

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

- 1) Aktivitas fisik pada siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School* Depok memiliki aktivitas fisik kategori berat sebanyak 71% responden.
- 2) Stres akademik pada siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School* Depok memiliki stres akademik kategori tinggi sebanyak 46,8% responden.
- 3) Kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School* Depok memiliki kualitas tidur dengan kategori gangguan tidur sedang sebanyak 35,5% responden.
- 4) Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School* Depok ($p\text{-value} = 0,782 > \alpha (0,05)$).
- 5) Ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School* Depok ($p\text{-value} = 0,017 < \alpha (0,05)$).

5.2. Saran

1) Bagi Siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School*

Bagi siswa/i penelitian ini untuk memberikan pengetahuan dan informasi yang lebih luas terkait bidang kesehatan serta menjadi bahan evaluasi khususnya mengenai kualitas tidur remaja. Di samping itu, dengan memahami faktor yang

menyebabkan stress akademik dan dampaknya terhadap kualitas tidur siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding school* dapat melakukan manajemen koping stres, seperti berolahraga, relaksasi, menggambar dan sebagainya.

2) Bagi Sekolah SMA Al-Qudwah *Boarding School*

Bagi sekolah SMA Al-Qudwah *Boarding School* penelitian ini untuk memberikan bahan informasi terbaru dan promosi kesehatan terhadap pola hidup sehat yang lebih baik. Di samping itu, adanya pengembangan peran guru bimbingan konseling dan membangun budaya belajar bersama juga dapat membantu mengatasi stres akademik terhadap kualitas tidur yang nantinya mampu berdampak baik terhadap tingkat kesehatan remaja khususnya siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School*.

3) Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Nasional, hasil dari penelitian ini relevan sebagai data pendukung dan referensi akademis dalam pengajaran di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor penyebab terjadinya aktivitas fisik pada remaja yang berhubungan dengan kualitas tidur secara lebih luas seperti adanya pengaruh penggunaan *gadget*, konsumsi makanan tertentu atau obat-obatan.