BAB V

PENUTUP

Bab ini akan disajikan tentang simpulan yang di peroleh dari hasil penelitian dan beberapa saran yang dapat digunakan untuk perbaikan dalam penelitian selajutnya dan berguna bagi pihak – pihak terkait.

5. 1 Kesimpulan

1. *Sleep Hygiene* pada mahasiswa dengan kategori buruk di dapatkan 101 responden (58,4%).
2. Kualitas Tidur pada mahasiswa dengan kategori buruk di dapatkan 134 responden (78,8%)
3. Ada hubungan antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya. Dengan nilai $\rho = 0{,}000 \leq \alpha = 0{,}005$

5.2 Saran

1. Bagi mahasiswa

   Bagi mahasiswa yang memiliki kebiasaan bermain gadget sebelum tidur untuk bermain games atau sosial media sebaiknya mengurangi durasi, 30 menit sebelum tidur diharapkan tidak bermain gadget.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai *sleep hygiene* dan kualitas tidur dengan terjun langsung kepada responden tanpa melalui daring.