

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 154 mahasiswa jurusan sarjana fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Vetean" Jakarta yang dilaksanakan pada bulan November – Desember 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang yaitu sebanyak 85 mahasiswa (55,19%). Pada variabel stres, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang dengan jumlah 127 mahasiswa (82,47%), sedangkan pada variabel kualitas tidur, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 125 mahasiswa (81%).
- b. Hasil uji hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kualitas tidur yang memiliki arah hubungan lemah negatif.
- c. Hasil uji hubungan stres dengan kualitas tidur menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kualitas tidur dengan koefisien korelasi yang menunjukkan hubungan positif, sehingga semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.
- d. Hasil uji hubungan antara aktivitas fisik dengan stres menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan stres dengan koefisien korelasi yang menunjukkan bahwa hubungan lemah positif.

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

Berdasarkan hasil penelitian serta keterbatasan yang ada, penelitian selanjutnya disarankan sebagai berikut:

- a. Untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental sehingga hubungan sebab-akibat antara aktivitas fisik, stres, dan kualitas tidur dapat dijelaskan dengan jelas.
- b. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengontrol berbagai faktor perancu yang berpengaruh terhadap kualitas tidur dan tingkat stres, antara lain beban akademik, kebiasaan penggunaan gawai sebelum tidur, konsumsi kafein, serta kondisi lingkungan tidur.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta distribusi responden yang lebih seimbang berdasarkan jenis kelamin, sehingga hasil penelitian dapat lebih merepresentasikan populasi mahasiswa secara umum.
- d. Di samping itu, cakupan subjek penelitian dapat diperluas pada populasi mahasiswa program studi lain atau pada populasi tertentu, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.