

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik pada penelitian ini didominasi responden berjenis kelamin perempuan (56,1%) dengan rata-rata berusia 16,54 tahun. Rerata lama penggunaan *gadget* responden adalah 7,47 jam/hari.
- b. Dalam penelitian ini sebanyak 44,6% responden melakukan aktivitas fisik intensitas sedang dan 38,2% melakukan aktivitas fisik intensitas berat.
- c. Studi ini menemukan bahwa 33,8% responden memiliki kualitas tidur baik.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja dengan kekuatan korelasi sangat lemah. Arah hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur yaitu positif yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin baik kualitas tidur yang dimiliki responden.

V.2. Saran

- a. Bagi remaja, agar dapat meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan aktivitas atau olahraga minimal 30 sampai 60 menit setiap guna meningkatkan kualitas tidur.
- b. Studi lebih lanjut diperlukan untuk penelitian selanjutnya dengan memperhatikan faktor risiko lain yang memiliki dampak signifikan terhadap aktivitas fisik maupun kualitas tidur.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut menggunakan parameter variabel selain menggunakan keusioner. Contohnya seperti menggunakan *accelerometers* untuk menilai tingkat aktivitas fisik sampel.