

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19 diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kualitas tidur pada mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT didapatkan hasil sebesar 67% memiliki kualitas tidur buruk dan 33% memiliki kualitas baik selama pandemi COVID-19.
2. Tingkat depresi pada mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT didapatkan hasil sebesar 37.6% dengan tingkat depresi ringan, 24.7% tingkat depresi sedang, 22.4% tidak mengalami depresi dan 15.3% tingkat depresi berat selama pandemi COVID-19.
3. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT selama Pandemi COVID-19. (hasil uji *spearman rank* dengan *p value* $0.015 < 0.05$).

B. Saran

Berdasarkan dari hasil, pembahasan hingga penarikan kesimpulan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa sebagai tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, berikut saran-saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan :

1. Bagi penelitian selanjutnya sebagai bentuk perkembangan penelitian ini dapat memilih desain penelitian lainnya yang lebih tepat dalam mengetahui hubungan antar variabel (sebab akibat), seperti kohort dan *case control*. Saran lainnya dapat mempertimbangkan beberapa variabel perancu penelitian contohnya lingkungan sosial, aktivitas fisik, dukungan keluarga, dan lain-lain.
2. Bagi mahasiswa/i, perlu merubah kebiasaan tidur dan pola tidur yang tidak teratur dengan disiplin mengatur jadwal tidur harian serta meminimalisir tidur larut malam.
3. Bagi Universitas, sebagai masukan untuk membuka pelayanan konseling psikologi untuk membantu permasalahan mahasiswa yang mempengaruhi kesehatan mental.