

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Diketahui karakteristik responden mahasiswa tingkat akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Universitas Muhammadiyah Pringsewu sebagian besar berusia 22 tahun dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.
2. Diketahui mahasiswa tingkat akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Universitas Muhammadiyah Pringsewu sebagian besar mengalami tingkat stress ringan.
3. Diketahui mahasiswa tingkat akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Universitas Muhammadiyah Pringsewu sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk.
4. Ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi S1 ilmu keperawatan di Universitas Muhammadiyah Pringsewu dengan nilai *P-value* = 0,026.

B. Saran

1. Bagi teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan referensi untuk menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya tentang tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel, sampel yang banyak dan menggunakan metode penelitian yang berbeda.

2. Bagi responden

Dengan berbagai kondisi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dengan penurunan kualitas tidur. Mahasiswa dapat mengatur waktu dalam menyelesaikan tugasnya dengan sebaik mungkin, menghindari menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas serta membuat manajemen waktu istirahat yang tepat agar dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi akademik dan media bacaan guna menambah wawasan pada tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir bagi mahasiswa/mahasiswi Universitas Muhammadiyah Pringsewu.