

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara sebagian besar mengalami kecemasan sedang .
2. Mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk.
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat ansietas terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara.

B. Saran

1. Bagi ilmu pengetahuan/pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan refensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti terkait faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat ansietas pada mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara.

2. Bagi masyarakat/mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat atau mahasiswa sehingga dapat mengurangi tingkat ansietas dan kualitas tidur yan buruk

3. Bagi instusi tempat penelitian

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi tambahan informasi bagi Universitas Widya Nusantara sehingga kedepannya dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi ansietas agar kualitas tidur mahasiswa menjadi lebih baik.