

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dalam studi ini tidak ada hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa. Hal tersebut dilihat dari nilai statistik sebagai berikut:

- 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur ( $p = 0.15 > 0.05$ ).
- 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan tingkat stres ( $p = 0.41 > 0.05$ )

#### **5.2 IMPLIKASI**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres. Implikasi dari temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, yaitu diuraikan sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi pembaca untuk mengetahui bahwa aktivitas fisik bukan menjadi faktor yang dominan dalam memengaruhi kualitas tidur dan tingkat stres. Karena, kualitas tidur dan tingkat stres dapat dipengaruhi dengan kuat oleh beberapa faktor yang telah dipaparkan pada bab pembahasan.
- 2) Aktivitas fisik tetap menjadi hal penting untuk dilakukan sesuai dengan rekomendasi, karena aktivitas fisik memberikan banyak dampak positif bagi kesehatan.

#### **5.3 REKOMENDASI**

Berdasarkan pemaparan implikasi penelitian di atas, berikut merupakan rekomendasi yang diajukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

- 1) Bagi mahasiswa disarankan dapat meminimalisir dalam penggunaan *gadget*, bermain *game*, serta lebih bisa *manage* waktu dengan baik antara mengerjakan tugas dengan waktu beristirahat. Selain itu,

disarankan untuk melatih dalam mengelola stres agar dapat terkontrol dengan baik.

- 2) Bagi lembaga agar mampu membantu meningkatkan motivasi dan dalam hal sarana/prasarana olahraga upaya penerapan gaya hidup yang aktif.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan menambah jumlah sampel dan tetap menggunakan pengukuran yang objektif dalam pengambilan data aktivitas fisik untuk hasil yang lebih akurat. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan yaitu dengan menghubungkan variabel lain yang diprediksi dapat memengaruhi kualitas tidur dan tingkat stres.