

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa semester VII Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Waktu tidur mahasiswa semester VII Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo paling banyak yaitu tidur pukul 24.00 sebanyak 67 responden (30,0%) dan yang paling sedikit yaitu tidur diatas pukul 24.00 sebanyak 38 responden (17,0%).
2. Mahasiswa semester VII Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo paling banyak memiliki waktu tidur selama 5-6 jam yaitu 82 responden (36,8%), dan paling sedikit memiliki waktu tidur selama < 5 jam yaitu 16 responden (7,2%).
3. Waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dimalam hari dalam keadaan normal oleh mahasiswa semester VII Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo paling banyak yaitu 15-30 menit sebanyak 111 responden dengan prosentase sebesar 49,8% dan paling sedikit yaitu 30-60 menit sebanyak 24 responden dengan prosentase sebesar 10,8% .

5.2 Saran

1. Kepada seluruh mahasiswa agar dapat menjaga pola tidur. Karena dengan pola tidur yang baik akan membantu menjaga kesehatan.
2. Kepada Pihak Fakultas ataupun Universitas agar dapat memperdalam pengetahuan pada mahasiswa mengenai pola tidur yang baik dan dampak-dampak yang akan terjadi jika tidak menjaga pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., 2012. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegoin*. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. Jakarta.
- Asriadi B, Fajrians A dan Darwis. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Warga di Kelurahan Bontoa Kecamatan Mandai Kabupaten Maros*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 4 Nomor 6 Tahun 2014, ISSN : 2302-1721.
- Beny, A. W., 2013. *Fisiologi Tidur*. Bagian ISMF. Bedah Saraf Fakultas Kedokteran Unpad.
- Haryono, A., 2011. *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Sari Pediatri 11(3):149-154.
- Hasanah, L, dkk. 2013. *Gambaran Shift Kerja Dan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud Abdul Moeloek Bandar Lampung*. Medical Faculty of Lampung University.
- Mubarak W,I., Indrawati L., Susanto, J. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta. Salemba Medika.
- Nasir A, Muhith A dan Ideputri M. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan, Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis Untuk Mahasiswa Kesehatan*. Medical Book.Yogyakarta.

Ni Made, W. G., 2016. *Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015*. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.

Panangian, P. M., 2012. *Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa Skripsi Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*.

Prayitno, A. 2012. *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya*. Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

53

Sarfriyanda J, Karim D, Pristiana Dewi. 2015. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. JOM Vol. 2 No. 2.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiono. 2015. *Statistika Untuk Penelitian*. Penerbit Alfabeta. Bandung.

Sulistiyani, C., 2012. *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat 1(2):280-292.

Suryani, R. 2010. *Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur Pasien dengan Gangguan Saluran Pencernaan yang Dirawat di Rumah Sakit*. Skripsi. Medan: Fakultas Keperawatan USU.

Tarihoran, S. 2013. *Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia Bandung*. Skripsi. Universitas Advent Indonesia Bandung

Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan Skripsi*. Jurusan Kesehatan Masyarakat FIKK UNG

Ulfah. 2014. *Hubungan Insomnia Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

William. 2013. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.