

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Nomophobia merupakan determinan variabel dari kualitas tidur sivitas akademika keperawatan. Masalah penurunan kualitas tidur yang terjadi pada sivitas akademika keperawatan seperlima diantaranya diakibatkan oleh *nomophobia*.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan setelah melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden

Diharapkan responden dapat memperhatikan kecemasan terhadap gawai sehingga dapat meningkatkan kualitas tidurnya.

2. Bagi institusi Pendidikan

Harapannya institusi Pendidikan dapat memerhatikan kualitas tidur serta *nomophobia* dan memberikan edukasi melalui kuliah atau yang lainnya kepada segenap sivitas akademika untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi *nomophobia*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Harapannya pada peneliti selanjutnya dapat mencari variabel lain dalam melakukan analisis regresi terhadap kualitas tidur seperti tingkat stress, kebiasaan mengkonsumsi kopi, dan lain sebagainya sehingga perbandingan dengan *nomophobia* dapat terlihat dan signifikan.