

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

1. Mahasiswa kedokteran tingkat 1 memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 88,8% memiliki kualitas tidur yang buruk dan 11,2% memiliki kualitas tidur yang baik.
2. Mahasiswa kedokteran tingkat 3 memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 82,8% memiliki kualitas tidur yang buruk dan 17,2% memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Tingkat 1 dan tingkat 3 memiliki kualitas tidur yang buruk lebih dari 80% dan kurang dari 20% mahasiswa pada masing-masing tingkat memiliki kualitas tidur yang baik dengan persentase lebih tinggi di tingkat 3 (17,2%) dibandingkan tingkat 1 (11,2%). Namun secara statistik tidak ada perbedaan kualitas tidur antara tingkat 1 dan tingkat 3 di FK Unisba dengan  $p=0,13$
4. Terdapat perbedaan yang bermakna di beberapa komponen diantaranya yaitu pada komponen 2 (latensi tidur) dengan nilai  $p= 0.001$  , komponen 5 (gangguan tidur) dengan nilai  $p= 0,008$  dan komponen 7 (gangguan aktivitas disiang hari) dengan nilai  $p= 0,001$  yang mana menunjukkan bahwa tingkat satu memiliki kecenderungan lebih buruk yang bermakna di komponen tersebut.

## 5.2. Saran

Berdasarkan keterbatasan dan hasil penelitian, berikut adalah saran yang dapat diberikan.

### 5.2.1. Saran Praktis

Peneliti menyarankan kepada seluruh mahasiswa agar mahasiswa lebih memperhatikan kualitas tidur mereka dengan melihat dari berbagai komponen kualitas tidur agar mendapatkan kualitas tidur yang baik terutama pada mahasiswa kedokteran di semua tingkatan kuliahnya.

Peneliti menyarankan kepada pihak dekanat fakultas kedokteran Universitas Islam Bandung untuk mengatur kembali jadwal perkuliahan agar tidak terlalu padat sehingga mahasiswa fakultas kedokteran memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

### 5.2.2. Saran Akademis

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar mencari hubungan antara kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dengan faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidur tersebut diantaranya faktor stress, lingkungan, latihan fisik, penyakit, gaya hidup, usia, dan hormon.