

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat ditarik kesimpulan:

1. 50,7% mahasiswa memiliki kecemasan selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang tahun 2023.
2. 53,4% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang tahun 2023.
3. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang ( $p\text{-value} = 0,007$ ).

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Diharapkan dapat meningkatkan keterampilan individu untuk mengatur manajemen stres salah satunya dengan cara melampiaskan permasalahan yang dihadapi seperti rekreasi, mencari dukungan orang terdekat ataupun dengan meningkatkan spiritualitas. Selain itu diharapkan juga dapat memanajemen waktu dengan baik untuk mengerjakan skripsi dan dapat mengalokasikan waktu sebaik mungkin sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dapat menyebabkan gangguan pada tidur.

## 2. Bagi STIKes Alifah Padang

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa kesehatan masyarakat dalam melakukan penelitian selanjutnya.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian dan variabel lain yang berhubungan dengan kualitas tidur seperti status kesehatan, lingkungan, dan kebiasaan.

