

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

1. Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman Angkatan 2021 ditemukan 76,7% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman Angkatan 2021 ditemukan 46,5% mahasiswa memiliki memori kerja yang buruk.
3. Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan memori kerja pada mahasiswa kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021

### **B. Saran**

1. Mahasiswa diharapkan untuk lebih menjaga kebiasaan tidur yang baik supaya fungsi kognitif tetap terjaga dengan menghindari penggunaan *gadget* di malam hari, tidak makan dalam jumlah besar pada malam hari, menetapkan jam tidur yang konsisten
2. Pemerintah, institusi pendidikan kedokteran diharapkan untuk ikut serta dalam menjaga kualitas tidur mahasiswa dengan meregulasi dan mengawasi pembagian jadwal dan beban kerja yang diberikan pada mahasiswa kedokteran
3. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan alat ukur yang mengukur memori kerja visuospasial agar dapat menilai memori kerja secara keseluruhan

4. Penelitian selanjutnya dapat mengondisikan ruangan tempat pengambilan data supaya tidak mempengaruhi kinerja memori kerja
5. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan kadar stres sebagai variabel perancu

