

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar Mahasiswa Tingkat Akhir SI Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk
2. Sebagian besar Mahasiswa Tingkat Akhir SI Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu yang diteliti memiliki tingkat stres yang berat
3. Ada hubungan yang signifikan atau bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir SI Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan (STIKes Widya Nusantara Palu)

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan wawasan yang lebih luas tentang meningkatkan efisiensi proses belajar mengajar.

2. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di STIKes Widya Nusantara Palu sebagian besar memiliki tingkat stres yang berat dan kualitas tidur yang buruk. Maka dari itu, disarankan diharapkan dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan agar dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan meneliti faktor - faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa SI Keperawatan STIKes Widya Nusantara Palu sehingga memperluas pengetahuan dunia penelitian dan menambah penyajian data yang beragam.