

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan pembahasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan keluhan muskuloskeletal pada staf Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2020, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 54,8% responden berjenis kelamin perempuan, 50% berusia lebih dari 41 tahun, 73,8% responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 94% responden memiliki keluhan muskuloskeletal. Dari hasil uji bivariat diketahui bahwa antara kualitas tidur dengan keluhan muskuloskeletal terdapat hubungan yang bermakna.

V.2 Saran

1. Bagi responden disarankan untuk lebih memperhatikan kualitas tidurnya serta mempelajari dan membaca poster edukasi peneliti tentang hal-hal apa saja yang dapat meningkatkan ataupun menurunkan kualitas tidur.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengkaji variabel pengganggu dan variabel yang tidak ikut diteliti, memperbanyak jumlah responden, serta melaksanakan pemeriksaan regio muskuloskeletal oleh dokter untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.