

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Mesin Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata skor kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Mesin Universitas Andalas sebesar 8,36 (0-21) dengan kategori buruk. Masalah kualitas tidur tertinggi berada pada komponen durasi tidur, disfungsi disiang hari, dan juga latensi tidur.
2. Rerata skor *Sleep Hygiene* mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Mesin Universitas Andalas sebesar 38.83 (13-65) dengan kategori sedang. *Sleep hygiene* buruk berada pada komponen perilaku dan pikiran.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Mesin Universitas Andalas dengan keeratan hubungan lemah dan arah korelasi positif ($r = 0.307$; $p = 0.001$). Nilai koefisien determinasi (r^2) adalah 0.0942 yang artinya variabel *sleep hygiene* memberikan sumbangan korelasi efektif sebesar 9,4% terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Mesin Universitas Andalas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa hal yang disarankan untuk pengembangan hasil penelitian, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Teknik Mesin Universitas Andalas

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti berharap mahasiswa tingkat akhir dapat menerapkan perilaku *sleep hygiene* yang baik, dengan cara lebih memperhatikan suasana tempat tinggal dan lingkungan tidur untuk mendapatkan kenyamanan tidur. Lakukan modifikasi terhadap komponen perilaku dan pikiran dengan menjaga jadwal tidur-bangun yang teratur, mengurangi aktivitas berlebihan di kamar tidur, serta menghindari hal-hal yang dapat memicu stres sebelum waktu tidur. Lakukan rileksasi sebelum tidur dengan cara tarik napas dalam, kosongkan pikiran, jauhkan dan buat handphone dalam mode diam dan mulai untuk tertidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Layanan Keperawatan

Peneliti berharap pemberi layanan keperawatan dapat bekerjasama dengan pihak universitas untuk memberikan pendidikan tidur dan praktik *sleep hygiene* kepada mahasiswa, untuk meminimalkan masalah tidur yang mungkin dialami mahasiswa kedepannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian mengenai kesadaran *sleep hygiene*, yang mungkin akan berdampak pada kualitas tidur.

