

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 27 responden, kategori kualitas tidur yang paling banyak adalah kategori sedang sebanyak 19 mahasiswa (70,4%) dan paling sedikit adalah kategori ringan dengan jumlah responden 3 mahasiswa (11,1%). Sedangkan pada kategori buruk sebanyak 5 orang (18,5%)
2. Hasil pemeriksaan indeks eritrosit pada ketiga kategori, menunjukkan sebagian besar sampel memiliki nilai MCV MCH dan MCHC yang tidak normal.
3. Hasil pemeriksaan morfologi eritrosit dari 27 sampel hanya 5 sampel yang memiliki morfologi normal, dan selebihnya ditemukan banyak kelainan eritrosit. Kelainan eritrosit yang banyak ditemukan adalah burr sel.

B. Saran

1. Kepada setiap mahasiswa sebaiknya lebih memperhatikan jam tidurnya, umumnya jam tidur yang baik bagi orang dewasa ada 7-8 jam perhari. Jam tidur yang cukup dapat membawa manfaat bagi diri sendiri sehingga terhindar dari resiko masalah kesehatan.
2. penelitian lanjut dapat dilakukan dengan memasukkan sampel yang memiliki kualitas tidur yang baik guna menjadi pembanding.