

BAB 7

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa prelinik program studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

7.1 Kesimpulan

1. *Sleep Hygiene* pada mahasiswa prelinik program studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas mayoritas dalam kategori sedang.
2. Kualitas tidur pada mahasiswa prelinik program studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas mayoritas dalam kategori buruk.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.

7.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan membandingkan *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada masing-masing angkatan.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah variasi sampel sehingga dapat mengetahui perbandingan *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada semua mahasiswa prelinik baik yang masih aktif menjalankan modul blok atau mahasiswa yang sedang dalam tahap skripsi.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menilai tingkat kecemasan, adanya gangguan depresi dan hubungan interpersonal pada mahasiswa dalam menilai kualitas tidur.
4. Bagi mahasiswa yang telah menjadi responden dapat dilakukan sosialisasi mengenai *sleep hygiene* agar praktik *sleep hygiene* dapat lebih optimal.