

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan karakteristiknya pada mahasiswa tingkat 2 didapatkan sebagian besar 67,7% berjenis kelamin perempuan, 62,5% berusia 19 tahun, 82,3% tidak minum kopi <1 kali dalam seminggu, 94,8% tidak rutin merokok dalam 1 minggu terakhir, 97,9% tidak rutin mengonsumsi alkohol, dan 96,9% tidak rutin minum obat yang memengaruhi tidur dalam 1 minggu.
2. Didapatkan jumlah aktivitas fisik yang paling sering dilakukan adalah aktivitas berat sebanyak 73 orang. Untuk tingkat stres yang paling banyak terjadi dalam kategori sedang yaitu 72 orang.
3. Tidak terdapat hubungan diantara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur.
4. Tidak terdapat hubungan diantara tingkat stres dan kualitas tidur.

V.2 Saran

Penelitian ini bisa dipergunakan menjadi acuan dalam menambah data penelitian di bidang Fisiologi sehingga bisa dipergunakan menjadi bahan kepustakaan ataupun bahan evaluasi penelitian selanjutnya.