

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan:

- a. Sebanyak 48 orang (90,6%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tingkat Tiga Angkatan 2015 memiliki tekanan darah normal yaitu sistol ≤ 120 dan diastol ≤ 80 .
- b. Sebanyak 30 orang (56,6%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tingkat Tiga Angkatan 2015 memiliki kualitas tidur yang buruk.
- c. Sebanyak 28 orang (52,8%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tingkat Tiga Angkatan 2015 memiliki aktivitas fisik yang rendah.
- d. Tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tingkat Tiga Angkatan 2015.
- e. Tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tingkat Tiga Angkatan 2015.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Bagi responden disarankan untuk memperbaiki kualitas tidurnya dan meningkatkan aktivitas fisiknya dikarenakan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan aktivitas fisik yang rendah. Responden dapat memperbaiki kualitas tidurnya dengan cara mengurangi bermain gadget dan membuka media sosial sebelum tidur agar waktu tidur tidak terganggu, responden juga dapat menata kamar tidur serta mengkondisikan pencahayaan agar tidur lebih nyaman. Disarankan juga bagi responden untuk sesekali melakukan olahraga

seperti berenang, bermain basket, *jogging*, dan sebagainya. Bagi responden yang tinggal tidak jauh dengan area kampus dapat mengganti kendaraan dengan berjalan kaki untuk menempuh perjalanan.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat disarankan agar tetap menjaga kualitas tidurnya serta aktivitas fisiknya karena walaupun kualitas tidur yang buruk dan aktivitas fisik yang rendah tidak mempengaruhi tekanan darah pada usia dewasa muda (17-25 tahun) namun hal ini akan berpengaruh seiring bertambahnya usia, sehingga diharapkan kepada masyarakat untuk tetap menjaga pola tidur yang baik dan melakukan aktivitas fisik yang cukup.

V.2.3 Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta diharapkan untuk lebih memperhatikan kesehatan mahasiswa dan para civitas akademika, salah satunya dengan cara mengadakan olahraga rutin bersama minimal 1 kali/minggu.

V.2.4 Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian serupa, diharapkan dapat mengendalikan bias yang mempengaruhi tekanan darah dan juga disarankan untuk menggunakan *sphygmomanometer* air raksa karena tingkat akurasi lebih tinggi dibandingkan dengan analog jarum dan juga tidak membulatkan hasil yang telah didapatkan agar hasil lebih bervariasi, namun peneliti harus lebih berhati-hati dalam penggunaan dan perawatan *sphygmomanometer*. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode lain, seperti *Cohort* sehingga peneliti dapat meneliti secara langsung faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah.