

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. IPK responden mahasiswa FKIK UMY :15,7% sangat memuaskan, 31,4% memuaskan, 24,3% cukup memuaskan, dan 28,6% kurang memuaskan.
2. Mahasiswa FKIK UMY belum semuanya memiliki skor PSQI yang baik.
3. Terdapat hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa FKIK UMY.

#### **B. Saran**

1. Sebaiknya dilakukan penelitian yang lebih luas untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa.
2. Sebaiknya mahasiswa yang prestasi belajarnya belum memuaskan menghindari kegiatan yang dapat mengganggu pola tidur.