

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 kesimpulan

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa:

- Kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara sebanyak 23 mahasiswa (14,7%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 133 (85,3%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik
- Prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara sebanyak 146 mahasiswa (93,6%) memiliki IPK yang baik dan 10 mahasiswa (6,4%) memiliki IPK yang kurang baik
- Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan prestasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas tarumanagara ($p=1,000$). Namun, pada asosiasi epidemiologi terdapat hubungan yang bermakna.

6.2 saran

6.2.1 saran untuk mahasiswa

berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini, mahasiswa sebaiknya mengatur waktu tidur dengan baik supaya waktu bangun tidur, kondisi badan menjadi segar dan fokus dalam menjalankan kegiatan perkuliahan.

6.2.2 saran bagi peneliti selanjutnya

Melakukan penelitian dengan menggunakan faktor-faktor lainnya seperti stress yang dapat mempengaruhi pencapaian akademik dengan menggunakan kuesioner yang baku.