

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta, dapat diketahui bahwa dari 98 responden disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Karakteristik responden pada penelitian ini diketahui sebanyak 89,8% responden berjenis kelamin perempuan dengan rata – rata usia 22 tahun.
- 2) Responden yang memiliki kecemasan berat sekali sebanyak 62,2% mahasiswa.
- 3) Responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 71,4% mahasiswa.
- 4) Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan nilai *P-Value* = 0,000.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan mahasiswa untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan kualitas tidur yang baik, sehingga kebutuhan tubuh dapat terpenuhi dan mendapatkan energi yang cukup guna untuk memaksimalkan kemampuan berfikir dan beraktivitas setiap harinya.

5.2.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Fakultas Ilmu Kesehatan dapat menyelenggarakan seminar atau program edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya tidur yang berkualitas dan cara mengelola kecemasan. Hal ini bisa meliputi kebiasaan tidur yang sehat dan metode untuk mengatasi kecemasan.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya lebih berfokus pada faktor – faktor lain. Kecemasan bukanlah satu- satunya penyebab kualitas tidur buruk, terdapat faktor lain seperti pengaruh pola makan, kondisi lingkungan tidur, penggunaan gadget, aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur.

5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan edukasi mengenai pentingnya tidur yang berkualitas dengan tujuan agar masyarakat dapat memahami dan mengimplentasikan pola tidur yang baik, serta menyadari bahwa memiliki pola tidur yang baik dan cukup sangat penting bagi kesehatan.

