

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran kualitas tidur buruk adalah sebanyak 53 responden dengan persentase (100%).

B. Saran

Dari hasil penelitian yang didapat, maka peneliti ingin memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan mengenai kualitas tidur pada mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa di harapkan dapat di jadikan referensi atau sumber informasi untuk dapat mengevaluasi kualitas tidur yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperbesar sampel penelitian. Jika dimungkinkan dapat di kembangkan untuk mengkaji faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada individu yang lingkungan, stres, keikutsertaan dan konsumsi kafein yang berlebihan tepat. Serta menggunakan kelompok pembanding agar hasil yang di dapat lebih akurat.