

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian “**Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Ners Stikes Alifah Padang**”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separoh (51,9%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk pada mahasiswa profesi ners STIKes Alifah Padang tahun 2023.
2. Lebih dari separoh (50,6%) mahasiswa memiliki adiksi internet online pada mahasiswa profesi ners STIKes Alifah Padang tahun 2023.
3. Kurang dari separoh (49,4%) mahasiswa memiliki durasi penggunaan *gadget* tinggi pada mahasiswa profesi ners STIKes Alifah Padang tahun 2023.
4. Kurang dari separoh (36,4%) mahasiswa memiliki shift praktek berisiko pada mahasiswa profesi ners STIKes Alifah Padang tahun 2023.
5. Terdapat hubungan adiksi internet online dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners STIKes Alifah Padang tahun 2023 ( $p=0,000$ ).
6. Terdapat hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners STIKes Alifah Padang tahun 2023 ( $p=0,000$ ).
7. Terdapat hubungan shift praktek dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners STIKes Alifah Padang tahun 2023 ( $p=0,000$ ).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian selanjutnya dengan metode lain seperti dengan melakukan penelitian menggunakan variabel lain dalam menentukan penyebab kualitas tidur pada remaja yang bermasalah.

### **2. Bagi STIKes Alifah Padang**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa kesehatan masyarakat dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.

