

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mayoritas responden berasal dari angkatan 2023 sebanyak 138 responden (37,6%), dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 239 responden (65,1%). Sebagian besar responden memiliki penggunaan gadget rendah (56,4%), konsumsi kafein rendah (51,8%), aktivitas fisik rendah-sedang (50,4%), tingkat stres sedang-berat (57,2%), serta kondisi kamar yang nyaman (76,8%). Gambaran ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki variasi faktor yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur.
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan gadget rendah yaitu 207 responden (56,4%), sedangkan penggunaan gadget tinggi sebanyak 160 responden (43,6%). Penggunaan gadget merupakan salah satu faktor yang dianalisis dalam kaitannya dengan kualitas tidur mahasiswa.
3. Responden dengan konsumsi kafein rendah lebih banyak yaitu 190 responden (51,8%) dibandingkan dengan konsumsi kafein tinggi sebanyak 177 responden (48,2%). Konsumsi kafein menjadi salah satu variabel yang diteliti terhadap kualitas tidur mahasiswa.
4. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah-sedang yaitu 185 responden (50,4%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 182 responden (49,6%). Aktivitas fisik dianalisis sebagai faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur.
5. Mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang-berat sebanyak 210 responden (57,2%), sedangkan tingkat stres rendah sebanyak 157 responden (42,8%). Tingkat stres terbukti berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa.
6. Sebagian besar responden memiliki kondisi kamar yang nyaman yaitu 282 responden (76,8%), sedangkan kondisi kamar tidak nyaman sebanyak 85 responden (23,2%). Kondisi kamar merupakan faktor lingkungan yang turut

dianalisis terhadap kualitas tidur.

7. Responden dengan konsumsi kafein terbanyak yaitu rendah sebesar 190 responden (51,8) dibandingkan dengan responden dengan konsumsi kafein tinggi yaitu sebanyak 177 responden (48,2%).
8. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa S1 Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman adalah **tingkat stres**, dengan nilai Odds Ratio (OR) = 6,027. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat memiliki peluang 6 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat stres rendah.

## B. Saran

1. Bagi Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan
  - a. Diharapkan instansi pendidikan menyediakan informasi mengenai pentingnya kualitas tidur dan dampaknya terhadap kesehatan fisik maupun akademik.
  - b. Instansi diharapkan untuk meningkatkan urgensi kualitas tidur dan informasi terkait kesehatan reproduksi kepada mahasiswa/i .
2. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat
  - a. Jurusan Kesehatan Masyarakat diharapkan memberikan informasi terpercaya kualitas tidur yang baik, manajemen stres, aktivitas fisik dan pentingnya pola hidup sehat yang mempengaruhi kualitas tidur.
  - b. Jurusan Kesehatan Masyarakat diharapkan memberikan promosi kesehatan mengenai faktor faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa/i.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian pada wilayah yang lebih beragam sehingga data yang diperoleh menjadi lebih bervariasi dan mampu mewakili populasi secara lebih luas.
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji kecanduan gadget pada mahasiswa secara lebih mendalam, sebagai pengembangan dari penelitian ini yang hanya menilai penggunaan gadget secara umum. Pengukuran kecanduan gadget diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai dampak penggunaan gadget yang

berlebihan terhadap kualitas tidur dan kondisi kesehatan mahasiswa, sehingga hasil penelitian dapat menjadi lebih komprehensif dan aplikatif.

