

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan kadar lemak visceral pada mahasiswa preklinik aktif FKUPNVJ maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas mahasiswa preklinik FKUPNVJ memiliki kualitas tidur buruk (65,3%) berdasarkan penilaian kuesioner PSQI yang meliputi aspek waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, efisiensi tidur, frekuensi terbangun di malam hari dan waktu yang diperlukan untuk bangun tidur.
- b. Mayoritas mahasiswa preklinik FKUPNVJ memiliki kuantitas tidur kurang (84%) berdasarkan standar rekomendasi durasi atau kuantitas tidur oleh CDC yaitu 7 – 9 jam, dengan kuantitas tidur kurang adalah < 7 jam
- c. Mayoritas mahasiswa preklinik FKUPNVJ memiliki kadar lemak visceral normal (85,3%)
- d. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kadar lemak visceral pada mahasiswa preklinik FKUPNVJ, yaitu individu dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 15 kali lipat untuk memiliki kadar lemak visceral tinggi
- e. Tidak terdapat hubungan signifikan antara kuantitas tidur dengan kadar lemak visceral pada mahasiswa preklinik FKUPNVJ

V.2 Saran

V.2.1 Saran bagi Subjek Penelitian

- a. Menjaga kualitas tidur baik agar tidak terdapat rasa kelelahan, perubahan *mood*, rasa kantuk berlebih, dan disfungsi atau gangguan konsentrasi pada siang hari, dengan memperbaiki aspek waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, efisiensi tidur, frekuensi terbangun di malam hari, dan waktu yang diperlukan untuk bangun tidur. Perbaikan kualitas tidur dapat dilakukan

dengan mengubah kebiasaan *sleep hygiene* menjadi lebih baik seperti menjaga konsumsi makanan/minuman sebelum tidur, menghindari tidur siang, menjaga pola bangun dan tidur yang konstan, dan mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur. Perbaikan kualitas tidur dilakukan sebagai bentuk preventif terhadap peningkatan kadar lemak visceral yang dapat mendukung terjadinya penyakit kronis seperti DM, dislipidemia, sindrom metabolik, dan gangguan kardiovaskuler.

- b. Menjaga kuantitas tidur agar sesuai rekomendasi CDC yaitu 7 – 9 jam di tiap malamnya pada usia 18 – 64 tahun. Perbaikan kuantitas tidur dapat dilakukan dengan menyusun strategi dan jadwal kegiatan agar tetap bisa mendapatkan kuantitas tidur yang cukup di malam hari.

V.2.2 Saran bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

Penelitian ini sebagai masukan dan referensi mengenai pentingnya menjaga kualitas dan kuantitas tidur bagi mahasiswa preklinik dalam rangka menurunkan risiko gangguan kesehatan yang berhubungan dengan akumulasi kadar lemak visceral, seperti DM, dislipidemia, sindrom metabolik, dan gangguan kardiovaskuler.

V.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan pengukuran terhadap kadar kortisol untuk membuktikan hubungan antara pola tidur dan lemak visceral melalui peran hormon kortisol
- b. Meneliti faktor yang mempengaruhi kualitas tidur buruk seperti *sleep hygiene* khususnya pada mahasiswa preklinik laki-laki FKUPNVJ yang memiliki proporsi tinggi kualitas tidur buruk sehingga dapat disusun strategi perbaikan kualitas tidur pada mahasiswa
- c. Mengurangi subjektivitas pada faktor pola makan sebagai kriteria subjek yang dapat mempengaruhi kadar lemak visceral menggunakan kuesioner *Food Recall*
- d. Meneliti hubungan kebiasaan makan malam dengan kadar lemak visceral melalui peran leptin dan ghrelin menggunakan kuesioner *Food Recall* dan pengukuran kadar leptin dan ghrelin

- e. Menggunakan desain penelitian kohort prospektif untuk lebih baik menentukan hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan kadar lemak visceral