

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, bisa diambil kesimpulan antara lain:

- a. Kualitas tidur mayoritas responden adalah buruk (73,3%).
- b. Indeks massa tubuh responden mayoritas tergolong ke dalam kategori normal (28,9%) dan IMT terbanyak kedua adalah IMT *underweight*.(25,5%).
- c. Denyut jantung istirahat responden sebagian besar masuk ke dalam kategori tinggi (54,4%).
- d. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan denyut jantung istirahat. Responden dengan kualitas tidur yang buruk mempunyai denyut jantung istirahat yang lebih tinggi daripada responden kualitas tidur baik.
- e. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan denyut jantung istirahat. Responden dengan indeks massa tubuh yang berlebih mempunyai denyut jantung istirahat lebih tinggi daripada kelompok indeks massa tubuh kurang.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Mahasiswa FK UPNVJ dianjurkan untuk memperbaiki durasi tidurnya minimal 7 jam dalam sehari dan menghindari aktivitas yang dapat mencegah rasa kantuk ketika beranjak untuk tidur.
- b. Menjaga berat badan dengan mengimplementasikan pola makan yang sehat serta beraktivitas fisik dalam rangka menjaga IMT tetap dalam kategori normal.

### **V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Melaksanakan penelitian dengan mengontrol variabel lain yang dapat mempengaruhi DJI seperti profil lipid, kadar gula darah, aktivitas fisik.
- b. Menggunakan alat pengukur IMT digital yang dapat menghitung akumulasi & distribusi lemak dalam tubuh secara akurat.