

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian mengenai Hubungan Status gizi dan Tingkat stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta, maka disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Sebagian besar responden memiliki Status gizi normal (35,2%), Tingkat Stres sangat berat (54,9 %), dan Kualitas tidur yang buruk (94,5%).
- 5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stres dengan Kualitas tidur pada Mahasiswa Tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta didapatkan nilai (p-value = 0,043 <0,05).
- 5.1.3 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Kualitas tidur pada Mahasiswa Tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta didapatkan (p-value = 0,503 <0,05)

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Nasional Jakarta

1. Mahasiswa lebih memperhatikan status gizinya dengan cara menjaga pola makan, makan makanan dengan gizi seimbang, mengurangi intake kalori dan glukosa, mengurangi kafein, serta melakukan exercise 150 menit/minggu

2. Mahasiswa diharapkan Mengelola stres dengan baik melalui manajemen waktu yang efektif, teknik relaksasi, dan menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan istirahat.
3. Mahasiswa diharapkan agar meningkatkan kualitas tidurnya dengan cara menciptakan keadaan lingkungan nyaman mungkin, memotivasi diri untuk mengatur jadwal tidur yang lebih baik, karena kualitas tidur yang kurang atau buruk akan menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

1. Peneliti menyarankan untuk mengadakan Intervensi atau implementasi manajemen stress pada mahasiswa/i.
2. Peneliti menyarankan mengadakan kegiatan stress relief untuk meringankan stres pada mahasiswa/i.
3. Peneliti menyarankan mengadakan kegiatan *workshop* dan seminar tentang pentingnya kualitas tidur dan dampaknya terhadap kinerja akademis.
4. Peneliti menyarankan agar kantin kampus menyediakan makanan bergizi dengan harga terjangkau.
5. Peneliti menyarankan mengadakan kegiatan edukatif tentang pola makan sehat, pentingnya gizi seimbang, dan dampaknya pada kesehatan serta akademik.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda, kuesioner yang berbeda. yang dapat mempengaruhi hasil dari hubungan status gizi dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

