

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini:

1. Terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur terhadap kejadian migrain pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan $p\text{-value}$ $0.013 < 0.05$.
2. Responden dengan presentase terbanyak ialah yang memiliki kualitas tidur buruk (67.8%).
3. Frekuensi responden yang mengalami kejadian migrain hanya sebagian kecil dari total jumlah responden yakni sebesar 21%.
4. Berdasarkan karakteristik responden, frekuensi angkatan 2020 memiliki presentase terbesar yakni 42%, dengan jenis kelamin perempuan (68.5%), dengan rentang usia 20 tahun (25.9%) dan 21 tahun (28.7%), dengan indeks massa tubuh normal (59.4%), dan tidak memiliki kebiasaan konsumsi kopi harian (67.8%).

7.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah:

1. Bagi institusi: Sehubungan dengan materi *sleep hygiene* yang hanya terdapat pada BLOK 23 Kesehatan Jiwa, maka diperlukan untuk pembahasan materi

tersebut lebih dalam. Selain itu, juga perlunya adanya intervensi atau tindak lanjut bagi responden dengan kualitas tidur buruk agar dapat menurunkan kejadian kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

2. Bagi Responden: Pentingnya menjaga pola hidup yang sehat, terutama dalam hal pola tidur dan *sleep hygiene* agar dapat meningkatkan kualitas tidurnya yang nantinya diharapkan juga dapat meningkatkan kualitas hidup agar tidak rentan terkena penyakit lain, seperti migrain.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti kejadian migrain sebagai variabel dependennya, diharapkan bisa mengubah alat pengukuran dari kuesioner menjadi diagnosis oleh dokter dengan kompetensi. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menjadikan *sleep hygiene* sebagai variabel utama independent penelitian, melihat banyaknya elemen *sleep hygiene* dan sudah memiliki alat ukur tersendiri