

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Menurut rumusan permasalahan, hipotesis serta perolehan pengkajian sehingga bisa disimpulkan bahwasanya ada pengaruh yang positif dan signifikansi pada pengkajian yang memiliki judul “ Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Papua Rantau di Jakarta” Menurut data yang sudah dilakukan pengumpulan serta pengujian yang telah dilaksanakan memakai teknik *cross sectional* sehingga bisa diambil kesimpulan dibawah ini :

- 5.1.1 Mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (92%), lingkungan fisik baik (54%), frekwensi penggunaan *gadget* yang rendah (44%), dan perilaku merokok ringan (62%).
- 5.1.2 Adanya korelasi antar Lingkungan fisik dengan Kualitas tidur pada Mahasiswa Papua Rantau di Jakarta (Pvalue < 0,05)
- 5.1.3 Tidak terdapatnya korelasi antar frekwensi pemakaian *gadget* dan perilaku merokok dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Papua Rantau di Jakarta (Pvalue > 0,05).

5.2. Saran

Menurut perolehan pengkajian, terdapat beberapa aspek yang bisa digunakan sebagai masukan yang baik untuk bagi Mahasiswa, Peneliti serta Fakultas Kesehatan. Diantara masukan yang hendak peneliti haturkan ialah:

1. Bagi Mahasiswa

Agar bisa terus melakukan penambahan wawasan tentang faktor-faktor yang bisa memberikan pengaruh kualitas tidur supaya bisa mencegah gangguan tidur.

2. Bagi Tempat Penelitian

Butuh dilaksanakan pengkajian mendetail terkait faktor-faktor terjadinya kualitas tidur melalui sampel yang lebih besar serta faktor-faktor lainnya yang bisa mempengaruhi terjadinya Kualitas tidur, hingga bisa memberikan pengurangan tingkatan kualitas tidur pada Mahasiswa Papua Rantau di Jakarta

3. Bagi Fikes Unas

Agar memberikan pengetahuan dan motivasi kepada mahasiswa.

4. Bagi Penelitian selanjutnya

Pada pengkajian selanjutnya disarankan agar mengambil lebih banyak sampel, perihal tersebut memiliki tujuan guna keabsahan data yang relatif baik pada pengkajian dan dikehendaki juga penambahan variabel dalam penelitian ini.