

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini didominasi dengan jenis kelamin perempuan sebesar 72,6% dan usia 21 tahun sebesar 53,5%
2. Prevalensi tingkat stres di setiap stressor pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi didapatkan 4 pengelompokan stressor didominasi oleh tingkat stres berat pada *social related stressor* (40,1%), *academic related stressor* (36,9%), *teaching and learning related stressor* (35,0%), dan *intrapersonal and interpersonal related stressor* (34,4%). Sedangkan pada 2 kelompok stressor lainnya didominasi oleh tingkat stres sedang yaitu pada *drive and desire related stressor* (41,4%) dan *group activities related stressor* (40,1%).
3. Frekuensi kualitas tidur mahasiswa kedokteran Universitas Jambi angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi selama 4 minggu terakhir yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 135 orang, sedangkan yang memiliki kualitas tidur yang baik hanya 22 orang.
4. Prevalensi masing-masing tipe gangguan tidur yang dialami mahasiswa kedokteran Universitas Jambi angkatan 2019 sedang menyusun skripsi, pada gangguan tidur insomnia sebesar 79,0%, pada *central disorder of hypersomnolence* sebesar 68,8%, *circadian rhythm disorder* sebesar 49,7%, *movement disorder* 44,6% dan parasomnia sebesar 45,9%, dan *sleep apnea* sebesar 26,1%
5. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres pada masing-masing stressor dengan setiap tipe gangguan tidur pada mahasiswa angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Kedokteran Universitas Jambi.

5.2 Saran

a. Bagi Institusi Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh cukup tingginya persentase stres pada mahasiswa dalam masa penyusunan skripsi. Diharapkan kepada pihak Institusi Pendidikan untuk dapat mempertimbangkan hasil penelitian tersebut, dengan menyediakan wadah dalam pendidikan untuk mengurangi stres. Cara yang dapat dilakukan sebagai solusi salah satunya yaitu membentuk program konseling mahasiswa terutama mahasiswa semester akhir.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan bahwa apapun penyebab stres yang menjadi stresor dapat memiliki risiko yang berdampak terhadap gangguan tidur, untuk itu hendaknya menghindari faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres maupun gangguan tidur.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian berikutnya, dan dapat mengembangkan instrument alat ukur, seperti kuesioner tingkat stres yang dapat menilai lebih banyak stresor dari berbagai aspek, serta kuesioner gangguan tidur yang dapat menganalisa tipe gangguan tidur yang lebih mendalam dan lebih spesifik dengan jenis gangguan tidur lainnya.