

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

- 1 Berdasarkan hasil yang telah dilakukan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan aktivitas fisik dengan nilai korelasi yang terjadi antara kedua variabel adalah 0.263 yang berarti tingkat hubungan sedang sebesar dengan nilai $p= 0.002$. Hasil hubungan antara kedua variabel menunjukkan arah positif, yang artinya bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa maka akan semakin baik pula tingkat stres.
- 2 Berdasarkan hasil yang telah dilakukan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan kualitas tidur dengan nilai korelasi yang terjadi antara kedua variabel adalah 0.271 yang berarti tingkat hubungan sedang dengan nilai $p= 0.002$. Hasil hubungan antara kedua variabel menunjukkan arah positif, yang artinya bahwa semakin baik kualitas tidur pada mahasiswa semakin baik tingkat stres.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Disarankan perlunya melakukan gaya hidup sehat, seperti tidur yang cukup, makan makanan yang sehat dan seimbang. Mahasiswa juga hendaknya merancang jadwal kegiatan sehari-hari sehingga jadwal tidurnya teratur. Dan disarankan dapat meningkatkan dan mempertahankan aktivitas fisik harian yang dilakukan, sehingga kesehatan dan imun tubuh akan kuat untuk berguna untuk pengaturan tingkat stress.

2. Bagi peneliti selanjutnya

penelitian ini diharapkan dapat menjadi bimbingan dalam penelitian terkait tentang tingkat stres terhadap Aktivitas Fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan diharapkan dapat mengikutsertakan variabel lain yang berhubungan dengan terjadinya tingkat stress pada mahasiswa yang belum dapat diteliti dalam penelitian ini.