

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa Analis Kimia Polban dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Analis Kimia Polban mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentasenya 63 dari 91 mahasiswa (69,2%).

5.2 Rekomendasi

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan mengenai kondisi kualitas tidur mahasiswa Analis Kimia Polban saat ini. Kemudian, keterbatasan penelitian ini semoga dapat dikurangi dan dilengkapi menjadi lebih baik lagi. Saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa

Mahasiswa perlu memperhatikan kondisi tidurnya. Tidur yang baik tidak hanya dilihat dari kuantitas tidurnya saja melainkan perlu juga memerhatikan kualitas tidur. Dengan terpenuhinya dua hal tersebut maka mahasiswa akan tercapai tidur yang berkualitas sehingga saat bangun tubuh dalam kondisi segar dan tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur, seperti lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, dan apatis. Untuk mengatasi masalah gangguan tidur maka mahasiswa bisa

mencoba menerapkan *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan pola tidur bersih dalam artian menerapkan kebiasaan tidur yang lebih sehat untuk membersihkan segala macam gangguan yang biasanya membuat kurang tidur atau tidur tidak lelap. Pola tidur seperti ini akan membantu membangun kebiasaan tidur yang lebih baik dan membuat seseorang menjadi lebih disiplin dan konsisten dalam menjalaninya. *Sleep hygiene* terdiri dari 6 langkah, yaitu:

a. Batasi konsumsi makanan dan minuman sebelum tidur

Hindari makanan berat saat akan tidur karena dapat meningkatkan asam lambung. Hindari juga konsumsi kafein, alkohol, dan rokok sebelum tidur. Efek stimulan kafein dan nikotin bisa berlangsung selama beberapa jam ketika dikonsumsi 3 jam sebelum tidur sehingga bisa mengganggu tidur sampai residunya terbilas bersih dari dalam tubuh.

b. Tidur dan bangun di jam yang sama

Dengan mematuhi jadwal tidur yang teratur setiap harinya, tubuh akan menjadi lebih ringan, hangat, dan hormon kortisol juga dilepaskan lebih teratur sehingga memberikan energi untuk beraktivitas.

c. Batasi jam tidur siang

Untuk seseorang yang pola tidurnya sudah terlanjur kacau, maka tidur siang tidak membantu sama sekali melainkan akan lebih menyulitkan tidur malam. Akan tetapi, jika terpaksa harus istirahat tidur siang maka batasi tidur siang maksimal 30 menit dan lakukan sebelum jam

3 sore. Tidur siang sebentar ini dapat membantu memperbaiki *mood*, kewaspadaan, dan performa.

d. Ciptakan ritual khusus sebelum tidur

Luangkan waktu tidur selama 90 menit untuk minum susu, meditasi, baca buku, dan lain-lain. Dan, perlu juga untuk menghindari stress.

e. Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman

Pastikan kamar tidur dalam keadaan tenang, tempat yang gelap, dan sejuk. Selain itu, jauhkan *gadget* saat akan tidur karena pancaran sinar dari *gadget* bekerja meniru cahaya alami matahari sehingga mengakibatkan jam biologis tubuh menganggap bahwa cahaya tersebut menandakan bahwa hari masih pagi dan produksi melatonin menjadi terganggu.

f. Olahraga rutin

Olahraga rutin dapat bermanfaat untuk menurunkan stress, kecemasan, dan depresi. Olahraga paling baik dilakukan sebelum jam 2 siang.

2. Peneliti Lain

- a. Jenis penelitian deskriptif cukup baik untuk menggambarkan satu variabel tetapi akan lebih baik lagi untuk melakukan penelitian korelasi atau komparatif dengan variabel lainnya yang mendukung agar pengetahuan mengenai kualitas tidur lebih banyak dan luas.

- b. Diharapkan penelitian ini dapat berkembang dengan respondennya dari mahasiswa berbagai jurusan agar bisa menghasilkan rata-rata kualitas tidur mahasiswa di suatu Perguruan Tinggi.
- c. Dari penelitian ini didapat bahwa mahasiswa Analis Kimia Polban kebanyakan mengalami kualitas tidur yang buruk, maka sebaiknya dilakukan penelitian selanjutnya mengenai penatalaksanaan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.