

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian hubungan kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa sarjana tahap prelinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung antara lain:

1. Terdapat hubungan bermakna Kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa sarjana tahap prelinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan *Odd ratio*/rasio kemungkinan yang besar/kuat.
2. Sebagian besar responden mahasiswa dan mahasiswi sarjana tahap prelinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Sebagian besar responden mahasiswa dan mahasiswi sarjana tahap prelinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki tingkat atensi yang buruk.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti lain, mengembangkan penelitian menjadi lebih baik dalam metode seperti pengambilan data dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk memperoleh data yang lebih berimbang. Lebih meningkatkan metode penelitian seperti melakukan konsultasi ahli untuk menyingkirkan kriteria eksklusi dan mengurangi subjektivitas dari penelitian ini.
2. Bagi masyarakat, lebih memperhatikan dan menjaga kualitas tidurnya sehingga dapat memiliki tingkat atensi yang lebih baik agar produktivitas sehari-hari menjadi lebih meningkat.
3. Bagi Fakultas dan Universitas, dapat lebih memperhatikan aspek istirahat dari mahasiswa dan mahasiswinya baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dapat dilaksanakan skrining rutin mengenai kualitas tidur mahasiswa dan mahasiswinya ataupun pengajaran tentang *sleep hygiene* dan cara menjaga kualitas tidur yang baik. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan mempertimbangkan jam belajar dan tugas untuk mahasiswa agar mahasiswa tetap memiliki waktu tidur yang cukup.