

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rasio 2D:4D pada responden laki-laki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021 menunjukkan angka yang rendah, yaitu rerata 0.983 ± 0.210
2. Rasio 2D:4D pada responden perempuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021 menunjukkan angka yang tinggi, yaitu rerata 1.001 ± 0.041
3. Kualitas tidur pada responden laki-laki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021 menunjukkan hasil yang buruk, yaitu rerata skor kualitas tidur 6.769
4. Kualitas tidur pada responden laki-laki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021 menunjukkan hasil yang buruk, yaitu rerata skor kualitas tidur 7.846
5. Tidak terdapat hubungan antara rasio 2D:4D dengan kualitas tidur pada responden laki-laki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021
6. Tidak terdapat hubungan antara rasio 2D:4D dengan kualitas tidur pada responden perempuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Pada penelitian ini, dapat diketahui bahwa subjek penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021 didominasi kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat mengatasi hal ini melalui faktor-faktor lain yang dapat dimodifikasi. Harapannya melalui hal ini dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Rasio 2D:4D yang rendah dapat dijadikan bentuk skrining awal untuk mengetahui seseorang dengan risiko kualitas tidur yang buruk. Tetapi rasio 2D:4D tidak dapat dijadikan indikator tolak ukur kualitas tidur seseorang. Diperlukan alat lain yang lebih valid untuk mengukur kualitas tidur seseorang. Disamping itu, perlu dilakukan edukasi bagi orang-orang dengan kualitas tidur yang buruk mengenai cara mengatasi hal tersebut melalui intervensi pada faktor yang dapat dikendalikan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Pada penelitian ini, dapat diketahui bahwa subjek penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021 didominasi kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, diharapkan institusi pendidikan dapat memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai cara mengatasi kualitas tidur yang buruk melalui faktor-faktor yang

mempengaruhi kualitas tidur. Harapannya melalui hal ini dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021 sehingga kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di kampus dapat lebih optimal.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diperlukan penelitian dengan sampel yang lebih beragam, serta perlu dilakukan seleksi sampel yang lebih detail untuk mengurangi faktor-faktor eksternal yang dapat merancukan hasil pengukuran kualitas tidur. Hal ini juga dapat dilakukan agar hasil penelitian dapat digeneralisasi ke populasi mahasiswa fakultas kedokteran yang lebih luas. Selain itu, perlu dilakukan pengambilan data objektif kualitas tidur menggunakan polisomnografi untuk mengonfirmasi harus pengukuran kualitas tidur subjektif menggunakan PSQI. Penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pun dapat dilakukan.