

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur sebagian besar mahasiswa menambah jam mengerjakan KTI pada malam hari sehingga memiliki kualitas tidur yang cukup buruk sebanyak 70 orang (56%) dan hampir setengahnya sebanyak 42 orang (33%) memiliki kualitas tidur yang cukup baik, dan sebagian kecil sebanyak 14 orang (11%) memiliki kualitas yang sangat buruk.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan menambah informasi mengenai pentingnya kebutuhan istirahat dan tidur pada mahasiswa. sehingga mahasiswa dapat memanajemen waktu untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan institusi pendidikan meninjau kembali apakah kewajiban mahasiswa mengerjakan KTI menjadi syarat kelulusan

atau institusi pendidikan merumuskan syarat standar capaian kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir yang ber acuan pada Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (PermendikbudRistek) No 53 Tahun 2023 tentang Mutu Pendidikan Tinggi tidak diwajibkan mahasiswa membuat skripsi untuk tugas akhir.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan serta dapat dikembangkan kembali tentang masalah kualitas tidur mahasiswa dengan masalah keperawatan lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Albar, (2014). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi Di Stikes A'isyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi, Universitas A'isyiyah Yogyakarta.
- Anggorowati, Y. I. (2019). Kualitas Tidur Mahasiswa Polstat Stis Dan Variabel-Variabel Yang Memengaruhinya. Samarinda: Politeknik Statistika Stis, Indonesia.
- Azwar, T. M. K. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fk Uisu Di Tahun 2022* (Doctoral Dissertation, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara).
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Journal Health And Medical Journal*, 3(1), 43-50.
- Fandiani, 2017. Pengaruh Terapi Dzikir Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Nurseline Journal Vol. 2 No. 1 Mei 2017 P-Issn 2540-7937 E-Issn 2541-464x*.
- Gunawan, G. Z. (2020). *Studi Kasus Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Yang Kecanduan Drama Korea Di Prodi Diii Keperawatan Sutopo Surabaya* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Surabaya).
- Hidayat. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77-89.
- Iqbal, Muhammad Dien. 2017. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta." Universitas Negeri Yogyakarta.
- Larasati, W. S. (2017). Pengaruh Pemberian Kopi Arabica, Teh, Dan Minuman Berenergi Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Vii Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Journal Information*, 10(2013)
- Machmud, M. (2016). Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah. *Research Report*.

- Merdekawati, D., & Susanti, F. (2019). Peningkatan Kualitas Tidur Klien Kardiovaskuler Dengan Pengaturan Posisi Tidur. *Jurnal Endurance*, 4(2), 382-387.
- Nindhy Olli, B. J. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi . Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Nindya, Et Al. 2017. Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Infokar* 1(2): 74-80.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In Salemba Medika. Jakarta: Pendekatan Praktis
- Patrisia, I., Juhdeliena, J., Kartika, L., Pakpahan, M., Siregar, D., Biantoro, B., ... & Sitanggang, Y. F. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Kebutuhan Dasar Manusia*. Yayasan Kita Menulis.
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi . Padang: Lppm Umsb.
- Yaqin, U. F. N. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021, October). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta.
- Martfandika, D. A. (2019). *Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(3),223–235.
- Kountul, Y.P.D., Kolibu, F.K dan Korompis, G.E.C. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stress

mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam
ratulangi manado. Jurnal Kesmas Vol 7 No. 5.

