

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti di akhir penelitian ini yaitu :

1. Dari 125 mahasiswa terdapat 58 orang (46,4%) yang mengalami stress. Dengan tingkat stress sebagai berikut, sebanyak 34 orang (27,2%) mahasiswa mengalami stress akut atau stress ringan. 17 orang (13,6%) mahasiswa mengalami stress akut episodic atau stress ringan berkelanjutan (stress sedang). Dan 7 orang (5,6) mahasiswa mengalami stress kronis atau stress berat.
2. Dari 125 orang mahasiswa terdapat 61 orang (48,8%) yang memiliki kualitas tidur baik, 50 orang (40%) mahasiswa memiliki kualitas tidur cukup, dan 14 orang (11,2%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,424$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan masyarakat universitas ngudi waluyo, dengan tingkat keeratan hubungan sedang.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa terutama mahasiswa program studi kesehatan masyarakat dapat mengelola kondisi stress yang dialami dengan mengalihkannya seperti melakukan hal-hal ositif seperti berolahraga, dan lainnya, agar tingkat stress yang dimiliki dapat menurun atau dalam kondisi normal. Kemudian memperbaiki pola tidur agar kualitas tidur yang dimiliki baik dan menurunkan resiko terkena penyakit lain akibat kurangnya istirahat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang berminat melanjutkan penelitian yang telah dilakukan peneliti saat ini untuk dapat meningkatkan metode, cara dan analisis yang akan dilakukan, serta memberikan solusi atau tips kepada mahasiswa untuk dapat mengelola stress dan mengatur pola tidur yang baik pada penelitian yang akan dilakukan berikutnya.