

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Proporsi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 127 orang (85,5%), mahasiswa yang menggunakan media sosial aktif sebanyak 124 orang (83,2%), mahasiswa yang memiliki lingkungan kamar kurang nyaman sebanyak 28 orang (18,8%), mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 66 orang (44,3%), dan mahasiswa yang kegemukan/overweight sebanyak 35 orang (23,5%).
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA.
3. Ada hubungan yang signifikan antara lingkungan kamar dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA.
4. Tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA.
5. Tidak ada hubungan signifikan antara IMT dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih memperhatikan pola tidur yang sehat, dengan cara mengatur waktu belajar secara efektif, membatasi penggunaan gawai terutama pada malam hari sebelum tidur, serta menjaga lingkungan kamar agar tetap nyaman, dan melalui kegiatan positif seperti olahraga ringan, meditasi, atau konseling.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak institusi pendidikan, khususnya Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi, disarankan untuk menyelenggarakan program edukatif terkait pentingnya kualitas tidur, seperti kegiatan pada Posbindu

Estanol, manajemen waktu, serta layanan konseling yang mudah diakses mahasiswa.

3. Bagi Tenaga Pendidik

Dosen dan pembimbing akademik diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap beban akademik mahasiswa dan mempertimbangkan pendekatan pembelajaran yang mendukung keseimbangan antara akademik dan kesehatan mahasiswa, termasuk waktu istirahat yang cukup.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Penambahan Variabel Penelitian

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur, seperti stres, tingkat kecemasan, serta konsumsi kafein.

2. Penggunaan Metode Penelitian Yang Lebih Beragam

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed methods (kuantitatif dan kualitatif), agar dapat menggali dimensi subjektif yang tidak dapat dijangkau hanya dengan kuesioner.

3. Perluas Lokasi dan Populasi Penelitian

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan cakupan responden yang lebih luas, baik dari fakultas lain maupun dari universitas yang berbeda, untuk melihat apakah faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur memiliki perbedaan signifikan berdasarkan konteks lingkungan akademik.