

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- a. Pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman menunjukkan bahwa 76,7% mahasiswa mengalami *sleep deprivation*.
- b. Pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman 76,7% tidak mengalami depresi.
- c. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara *sleep deprivation* dengan tingkat depresi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman Angkatan 2021.

B. Saran

- a. Penelitian selanjutnya perlu menganalisis faktor penyebab *sleep deprivation* seperti lingkungan, aktivitas sosial, aktivitas fisik, dan status kesehatan.
- b. Penelitian selanjutnya perlu mengkategorikan penyebab gejala depresi seperti *premenstrual syndrome*, beban akademik, dan masalah lingkungan sosial
- c. Penelitian selanjutnya perlu membandingkan prevalensi depresi mahasiswa laki-laki dan perempuan akibat *sleep deprivation*
- d. Mahasiswa selanjutnya diharapkan dapat mengelola stress lebih baik sebagai pencegahan terjadinya depresi

- e. Mahasiswa selanjutnya diharapkan dapat mengelola waktu lebih baik agar kualitas tidur dapat terjaga
- f. Institusi diharapkan dapat melakukan skrining faktor depresi pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman
- g. Institusi diharapkan dapat melakukan pencegahan terhadap faktor risiko depresi maupun *sleep deprivation*

