

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktifitas fisik terhadap insomnia selama pandemi covid-19 pada mahasiswa yang dilakukan di kota samarinda berasal dari institusi UMKT , UGM , dan UWGM diperoleh kesimpulan.

a. Hasil Univariat Tentang Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik terdapat responden yang memiliki kategori aktivitas fisik berat yaitu 34 orang dengan presentase 18.2% . Untuk hasil tingkat aktivitas fisik sedang yaitu 108 dengan presentase 57.8% .Untuk hasil aktivitas fisik ringan 44 yaitu dengan presentase 23.5%.

b. Hasil Univariat Tentang Insomnia

Insomnia terdapat responden yang tidak memiliki insomnia sebanyak 153 orang dengan presentase 81.8% , responden yang memiliki insomnia ringan sebanyak 17 orang dngan presentase 9.1% , responden yang memiliki insomnia berat 2 orang dengan presentase 1.1%.

c. Berdasarkan hasil penelitian

Terdapat hubungan antara aktivias fisik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa.

B. Saran

Saran-saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktifitas fisik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden

penelitian diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan mengenai aktivitas fisik dan insomnia untuk responden. Pentingnya untuk selalu melakukan aktivitas fisik maupun olahraga saat keadaan pandemi covid-19 saat ini.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Khususnya pada penelitian ini dapat dijadikan data yang berguna untuk melakukan inovasi perkembangan selanjutnya. Dan berguna sebagai penyusunan bagi mahasiswa serta dapat meningkatkan penyelenggara program pendidikan prodi S1 Kesehatan Masyarakat dan juga dapat memperkenalkan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur kepada masyarakat.

3. Bagi peneliti

Saran bagi peneliti kedepannya lebih mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan dan dapat lebih memahami metode pada penelitian. Peneliti ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam penelitian.