

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Didapatkan sebagian besar responden mahasiswa tingkat 1 Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten berusia 19 tahun dan berjenis kelamin perempuan dengan presentase 70,5%.
2. Didapatkan sebagian besar responden mahasiswa tingkat 1 Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten mengalami pola tidur yang buruk dengan presentase 68,2%.
3. Didapatkan frekuensi berat badan normal dengan nilai presentase 30,7% tidak mencapai setengah dari total responden mahasiswa tingkat 1 Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten.
4. Berdasarkan hasil test korelasi spearman memperlihatkan angka probabilitas 0.533 hasil menunjukkan lebih besar dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa variabel pola tidur dan indeks masa tubuh secara signifikan tidak berkorelasi. Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan “Tidak terdapat hubungan antara Pola Tidur dengan Indeks Masa Tubuh (IMT)”.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Dapat mempelajari tentang pola tidur dan indeks masa tubuh dan mampu melakukan upaya pencegahan pola tidur yang buruk dan indeks masa tubuh yang tidak normal agar kesehatan meningkat.

2. Bagi Perawat

Untuk memberikan edukasi pada remaja agar melakukan pencegahan pola tidur yang buruk dan indeks masa tubuh yang tidak normal.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Peneliti berikutnya diharapkan dapat menyelidiki secara lebih mendalam hubungan sebab-akibat antara pola tidur dan indeks massa tubuh (IMT) melalui

studi jangka panjang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan random sampling. Kerjasama tenaga kesehatan juga perlu ditingkatkan untuk memperdalam pemahaman tentang indeks massa tubuh dan pola tidur mahasiswa.