigraphy* (*smartwatch*, *health*

tracker) untuk memantau aktivitas, waktu tidur, durasi tidur, dan efisiensi tidur agar dapat memberikan hasil pengukuran yang lebih konsisten dan valid.

2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan data dengan membandingkan sampel antarstase yang memiliki beban kerja berbeda atau membandingkan dengan populasi umum yang memiliki pola tidur normal sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih representatif.
3. Penelitian selanjutnya dapat menganalisis hubungan *sleep quality* dengan setiap area *executive function* secara spesifik untuk melihat area yang paling sensitif mengalami gangguan.
4. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel moderasi seperti tingkat stres atau konsumsi kopi untuk upaya memperkuat hubungan antara variabel bebas yaitu *sleep quality* dengan variabel terikat yaitu *executive function*.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, peneliti akan memberikan saran praktis kepada dokter muda sebagai berikut:

1. Saran Untuk Memperbaiki *Sleep Quality*

Saran yang dapat peneliti berikan pada dokter muda yaitu untuk dapat membatasi konsumsi kopi terutama menjelang waktu tidur agar tidak menahan rasa kantuk, memaksimalkan waktu luang yang tersedia untuk beristirahat tidur agar energi dapat terpulihkan,

dan rutin dalam berolahraga untuk membantu proses pemulihan energi sebagai upaya memperbaiki *sleep quality*.

2. Saran Untuk Memelihara Kemampuan *Executive Function*

Saran yang dapat peneliti berikan pada dokter muda untuk memelihara kemampuan *executive function* dengan menerapkan gaya hidup yang sehat dengan rutin berolahraga untuk merangsang produksi *neurotransmitter* yang berguna untuk keberfungsian *executive function*.

