

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Pada penelitian yang telah dilakukan dan membahas tentang “Dampak Penggunaan *Gadget* dalam Pencahayaan Rendah, Kualitas Tidur, Rasio Lingkar Pinggang-Panggul, dan Kebiasaan Merokok terhadap Variabilitas Tekanan Darah Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2024”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Variabilitas tekanan darah mahasiswa fakultas kedokteran Angkatan 2024 adalah seimbang antara yang terjadi penurunan tekanan darah  $<10\%$  atau peningkatan tekanan darah  $>20\%$  pada malam hari (50,0%) dengan yang terjadi penurunan tekanan darah 10-20% pada malam hari (50,0%). Penggunaan *gadget* dalam pencahayaan rendah mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2024 adalah mayoritas pengguna *gadget* dalam pencahayaan gelap total, yaitu sebanyak 18 orang (39,1%). Kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Angkatan 2024 adalah mayoritas kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 28 orang (60,9%). Kebiasaan merokok mahasiswa fakultas kedokteran Angkatan 2024 adalah mayoritas tidak merokok, yaitu sebanyak 34 orang (73,9%). Rasio lingkar pinggang-panggul mahasiswa fakultas kedokteran Angkatan 2024 adalah mayoritas RLPP  $>0,8$  yang dapat diartikan memiliki risiko tinggi terkena penyakit kardiovaskular, yaitu sebanyak 33 orang (71,7%).
2. Tidak terdapat pengaruh antara penggunaan *gadget* dalam pencahayaan rendah terhadap variabilitas tekanan darah pada mahasiswa Program Studi Kedokteran dan Farmasi Program Sarjana (PSKPS dan PSFPS) FK UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2024.

3. Tidak terdapat pengaruh antara kualitas tidur terhadap variabilitas tekanan darah pada mahasiswa Program Studi Kedokteran dan Farmasi Program Sarjana (PSKPS dan PSFPS) FK UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2024.
4. Tidak terdapat pengaruh antara kebiasaan merokok terhadap variabilitas tekanan darah pada mahasiswa Program Studi Kedokteran dan Farmasi Program Sarjana (PSKPS dan PSFPS) FK UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2024.
5. Tidak terdapat pengaruh antara rasio lingkaran pinggang-panggul terhadap variabilitas tekanan darah pada mahasiswa Program Studi Kedokteran dan Farmasi Program Sarjana (PSKPS dan PSFPS) FK UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2024.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran untuk Subjek Penelitian**

1. Subjek disarankan untuk menerapkan kebiasaan tidur yang sehat dengan cara tidur dengan teratur dan menciptakan kondisi ruangan yang gelap dan nyaman ketika tidur malam untuk meningkatkan kualitas tidur.
2. Subjek dianjurkan untuk menjaga pola makan yang sehat, menyempatkan waktu untuk rutin berolahraga, dan menjaga berat badan agar tetap ideal untuk mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskular.

### **5.2.2 Saran untuk Peneliti Selanjutnya**

1. Penelitian ini belum menemukan hubungan antara faktor-faktor yang diteliti dengan variabilitas tekanan darah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi variabilitas tekanan darah.

2. Penelitian ini terbatas pada mahasiswa fakultas kedokteran Angkatan 2024. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas sampel penelitian agar mendapatkan gambaran umum mengenai pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap variabilitas tekanan darah.
3. Penelitian mengenai penggunaan *gadget* dalam pencahayaan rendah masih terbatas. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memiliki korelasi dengan penggunaan *gadget* dalam pencahayaan rendah.