

## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas”

Kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswi Prodi S1 Kebidanan lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Mahasiswi Prodi S1 Kebidanan lebih banyak memiliki tingkat konsentrasi yang baik
3. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi pada mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

#### 7.2 Saran

Berdasarkan hasil yang telah disampaikan terdapat beberapa saran yang terkait dengan penelitian ini, diantaranya yaitu :

##### 7.2.1. Bagi Responden Penelitian

- Mahasiswi yang memiliki kategori kualitas tidur yang baik harus dapat mempertahankan kondisi tubuhnya agar mampu berkonsentrasi tidak hanya dalam belajar tetapi dalam hal apapun.
- Mahasiswi yang memiliki kategori kualitas tidur yang buruk supaya lebih memperhatikan lagi terkait kualitas tidurnya karena kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. Sehingga diharapkan kesadaran dari responden untuk memperbaiki kualitas tidur

mereka.

#### 7.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel lain yang berhubungan dengan kualitas tidur dan tingkat konsentrasi yang tidak diteliti dalam penelitian ini

#### 7.2.3 Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan pustaka dan informasi untuk mahasiswi kebidanan agar lebih memperhatikan kembali kualitas tidur mereka.

