

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian ini, dapat disimpulkan antara lain:

1. Tingkat depresi mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, angkatan 2017-2020 didominasi oleh kategori ringan.
2. Kualitas tidur mahasiswa mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, angkatan 2017-2020 didominasi oleh kategori buruk.
3. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, angkatan 2017-2020

7.2 Saran

7.2.1 Saran Bagi Peneliti

1. Mempelajari lebih dalam dan memperbanyak ilmu mengenai semua faktor yang dapat memengaruhi tingkat depresi dan kualitas tidur seseorang.

7.2.2 Saran Bagi Instansi

1. Memberikan edukasi kepada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa.
2. Memberikan edukasi kepada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik.
3. Mengoptimalkan layanan konseling kepada seluruh mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas.

7.2.3 Saran Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

1. Perlu penelitian lebih mendalam dan mendetail, serta dengan skala lebih luas mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat depresi dan kualitas tidur.
2. Peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan kuesioner *offline* sehingga dapat mengamati responden secara langsung.

