

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.