

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mahasiswa tahap profesi memiliki tingkat insomnia lebih berat dari pada mahasiswa tahap sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang yang disebabkan oleh beban akademik dan tanggung jawab yang lebih besar.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitan dan pembahasan, maka saran yang dapat disimpulkan oleh peneliti yaitu :

1. Mahasiswa mempersiapkan diri melakukan proses adaptasi yang baik pada setiap stase untuk mengorganisir stress.
2. Mahasiswa selalu menerapkan *sleep hygiene* yang baik setelah berpindah dari stase dengan stressor yang berat ke stase yang lebih ringan.
3. Mahasiswa yang bertugas di rumah sakit dengan jarak jauh dari tempat tinggal sebaiknya tinggal kos di dekat rumah sakit tempat mahasiswa bertugas.
4. Mahasiswa sebaiknya berlatih membagi waktu antara tugas belajar dan kegiatan lainnya, sehingga mahasiswa tidak mudah mengalami insomnia.
5. Perlu penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar dan metode pengukuran yang lebih baik dan teliti untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.