

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Berdasarkan hasil analisis terhadap 220 responden dengan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung menunjukkan kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 130 orang (59,1%), sementara sisanya sebanyak 90 mahasiswa (40,9%) berada dalam kategori kualitas tidur yang buruk.
2. Berbagai komponen yang dinilai melalui instrumen PSQI memperlihatkan keragaman kualitas tidur pada mahasiswa, mencakup aspek seperti latensi tidur, durasi tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi di siang hari. Sebagian besar mahasiswa tidak bergantung pada obat tidur, melainkan lebih memilih pendekatan non-farmakologis seperti tidur siang atau mendengarkan musik untuk membantu tidur.
3. Evaluasi terhadap kualitas tidur dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif dan pengelompokan kategorinya didasarkan pada nilai median dari skor PSQI. Meskipun pendekatan ini memberikan gambaran kontekstual yang jelas, hasilnya bersifat lokal dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas tanpa pertimbangan tambahan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti menyarankan hal-hal berikut:

1. Bagi Mahasiswa:

Diharapkan agar mahasiswa lebih memperhatikan pola tidur dengan menjaga konsistensi waktu tidur, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, serta mengurangi konsumsi kafein di malam hari. Disarankan juga untuk menerapkan manajemen waktu yang baik agar durasi dan kualitas tidur tetap optimal.

2. Bagi Institusi Pendidikan:

Pihak kampus dapat mengadakan program promosi kesehatan seperti seminar atau kampanye edukatif mengenai pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas, serta menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami gangguan tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Dianjurkan untuk melakukan studi lanjutan menggunakan desain analitik atau longitudinal guna mengeksplorasi hubungan antara berbagai faktor seperti stres akademik, pengelolaan waktu, dan kualitas tidur. Penambahan instrumen pengukuran yang mencakup aspek psikologis maupun lingkungan, serta pencatatan jenis obat tidur yang digunakan, dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan komprehensif dalam penelitian di masa depan.