

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Prevalensi durasi tingginya penggunaan media elektronik berbasis layar harian Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata pada hari kerja (Senin-Jumat) adalah sebesar 91 mahasiswa (87,5%). Pada malam hari kerja (Senin-Jumat) 46 mahasiswa (44,2%) menghabiskan waktu >6 jam. Pada akhir pekan (Sabtu-Minggu) sebesar 89 mahasiswa (85,6%) menghabiskan waktu >6 jam untuk menggunakan media elektronik berbasis layar.
2. Prevalensi kualitas tidur buruk Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata adalah sebesar 70,2%.
3. Dalam penelitian ini hipotesis 0 diterima yaitu tidak terdapat asosiasi durasi penggunaan media elektronik berbasis layar terhadap kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata. Dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan media elektronik berbasis layar baik pada hari kerja, malam hari kerja maupun akhir pekan tidak berasosiasi signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa.

6.2 Saran

Berdasarkan data hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa selaku responden diharapkan dapat manajemen waktu dengan baik agar kualitas tidur menjadi lebih baik. Mahasiswa juga diharapkan dapat membatasi waktu penggunaan media elektronik berbasis layar yang berlebihan.

2. Bagi Unika Soegijapranata

Unika Soegijapranata dapat memberikan edukasi dan rekomendasi bagi mahasiswa untuk dapat manajemen waktu agar kualitas tidur menjadi lebih baik dan mahasiswa dapat membatasi waktu penggunaan media elektronik berbasis layar.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya menggunakan aplikasi untuk mengukur durasi waktu layar dan membedakan waktu penggunaan media elektronik berbasis layar baik pagi, siang, sore, ataupun malam hari. Jika penelitian selanjutnya melibatkan responden mahasiswa sebaiknya mempertimbangkan waktu pengumpulan data (misal : membandingkan durasi penggunaan media elektronik berbasis layar pada saat ujian dan tidak ujian).

