

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017-2019.

6.2 Keterbatasan Penelitian

Ada beberapa masalah yang ditemukan selama penelitian ini, dimana dengan keterbatasan desain studi, dan waktu, data hanya dapat dikumpulkan melalui kuesioner pada satu waktu dan satu tempat. Desain studi bersifat potong lintang sehingga hanya dapat mengevaluasi pada satu waktu dan penelitian ini hanya dilakukan pada satu tempat.

6.3 Saran

1. Pada penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar untuk mewakili suatu populasi di tingkat regional maupun nasional.
2. Disarankan untuk meneliti dan mengeksklusi lebih banyak faktor- faktor perancu.