

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada PSIK tingkat akhir FKIK UMY didapatkan :

1. Frekuensi distribusi kualitas tidur pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY terdapat kualitas tidur buruk sebanyak 81 orang (84,4%) dan kualitas tidur baik sebanyak 15 orang (15,6%).
2. Frekuensi distribusi indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY terdapat IMT berlebih sebanyak 34 orang (35,4%) dan tidak berlebih 62 orang (64,6%).
3. Hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY adalah $p = 0,09$ yang memiliki arti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY tidak terdapat hubungan yang signifikan. Baik maupun buruknya kualitas tidur tidak berpengaruh terhadap perubahan indeks massa tubuh pada responden.

B. Saran

Untuk penelitian kedepannya dapat dilakukan dengan memperhatikan faktor-faktor pengganggu pada responden dan perencanaan waktu penelitian yang tepat dan panjang agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan hipotesis (H_a) dan tujuan penelitian.

C. Kekuatan dan Kelemahan

1. Kekuatan Penelitian

- a. Menggunakan kuisisioner yang sudah tervalidasi dan reliabilitasi.
- b. Menggunakan sampel dalam lingkup internal kampus terpadu UMY dengan jumlah sampel 96.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Terdapat faktor pengganggu pada penelitian yaitu aktifitas yang berlebih sehingga berdampak pada kualitas tidur dan juga terdapat porsi konsumsi makanan pada responden yang berdampak pada indeks massa tubuh responden.
- b. Waktu penelitian yang telah direncanakan tidak sesuai dengan perencanaan awal, waktu berlebih hingga 1 bulan.
- c. Pemberian *inform consent* dan kuisisioner penelitian menggunakan *google form* dan kepada beberapa responden tidak bertemu secara langsung sehingga dari 119 orang hanya 96 yang mengisi kuisisioner.