

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata partisipan berusia 20 tahun dengan rentang usia 18-22 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berasal dari angkatan 2022, 2023, dan 2024 jurusan keperawatan Universitas Jenderal Soedirman. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan mengalami EDS. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan EDS namun memiliki sifat keeratan yang lemah. Selain itu, hubungan kedua variabel bersifat positif yang artinya semakin buruk kualitas tidur, maka semakin tidak mengalami EDS.

### B. Saran

#### 1. Bagi responden

Diharapkan mahasiswa dapat lebih memperhatikan waktu tidur untuk mempengaruhi kebutuhan tidur sesuai dengan durasi tidur ideal setiap malam agar kualitas tidur lebih baik dan terhindar dari rasa kantuk berlebih yang muncul saat melakukan aktivitas di siang hari.

#### 2. Bagi pendidikan dan perkembangan ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan sebagai *evidence-based* yang dapat menambah pengetahuan atau wawasan khususnya penelitian hubungan kualitas tidur *excessive daytime sleepiness* (EDS) dengan *excessive daytime sleepiness* (EDS) pada mahasiswa.

#### 3. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneiliti karakteristik responden secara spesifik serta menambahkan faktor lain yang dapat mempengaruhi EDS sehingga dapat memberikan pemahaman yang komprehensif terdapat permasalahan ini.