

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh pada penelitian ini mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Dewasa Awal di Desa Gaden dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Jenis kelamin responden 85,3% diantaranya adalah perempuan. Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMK, yaitu 43,2%. Mayoritas responden adalah IRT dengan presentase 60%. Sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan gadget yang tinggi dengan presentase 57,9%. Sebanyak 68,4% responden memiliki aktivitas fisik berat. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu 98,9%.
2. Gambaran aktivitas fisik dewasa awal di Desa Gaden, yaitu sebanyak 1 (1,1%) responden memiliki aktivitas fisik ringan, 29 (30,5%) responden memiliki aktivitas fisik sedang, dan 65 (68,4%) responden memiliki aktivitas fisik berat.
3. Gambaran kualitas tidur dewasa awal di Desa Gaden, yaitu sebanyak 1 (1,1%) responden memiliki kualitas tidur baik, dan 94 (98,9%) responden memiliki kualitas tidur buruk.
4. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden dianalisis menggunakan uji *Kendall's Tau* diperoleh nilai signifikansi 0,498. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden karena nilai signifikansi yaitu $0,498 > 0,05$.
5. Hubungan variabel pengganggu, yaitu durasi penggunaan gadget dengan variabel terikat, yaitu kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden dianalisis menggunakan uji *Kendall's Tau* diperoleh nilai signifikansi 0,411. Hal ini berarti variabel pengganggu yaitu durasi penggunaan gadget tidak mempengaruhi variabel terikat yaitu kualitas tidur. Hal tersebut terjadi karena nilai signifikansi yaitu $0,411 > 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan Puskesmas

Pelayanan Kesehatan Puskesmas diharapkan dapat melakukan program promosi kesehatan terkait pentingnya aktivitas fisik teratur dan kualitas tidur yang baik. Pelayanan Kesehatan Puskesmas juga diharapkan dapat menyusun rencana kegiatan rutin seperti senam bersama atau edukasi tentang sleep hygiene untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat melakukan skrining sederhana terhadap tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur pasien, sehingga dapat dilakukan intervensi sedini mungkin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sama diharapkan dapat memberikan waktu pengerjaan yang lebih lama pada setiap kuesioner sehingga responden memiliki waktu untuk mengingat aktivitas fisik yang dilakukan dalam seminggu terakhir dan kebiasaan tidurnya.

4. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat, seperti melakukan aktivitas fisik rutin minimal 150 menit per minggu sesuai rekomendasi WHO. Masyarakat juga diharapkan membatasi penggunaan gadget sebelum tidur.