

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

*Sleep hygiene* berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

#### **5.2 Saran**

1. Dapat dilakukan penelitian yang serupa namun pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang aktif di semester yang berbeda untuk perbandingan
2. Dapat dilakukan penelitian yang serupa untuk membandingkan perilaku *sleep hygiene* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

