

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat kebugaran dengan kualitas tidur generasi z dengan nilai ($\text{sig } 0.411 > 0.05$) yang didapatkan dari *Uji Non-Parametric Spearman rho*. Tidak terdapat hubungan tingkat kebugaran dan kualitas tidur dikarenakan menilai suatu tingkat kebugaran baik atau tidak bukan hanya dari kualitas tidur saja tetapi terdapat faktor lainnya. Kualitas tidur baik belum tentu tingkat kebugarannya juga baik dikarenakan jarang nya melakukan aktivitas fisik terutama olahraga. Sebaliknya, apabila kualitas tidur tidak begitu baik tetapi sering melakukan olahraga maka tingkat kebugarannya akan baik.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kebugaran dengan kualitas tidur pada generasi zillennial. Implikasi dari hasil penelitian berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, berikut implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini yaitu hasil yang diperoleh peneliti dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi pembaca umumnya agar lebih mengetahui bahwa pentingnya kualitas tidur untuk memperbaiki kebugaran.

5.3 Rekomendasi

Beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi gambaran untuk kedepannya mengenai tingkat kebugaran dan kualitas tidur pada generasi zillennial. Maka dari itu, peneliti merekomendasikan hal penelitian selanjutnya yang relevan.

1. Bagi masyarakat terutama generasi zillennial sebaiknya melakukan aktivitas fisik atau olahraga rutin agar tingkat kebugaran baik serta kualitas tidur yang bagus dan Kesehatan tetap terjaga dengan baik
2. Memberikan motivasi olahraga untuk diri sendiri serta lingkungan agar

memiliki kualitas hidup yang baik

3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengambil sampel pada cakupan yang lebih luas dan lebih bervariasi lagi contohnya pada sampel yang sering melakukan aktivitas fisik atau olahraga terutama dalam rentang usia dan gender.