

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara stres akademik dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran tingkat stres akademik menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran FK UPNVJ yaitu sebesar 60,1% berada dalam kategori stres akademik berat.
2. Hasil pengukuran aktivitas fisik menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran FK UPNVJ, yaitu sebesar 61,5%, melakukan aktivitas fisik kategori ringan.
3. Hasil pengukuran kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran FK UPNVJ, yaitu sebesar 57,3%, memiliki kualitas tidur yang buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ.

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

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

1. Responden diharapkan dapat mengembangkan kemampuan manajemen stres, manajemen waktu, serta menjaga keseimbangan antara akademik dan istirahat.
2. Disarankan untuk meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik secara teratur, seperti berolahraga di pagi hari, guna menunjang kesehatan fisik maupun mental, yang secara tidak langsung dapat berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih optimal.

3. Hindari melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi menjelang waktu tidur

### **V.2.2 Saran Bagi FK UPN “Veteran” Jakarta**

1. Fakultas kedokteran dapat mengoptimalkan bimbingan akademik yang diwajibkan selama perkuliahan dalam upaya membantu mahasiswa secara psikis dan mental.
2. Mendorong dan memfasilitasi kegiatan olahraga atau kebugaran melalui penyediaan fasilitas atau program olahraga terjadwal.
3. Fakultas dapat mengintegrasikan pendidikan mengenai pentingnya kesehatan dan kebugaran fisik.

### **V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang membandingkan pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan tidak teratur terhadap kualitas tidur.
2. Disarankan agar instrumen pengukuran aktivitas fisik yang digunakan dalam penelitian selanjutnya lebih rinci dan komprehensif, dengan mempertimbangkan aspek intensitas, durasi, serta waktu pelaksanaan aktivitas fisik. Hal ini penting untuk mendapatkan pemahaman yang lebih akurat terkait hubungan antara pola aktivitas fisik dan kualitas tidur.
3. Penelitian di masa mendatang juga perlu menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran, seperti penggunaan gawai menjelang tidur, kebersihan tidur (sleep hygiene), dan kondisi lingkungan tempat tidur (seperti suhu, pencahayaan, dan kebisingan).