

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian (OSCE) di Universitas Widya Nusantara, maka kesimpulan dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar tingkat kecemasan mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian OSCE mengalami kecemasan tinggi.
2. Sebagian besar kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian OSCE berada pada kategori buruk.
3. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara.

### **B. Saran**

1. Bagi Ilmu pengetahuan/Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat terpublikasi dan menjadi referensi terkait tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners menjelang ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara sekaligus sebagai landasan untuk penelitian lanjutnya.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa profesi ners dapat melakukan teknik relaksasi dan distraksi berupa tarik napas dalam atau mendengarkan musik yang bisa membuat tenang dan nyaman. Beberapa cara lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur seperti mengatur jadwal tidur, konsumsi makanan yang sehat, berolah raga, menghindari alkohol dan rokok serta terapi pijat.

- C. Bagi instansi tempat meneliti

Sebagai informasi dan menambah bahan bacaan di perpustakaan terkait tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners menjelang ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara.