

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa fisioterapi didominasi oleh kategori sedang. Sementara aktivitas fisik ringan dan berat ditemukan dalam proporsi yang lebih kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa fisioterapi secara umum telah melakukan aktivitas fisik yang cukup dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas tersebut terutama berasal dari kegiatan perkuliahan, praktik dan klinik, mobilitas antar kelas, serta aktivitas pribadi di luar kegiatan akademik.
- b. kecanduan gadget pada mahasiswa fisioterapi tergolong tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa gadget memiliki peran yang sangat besar dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa fisioterapi. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai dampak, salah satunya terhadap pola tidur mahasiswa.
- c. Kualitas tidur mahasiswa fisioterapi mayoritas berada pada kategori buruk. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup mahasiswa, seperti jadwal kuliah dan praktik yang padat, tuntutan akademik, stres, serta kebiasaan penggunaan gadget hingga larut malam.
- d. Analisis hubungan antar variabel menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kualitas tidur meskipun mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang, kondisi tersebut tidak secara langsung berkaitan dengan baik atau buruknya kualitas tidur. Selain itu, kualitas tidur pada mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar aktivitas fisik seperti stres akademik, beban praktik, pola tidur yang tidak teratur, dan kebiasaan penggunaan gadget sebelum tidur. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa fisioterapi menunjukkan bahwa semakin lama penggunaan gadget, kualitas tidur mahasiswa cenderung semakin buruk. Temuan ini menegaskan bahwa kecanduan gadget yang

berlebihan memiliki peran penting dalam menurunkan kualitas tidur mahasiswa fisioterapi. Penggunaan gadget dalam waktu yang panjang, terutama di malam hari dapat mengganggu pola tidur melalui paparan cahaya layar dan peningkatan aktivitas kognitif menjelang tidur sehingga mahasiswa mengalami kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur yang berkualitas.

## V.2 Saran

Penelitian berikutnya disarankan

- a. Menggunakan distribusi responden yang lebih seimbang berdasarkan jenis kelamin dan jenjang pendidikan, sehingga hasil penelitian dapat merepresentasikan mahasiswa fisioterapi secara lebih menyeluruh. Peneliti juga dapat memperluas karakteristik responden dengan mempertimbangkan tingkat semester atau status praktik klinik untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik.
- b. Mengombinasikan kuesioner self report dengan metode pengukuran objektif. Contohnya penggunaan pedometer atau aplikasi pelacak aktivitas fisik, serta pencatatan waktu layar gadget secara digital. Pendekatan ini dapat mengurangi bias ingatan dan meningkatkan akurasi data aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan kualitas tidur.
- c. Menambah faktor kontrol yang berpotensi mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa prodi fisioterapi program sarjana dan diploma. Faktor tersebut meliputi tingkat stres akademik, konsumsi kafein, dan kondisi psikologis seperti kecemasan. Penambahan variabel ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi fisioterapi program sarjana dan diploma.