

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Dari semua hasil penelitian yang ada, dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari 110 responden yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner PSQI, didapatkan hasil bahwa sebanyak 76 responden (69,1%) mempunyai kualitas tidur yang buruk ( $PSQI \geq 5$ ) dan 34 responden (30,9%) mempunyai kualitas tidur yang baik ( $PSQI < 5$ )
2. Dari 110 responden yang telah berpartisipasi dalam sebuah tes digit span, didapatkan hasil bahwa sebanyak 79 responden (71.8%) responden mempunyai memori yang buruk (Skor  $< 7$  untuk angka mundur atau skor  $< 8$  untuk angka maju) dan sebanyak 21 responden (29,2%) mempunyai memori yang baik (Skor  $\geq 7$  untuk angka mundur atau skor  $\geq 8$  untuk angka maju).
3. Dari penelitian yang dilakukan, dinyatakan adanya hubungan kualitas tidur dengan memori secara statistik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017 ( $p < 0,05$ ).

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
  - Menerapkan *Sleep Hygiene* meliputi :
    - a. Menciptakan lingkungan yang nyaman untuk tidur seperti matras tidur yang bersih dan tempat tidur yang nyaman, ruangan tidak berisik, ruangan tidak terlalu panas ataupun dingin dan pastikan ruangan dalam keadaan gelap untuk tidur.
    - b. Menciptakan suasana tubuh yang rileks seperti mandi dengan air hangat sebelum tidur, meditasi maupun mendengarkan musik yang bersifat tenang.

- c. Menghindari makan makanan yang terlalu berat, pedas, terlalu manis. Menghindari minuman yang mengandung kafein, alkohol, ataupun merokok.
  - d. Berolahraga minimal 3x seminggu selama 30 menit untuk kualitas tidur yang lebih baik.
  - e. Bila tidak dapat tidur, dapat melakukan kegiatan seperti mendengarkan musik yang bersifat tenang dan mengonsumsi minuman hangat yang tidak mengandung kafein.
- Meningkatkan kemampuan memori dengan cara
    - a. Terus belajar sesuatu yang baru dan menarik untuk memicu proses belajar.
    - b. Tidur yang cukup.
    - c. Berolahraga untuk meningkatkan suplai oksigen ke otak dan menurunkan resiko terjadinya penyakit yang dapat memicu terjadinya masalah memori.
    - d. Hindari stres yang berlebihan.
    - e. Tingkatkan konsumsi makanan yang dapat meningkatkan memori seperti ikan sarden, ikan salmon, tiram.
2. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK UNTAR)
- Diharapkan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dapat mendukung maupun memfasilitasi program program tertentu yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan memori mahasiswa/i seperti memasang poster sebagai alat penyuluhan.
3. Bagi Peneliti
- Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan judul yang diangkat menggunakan instrumen lain seperti actigraph, sleep diary untuk memperoleh hasil yang lebih akurat.
  - Dapat dilakukan penelitian tentang faktor lain yang mempengaruhi memori seperti depresi, pemakaian vitamin B12, pemakaian obat obatan antidepresan dan antiansietas.

#### 4. Bagi Masyarakat

- Masyarakat dapat menyadari pentingnya mempunyai kualitas tidur yang baik terhadap memori
- Masyarakat dapat melatih kemampuan memori yang ada dengan terus belajar
- Masyarakat dapat menerapkan kualitas tidur yang baik dengan *sleep hygiene*.

#### 5. Bagi Ilmu Pengetahuan

- Dapat menjadi acuan untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan hubungan kualitas tidur dengan memori.
- Dapat dikembangkan tindakan preventif terhadap masalah memori yang disebabkan oleh kualitas tidur seperti konsumsi kafein, penggunaan obat-obatan.