

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Hubungan Tingkat Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Secara Online Pada Mahasiswa Keperawatan UNJAYA Dimasa Pandemi COVID-19”, ada hubungan antara tingkat kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa.
2. Sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami kualitas tidur buruk ketika pembelajaran online dimasa pandemi COVID-19.
3. Sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami konsentrasi belajar sedang ketika pembelajaran online dimasa pandemi COVID-19
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kualitas tidur dengan konsentrasi belajar secara online pada mahasiswa keperawatan UNJAYA dimasa pandemic COVID-19 dengan nilai signifikansi  $0,000 < p < 0,05$ , dengan keeratan hubungan sangat kuat  $r = 0,931$  dengan arah yang positif. Dengan artian semakin tinggi kualitas tidur baik mahasiswa semakin tinggi pula konsentrasi tinggi mahasiswa, begitupun sebaliknya.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang Hubungan Tingkat Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Secara Online Pada Mahasiswa UNJAYA dimasa pandemi COVID-19, terdapat beberapa saran diajukan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

1. Bagi ilmu keperawatan dasar dan remaja  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pembangunan ilmu pengetahuan dasar dan remaja, khususnya mengenai kualitas tidur untuk mendukung konsentrasi belajar mahasiswa.
2. Bagi dosen dan jajarannya  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada dosen dan jajarannya mengenai kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa.
3. Bagi mahasiswa  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tentang manfaat pentingnya kebutuhan tidur.

#### 4. Bagi peneliti lanjut

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan data tambahan untuk peneliti lain tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dan pembelajaran untuk melakukan penelitian selanjutnya.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN