

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Dari 195 responden yang berpartisipasi dalam penelitian, didapatkan 130 (66,7%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk ($PSQI \geq 5$) dan 65 (33,3%) responden memiliki kualitas tidur yang baik ($PSQI < 5$).
2. Didapatkan juga dari 195 responden yang berpartisipasi dalam penelitian, sebanyak 139 (71,3%) responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal ($IMT \leq 25$) dan sebanyak 56 (28,75) responden memiliki IMT *overweight*.
3. Dari penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan IMT pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. ($p < 0,05$)

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
 - Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa/i untuk memperoleh berat badan yang ideal dengan cara memperbaiki kualitas tidur, yaitu dengan menerapkan *sleep hygiene*⁶³ dengan cara:
 - Tidak tidur siang lebih dari 30 menit.
 - Menghindari zat-zat stimulan seperti kafein, nikotin dan alkohol sebelum tidur.
 - Melakukan olahraga aerobik (misal: berjalan, bersepeda) minimal 10 menit untuk meningkatkan kualitas tidur.
 - Menghindari makanan yang dapat menimbulkan gangguan pencernaan sebelum tidur (misal: makanan yang berlemak, goreng-gorengan, makanan pedas, buah-buahan sitrus, minuman bersoda)
 - Memiliki rutinitas sebelum tidur seperti mandi air hangat, membaca buku dan melakukan peregangan ringan. Selain itu

sebisa mungkin menghindari aktivitas yang dapat meningkatkan stres.

- Memastikan lingkungan tidur nyaman dan gelap dengan memerhatikan kenyamanan tempat tidur dan bantal, suhu kamar tidur, serta menghindari paparan cahaya dari lampu maupun perangkat teknologi.
 - Selain itu juga diharapkan mahasiswa/i dapat mengupayakan diet yang seimbang serta meningkatkan aktivitas fisik.
2. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK UNTAR)
- Diharapkan FK UNTAR dapat memfasilitasi organisasi FK UNTAR dalam melaksanakan program yang dapat memotivasi mahasiswa agar sadar akan kesehatan jasmani dan pentingnya kualitas tidur yang baik. Salah satu cara adalah dengan memasang poster-poster dilingkungan FK UNTAR yang berisikan kutipan-kutipan mengenai kesehatan, misalnya poster mengenai bahaya kekurangan tidur, bahaya rokok, dan manfaat makanan dengan gizi seimbang.
3. Bagi Peneliti
- Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan hubungan antara kualitas tidur dengan IMT.
 - Diharapkan pada penelitian berikutnya dapat menggunakan instrumen yang lebih baik seperti *sleep diary* dan *actigraph* agar informasi mengenai kualitas tidur dapat diperoleh dengan lebih jelas, rinci, dan akurat.
4. Bagi Masyarakat
- Diharapkan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur dan berat badan yang ideal dapat meningkat.
 - Diharapkan masyarakat dapat memperbaiki kualitas tidur dengan menerapkan *sleep hygiene*.⁶³
 - Diharapkan masyarakat dapat mengupayakan berat badan yang ideal dengan cara menerapkan diet seimbang dengan mengonsumsi makanan sehat dan menghindari makanan tinggi kalori dan meningkatkan aktifitas fisik dengan berolahraga secara teratur.

5. Bagi Ilmu Pengetahuan

- Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk dikembangkannya pencegahan maupun tatalaksana *overweight*.
- Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk dikembangkannya penelitian lain berkaitan dengan IMT dan faktor lain yang memengaruhinya.
- Diharapkan penelitian ini dapat melengkapi tatalaksana *overweight* dalam tingkat preventif dan kuratif. Dengan mempertimbangkan kualitas tidur sebagai salah satu faktor yang penting yang dapat memengaruhi IMT.