

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian pada 359 mahasiswa dari program studi PGSD, PGSD Penjas, S1 Keperawatan, dan Industri Pariwisata didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang memiliki kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 344 mahasiswa (95,8%). Hal ini disebabkan karena kebiasaan bergadang ketika mengerjakan tugas ataupun skripsi, kebiasaan minum kopi, penggunaan gadget, mimpi buruk, maupun lingkungan tidur yang kurang nyaman (misalnya, suhu lingkungan yang panas) yang berdampak pada perpanjangan latensi tidur mahasiswa. Selain itu, tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang tergolong memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 175 mahasiswa (48,7%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang.

Pada penelitian ini ditemukan sebanyak 170 mahasiswa (45%) mengalami *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) yang ditandai dengan gejala yang dominan seperti rasa kantuk, kepala terasa berat, mata terasa berat, hingga sakit kepala. Hal ini berakibat pada kurangnya konsentrasi mahasiswa terhadap perkuliahan di siang hari.

Setelah dilakukan analisis, ditemukan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) yang berarti kualitas tidur yang baik bisa mengurangi risiko seseorang mengalami EDS. Namun, hasil penelitian juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan EDS, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap kejadian EDS pada mahasiswa.

5.2. Saran

5.2.1. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk menjaga kesehatan dengan cara memperbaiki kualitas tidur agar mendapatkan tidur yang berkualitas. Selain itu,

mahasiswa juga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi setiap minggunya agar tubuh tetap bugar. Penting juga untuk menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti mengurangi konsumsi kopi, menghindari kebiasaan begadang, dan mengelola stres dengan baik

5.2.2. Untuk Instansi Pendidikan

Instansi pendidikan dapat menyesuaikan kurikulum dengan mengintegrasikan pentingnya manajemen tidur dan aktivitas fisik bagi mahasiswa, memperbaiki fasilitas yang menunjang kegiatan perkuliahan, serta memperbaharui metode pembelajaran sehingga kegiatan pembelajaran bisa lebih bervariasi dan lebih interaktif.

5.2.3. Untuk Perawat

Melakukan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan aktivitas fisik. Selain itu juga, melakukan pendidikan kesehatan mengenai kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) agar masyarakat terutama mahasiswa bisa mengetahui lebih lanjut mengenai kejadian ini serta pencegahannya.

5.2.4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain penyebab *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) dan melakukan penelitian tentang pencegahan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) agar kejadian ini dapat diminimalisir.