

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

- 5.1.1 Seluruh usia mahasiswa S1 Keperawatan semester akhir rentang pada usia 15-24 tahun sebanyak 100%. Sebagian besar jenis kelamin mahasiswa semester akhir merupakan perempuan sebanyak 77.3%. Sebagian besar mahasiswa semester akhir pembiayaan kuliah berasal dari orang tua sebanyak 95.5%.
- 5.1.2 Sebagian besar mahasiswa semester akhir mengalami stress berat yaitu sebanyak 30.3%.
- 5.1.3 Sebagian besar kualitas tidur mahasiswa semester akhir adalah buruk sebanyak 74.2%.
- 5.1.4 Hasil uji *chi square* dengan nilai *p value*  $0.001 < \alpha$  (0.05) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stress dan kualitas tidur.

#### **5.2 Saran**

##### 5.2.1 Bagi Mahasiswa

Ditemukan sebagian besar tingkat stres pada SI Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo adalah stres berat. Mahasiswa disarankan untuk dapat melakukan bimbingan konseling untuk mencegah stres berkembang ke tahap depresi. Sehingga setelah melakukan konseling mahasiswa diharapkan mampu mengenali sumber stressor yang menjadi penyebab stres. Untuk mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk diharapkan dapat menerapkan

terapi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur seperti penggunaan lilin aroma terapi.

#### 5.2.2 Bagi SI Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ditemukan sebagian besar mahasiswa dengan yang mengalami stress berat, sehingga diharapkan SI Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo mampu menyediakan bimbingan konseling bagi mahasiswa yang mengalami stress berat, teratasinya stress pada mahasiswa semester akhir akan menunjang proses pembelajaran atau skripsi yang sedang di jalani mahasiswa semester akhir di SI Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. Bagi mahasiswayang mengalami gangguan tidur Program Studi S1 Keperawatan dapat memberikan saran terapi apa saja yang dapat untuk meningkatkan tidur seperti melakukan terapihipnotis 5 jari kepada mahasiswa.

#### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya menggali lebih jauh tressor yang terdapat pada mahasiswa semester akhir. Serta memperluas camgkupan sample ke tingkat SI agar hasil penelitian dapat di generalisasikan di tingkat yang lebih besar.