

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

- a. Gambaran durasi tidur malam pada mahasiswa FK UPN Angkatan 2014-2016 (atau sampel) yang paling banyak adalah yang tidak mengalami deprivasi tidur (>5 jam tidur malam) yaitu 91 orang mahasiswa, kemudian diikuti 13 mahasiswa mengalami deprivasi tingkat 1 (≤ 5 jam tidur malam tanpa istirahat tambahan), dan 10 mahasiswa mengalami deprivasi tingkat 2 (≤ 5 jam tidur malam dengan istirahat tambahan).
- b. Gambaran IMT mahasiswa FK UPN Angkatan 2014-2016 yang paling banyak yaitu *normoweight* (18.5-22.9) sebanyak 59 orang, diikuti *overweight* (23-27.5) 37 orang, *underweight* (<18.5) 11 orang dan *obese* (≥ 27.5) 7 orang,
- c. Gambaran LP mahasiswa FK UPN Angkatan 2014-2016 pada mahasiswa pria yang memasuki kategori normal (64.7%) lebih banyak dari yang masuk kategori *obese* (35.3%), sementara pada mahasiswa wanita yang masuk kategori normal (78.4%) lebih banyak daripada yang masuk kategori *obese* (21.7%).
- d. Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur malam dengan IMT ($p=0.479$ $p>0.05$).
- e. Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur malam dengan LP ($p=0.243$ $p>0.05$).
- f. Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur malam dengan IMT dan LP ($p=0.584$ $p>0.05$).

V.2 Saran

- a. Perlu dilakukan pengambilan data *Food Recall* agar responden yang memiliki pola makan yang menyebabkan peningkatan IMT dan LP bisa dipisahkan dengan responden yang memiliki pola makan yang menyebabkan penurunan IMT dan LP.
- b. Pemeriksaan hormon *leptin* dan *ghrelin* perlu dilakukan agar dapat dilihat jelas ada tidaknya peningkatan *ghrelin* atau penurunan *leptin* pada orang-orang yang memiliki jumlah jam tidur kurang, sehingga hal-hal yang dapat menyebabkan peningkatan IMT selain faktor *ghrelin*, *leptin* atau sejenisnya jika nilai faktor-faktor ini ternyata didapati normal.
- c. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan desain penelitian yang berbeda seperti desain kasus kontrol, kohort atau longitudinal untuk dapat mengetahui hubungan antar variabel dengan tepat.
- d. Perlu dilakukan pengambilan data pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengalami rotasi klinik dan jaga malam.

