

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian disimpulkan sebagai berikut:

1. Kadet mahasiswa dengan kualitas tidur baik berjumlah 30 (39,5%) orang dan kadet mahasiswa dengan kualitas tidur buruk berjumlah 46 (60,5%) orang.
2. Kadet mahasiswa dengan kemampuan konsentrasi baik berjumlah 55 (72,4%) orang dan kadet mahasiswa dengan kemampuan konsentrasi buruk berjumlah 21 (27,6%) orang.
3. Tidak terdapat hubungan signifikan ( $p = 0,230$ ) antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi kadet mahasiswa Cohort 3 Program Dstudi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

Peneliti merekomendasikan agar peneliti lain yang melihat topik ini secara lebih rinci. Misalnya dengan menambah variabel lain yang dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi seperti usia, Tingkat stress, aktivitas fisik untuk menjelaskan hubungan sebab akibat terhadap kemampuan konsentrasi.

Peneliti juga menyarankan agar para peneliti yang melihat topik ini dapat menggunakan ukuran sampel lebih besar atau menggunakan metode yang berbeda.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Kadet mahasiswa hendaknya meningkatkan kesadaran akan pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik
2. Kadet mahasiswa harus memahami bahwa tubuh memerlukan tidur yang cukup agar dapat memaksimalkan kemampuan dalam berkonsentrasi.

3. Institusi perlu lebih memperhatikan kecukupan kualitas tidur kadet mahasiswa mengingat pentingnya kemampuan konsentrasi dalam melaksanakan aktivitas fisik maupun dalam proses pembelajaran di kelas.