

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

1. Gangguan tidur menurut kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* tidak mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa semester enam angkatan 2017 FK UKM.

#### 5.2 Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya, dapat dipertimbangkan untuk menambah sampel penelitian, melakukan penelitian pada mahasiswa aktif di berbagai semester sebagai pembanding, dan mengembangkan variabel yang ada untuk memperluas faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik seperti menggunakan IP atau IPK mahasiswa.
2. Penelitian dapat diulang di waktu yang berbeda untuk memastikan hubungan gangguan tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa semester enam FK UKM.
3. Dapat dilakukan penelitian untuk mencari faktor-faktor yang menyebabkan gangguan tidur dan memengaruhi prestasi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran.
4. Dapat dilakukan penelitian untuk mencari faktor-faktor yang dapat memengaruhi skor penilaian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*.
5. Dapat dilakukan pengukuran skor kualitas tidur pada saat sebelum atau menjelang dan sesudah ujian sebagai pembandingan.
6. Perlu dipertimbangkan untuk membimbing responden satu per satu dalam pengisian kuesioner PSQI karena sifatnya yang subjektif untuk mengurangi kesalahan dalam pengisian kuesioner dan hasil yang diperoleh lebih akurat.
7. Perlu dipertimbangkan untuk menggunakan instrument atau metode lain dalam menilai kualitas tidur seseorang.