

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Widya Nusantara Palu dapat disimpulkan :

1. Sebagian mahasiswa mengalami Risiko rendah *Obstructive Sleep Apnea*.
2. Sebagian mahasiswa mengalami *Excessive Daytime Sleepines*.
3. Terdapat hubungan antara *Obstructive Sleep Apnea* terhadap kejadian *Excessive Daytime Sleepines* pada mahasiswa di STIKes Widya Nusantara Palu.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Widya Nusantara Palu khususnya tenaga pendidik dapat memotivasi untuk proses pembelajaran.
2. Peneliti berharap penelitian ini dapat menginspirasi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Obstructive Sleep Apnea* terhadap kejadian *Excessive Daytime Sleepines*.
3. Bagi mahasiswa, upaya promotif dan preventif tentang *Excessive Daytime Sleepines* dapat dilakukan untuk mencegah masalah kesehatan dan dapat meningkatkan prestasi dibidang akademik.