

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung yang tergolong paling banyak melakukan aktivitas fisik yaitu dengan kategori sedang diikuti dengan aktivitas fisik berat dan aktivitas fisik ringan.
2. Kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung yang tergolong paling banyak yaitu kategori buruk.
3. Hasil analisis korelasi dengan *spearman rank* terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

6.2 Saran

Karena terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur maka disarankan untuk :

1. Institusi yang berkaitan dengan Ilmu Keperawatan disarankan untuk membuat pedoman yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur untuk mahasiswa dalam menunjang pembelajaran.

2. Perawat disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki kualitas tidur untuk mengoptimalkan pekerjaan.
3. Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung disarankan untuk menjaga dan meningkatkan aktivitas fisik yang baik sesuai dengan rekomendasi dari WHO dan memperbaiki kualitas tidur.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melihat faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik maupun kualitas tidur mahasiswa.