BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Hasil penelitian 3 jurnal mengatakan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki kualitas tidur menunjukkan buruk dengan rentang persentase 55,6% - 72%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian mahasiswa keperawatan memiliki kualitas tidur yang buruk. Dimensi tertinggi dari kualitas tidur yang buruk tersebut dipengaruhi oleh dimensi disfungsi tubuh di siang hari.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini, disarankan bagi institusi pendidikan khususnya Prodi Keperawatan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung dapat menambah dan mengembangkan wawasan, informasi, ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keperawatan komunitas.

5.2.2 Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari penelitian ini, disarankan bagi mahasiswa perlu memperhatikan kondisi tidurnya. Untuk mengatasi masalah gangguan tidur maka mahasiswa bisa memanajemen waktu. Macan dkk (1990) dalam Santya KR (2016) mendefinisikan

manajemen waktu sebagai pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku. Menurut Macan dkk (1990) dalam Santya KR (2016) aspek-aspek dalam manajemen waktu yaitu :

a. Penetapan tujuan dan prioritas

   Aspek ini berkaitan dengan apa yang akan dicapai atau dituju dengan membuat prioritas yang melibatkan perencanaan dengan membuat skala kepentingan seperti penetapan tujuan yang diinginkan, kebutuhan yang ingin dicapai, dan memprioritaskan tugas untuk mencapai tujuan. Seseorang yang menetapkan tujuan dapat membantu untuk memfokuskan perhatian ke arah tujuan atau sasaran yang hendak dicapai dan merencanakan sesuatu yang harus dikerjakan dalam batasan waktu yang tersedia sehingga dapat mencapai target yang diinginkan. Menetapkan prioritas membuat seseorang memiliki kesadaran yang lebih besar terhadap tujuan dan struktur penggunaan waktu, sehingga hal tersebut membuat seseorang yang memiliki manajemen waktu dapat mengetahui tujuan hidup.

b. Mekanisme dari manajemen waktu

   Aspek ini meliputi perilaku terkait dengan mengatur waktu, seperti membuat daftar, membuat jadwal, dan perencanaan. Perencanaan terbagi menjadi dua yaitu perencanaan jangka pendek seperti aktivitas harian atau mingguan dan perencanaan jangka panjang seperti perencanaan untuk mencapai tujuan. Perencanaan tersebut membuat seseorang mampu

melakukan pekerjaan secara terorganisir dengan membuat perencanaan dan penjadwalan membuat pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu.

c. Preferensi terhadap pengorganisasian

Preferensi terhadap pengorganisasian mengacu pada kecenderungan umum seseorang untuk menerapkan keteraturan, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun pendekatan terhadap tugas. Hal tersebut berfungsi untuk memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya, tidak merusak jadwal kegiatan yang sudah disusun dan membantu tercapainya tujuan yang sudah ditetapkan.

d. Kontrol terhadap waktu

Kontrol terhadap waktu berhubungan dengan mengatur waktu dan pengontrolan terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu. Seseorang kurang bisa menerapkan kontrol terhadap waktu akan membuat pemborosan waktu. Hal tersebut dapat diminimalisir waktu yang dibuang dengan mengidentifikasi segala kegiatan dan memperkirakan waktu yang diperlukan untuk setiap kegiatannya.

5.2.3 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini, disarankan bagi profesi keperawatan terutama pada perawat komunitas dapat melakukan intervensi keperawatan berupa memberikan penyuluhan mengenai peningkatan kualitas tidur dengan manajemen waktu untuk meningkatkan pelayanan dalam promosi kesehatan kepada kalangan mahasiswa agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini, disarankan bagi peneliti selanjutnya yaitu :

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 (variabel kecemasan, prestasi akademik) agar pengetahuan mengenai kualitas tidur lebih banyak dan luas.

b. Dari penelitian ini dapat berkembang dengan respondennya dari mahasiswa berbagai jurusan lain agar bisa menghasilkan rata-rata kualitas tidur mahasiswa di suatu Perguruan Tinggi.

c. Dari penelitian ini didapat bahwa mahasiswa keperawatan kebanyakan mengalami kualitas tidur yang buruk, maka sebaiknya dilakukan penelitian selanjutnya mengenai penatalaksanaan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan misal dengan memanajemen waktu.