BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitan dan pembahasan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa keperwatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 146 mahasiswa (71,2%), dengan mayoritas berada pada rentang umur 18-21 tahun sebanyak 181 mahasiswa (81,2%).
2. Sebagian besar kualitas tidur mahasiswa keperwatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta adalah buruk sebanyak 153 mahasiswa (74,6%).
3. Sebagian besar prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta adalah sangat memuaskan yaitu sebanyak 105 mahasiswa (51,2%).
4. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dengan *p-value* sebesar =0,000 ($p < 0{,}05$)
5. Keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta adalah rendah dengan koefesien korelasi 0,318 dan terletak direntang koefisiensi 0,200-0,339.

Perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan tentang hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi Ilmu Keperawatan Dasar dan Remaja

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan, terutama pada bidang keperawatan dasar dan anak mengenai pentingnya kualitas tidur.

2. Bagi Dosen dan Jajarannya

   Diharapkan dosen dan jajarannya dapat memahami informasi yang terdapat dalam penelitian ini, sehingga dosen dan jajarannya dalam membuat jadwal perkulihan tidak terlalu padat, agar mahasiswa dapat istirahat dengan cukup dan dapat mempertahankan kualitas tidurnya.

3. Bagi mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

   Bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik diharapkan dapat mempertahankan kualitas tidurnya menjadi lebih baik dan bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk disarankan untuk memperbaiki kualitas tidurnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk meneliti selanjutnya tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar.

Perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta