

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar tidak mengalami stres (normal) yaitu sebanyak 52 orang (44,8%).
2. Mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 87 orang (75,0%).
3. Ada hubungan yang bermakna stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo, dengan *p value* sebesar $0,002 < 0,05$ (α).

B. Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pembuatan program atau materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada mahasiswa terutama yang berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia khususnya pada usia remaja akhir.

2. Bagi Mahasiswa Asrama

Mengingat stress dan kualitas tidur yang tidak tertangani berdampak pada hasil pembelajaran maka disarankan perlunya meningkatkan dan memperbaiki gaya hidup sehat seperti meningkatkan kedisiplinan dalam mengelola jam tidur, menjaga menu makanan makan makanan yang sehat dan seimbang, dan lain-lain. Mahasiswa juga hendaknya mengatur jadwal

kegiatan sehari-hari sehingga jadwal tidurnya teratur dan meningkatkan kedisiplinan dalam mengelola waktu untuk tidak bermain game misalnya secara berlebihan terutama di jam malam hari yang seharusnya digunakan untuk beristirahat.

3. Bagi Pengelola Asrama Kampus Ngudi Waluyo

Mengingat masih banyak mahasiswa yang mengalami stress dan mempunyai kualitas tidur yang buruk maka pihak pengelola asrama Kampus Ngudi Waluyo dalam menyusun kebijakan yang dapat mengurangi stres misalnya dengan memperdengarkan musik yang berirama lembut saat jam istirahat siang ataupun jam makan sehingga bisa membantu merelaksasikan mahasiswa. Pihak pengelola juga lebih mendisiplinkan mahasiswa terkait dengan jam istirahat malam dengan lebih aktif mengingatkan dan menasehati sehingga mahasiswa dapat tidur pada jam yang telah ditentukan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya meningkatkan hasil penelitian ini dengan mengendalikan faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur seperti ciri kepribadian, faktor-faktor interpersonal (suku, agama dan asal kota atau provinsi), pemakaian *gadget* hingga addiksi *game* dengan menambahkan sebagai variabel independen. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih proporsional misalnya berdasarkan tingkatan semester ataupun program studi sehingga diperoleh informasi

lebih lengkap mahasiswa yang mengalami masalah dengan stress dan gangguan tidur.