

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan temuan riset mengenai keterkaitan antara kualitas tidur serta kadar hemoglobin atas mahasiswa tingkat pertama Program Studi Teknologi Bank Darah (TBD) di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tahun 2025, dapat ditarik sejumlah kesimpulan berikut:

1. Mayoritas responden pada riset tersebut berusia 17 – 19 tahun, yaitu 35 orang (77,8%), sedangkan kelompok usia 20 – 21 tahun mempunyai jumlah 10 orang (22,2%). Dari segi jenis kelamin, 37 responden (82,2%) adalah perempuan, sementara laki - laki hanya 8 orang (17,8%).
2. Sebagian besar mahasiswa tingkat pertama Program Studi Teknologi Bank Darah menunjukkan kualitas tidur buruk, yaitu sejumlah 37 orang (82,2%). Hanya 8 responden (17,8%) yang tercatat mempunyai kualitas tidur baik.
3. Mayoritas mahasiswa memiliki kadar hemoglobin rendah, yaitu 27 orang (60,0%), sementara 18 responden (40,0%) mempunyai kadar hemoglobin dalam batas normal.
4. Dari 37 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk, 25 orang (67,6%) memiliki kadar hemoglobin rendah, sedangkan 12 orang (32,4%) memiliki kadar hemoglobin normal. Sebaliknya, dari 8 mahasiswa dengan kualitas tidur baik, hanya 2 orang (25,0%) yang memiliki kadar hemoglobin rendah, sementara 6 orang (75,0%) berada pada kadar hemoglobin normal. Analisis memperlihatkan ada hubungan penting di antara kualitas tidur dan kadar hemoglobin atas mahasiswa tingkat pertama Program Studi Teknologi Bank Darah, dengan nilai signifikansi $p = 0,026$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil riset yang sudah didapat serta dianalisis, berikut ada beberapa saran yang mampu diserahkan penulis:

1. Bagi Instansi

Bagi institusi pendidikan, terutama Program Studi Teknologi Bank Darah Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, diharapkan bisa memberikan perhatian lebih terhadap kondisi kesehatan mahasiswanya, terutama terkait kualitas tidur dan kadar hemoglobin. Institusi dapat menyelenggarakan kegiatan edukasi atau penyuluhan secara berkala mengenai pentingnya tidur yang berkualitas dan gaya hidup sehat, khususnya pada mahasiswa tingkat pertama yang sedang dalam masa adaptasi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk riset berikutnya, disarankan untuk mengkaji lebih lanjut variabel lain yang mungkin memengaruhi kualitas tidur serta kadar hemoglobin, yakni asupan gizi, stres, aktivitas fisik, status kesehatan, paparan zat kimia, atau pola makan.