

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur dengan $VO_2 \max$ pada 65 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil pengukuran tingkat stres akademik menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN Veteran Jakarta, sebanyak 63,1%, berada dalam kategori tidak stres.
- b. Hasil pengukuran kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN Veteran Jakarta, sebanyak 53,8%, memiliki kualitas tidur yang buruk.
- c. Hasil pengukuran $VO_2 \max$ menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN Veteran Jakarta, sebanyak 63,1%, memiliki $VO_2 \max$ dengan kategori sangat baik.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan $VO_2 \max$ pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan $VO_2 \max$ pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.

V.2. Saran

V.2.1. Saran Bagi Responden

Setelah penelitian ini dilakukan, diharapkan para responden dapat mempelajari lebih lanjut cara mengatasi stres dan mengatur pola tidur serta pengaruhnya terhadap kebugaran tubuh responden.

V.2.2. Saran Bagi FK UPN Veteran Jakarta

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi FK UPN Veteran Jakarta mengenai tingkat stres mahasiswa, yang dapat dijadikan bahan evaluasi untuk lebih membenahi proses akademik guna meminimalkan tingkat stres dan menemukan solusi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres.

V.2.3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel bebas lain yang dapat memengaruhi $VO_2 \max$, seperti indeks massa tubuh (IMT), pola makan, dan tingkat aktivitas fisik, serta melakukan analisis multivariat untuk melihat hubungan antar variabel, sehingga pembahasan dapat lebih mendalam dan berbagai faktor dapat diidentifikasi dengan lebih baik.