

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka kesimpulan yang didapat oleh peneliti antara lain:

1. Kronotipe yang dominan dimiliki oleh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan adalah kronotipe *intermediate*
2. Seluruh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan memiliki kualitas tidur yang buruk
3. Indeks massa tubuh yang mayoritas dimiliki oleh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan adalah kategori normal
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kronotipe terhadap indeks massa tubuh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap indeks massa tubuh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan simpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian serupa dapat dilakukan dengan menganalisis berbagai komponen kualitas tidur antara lain latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Selain itu menambah variabel lain serta mengobservasi keseharian sampel

b. Bagi institusi

Meningkatkan perhatian terhadap kadet mahasiswa yang memiliki risiko berat badan berlebih dan lebih memperhatikan lagi kegiatan fisik dan waktu istirahat untuk kadet mahasiswa.

c. Bagi kadet mahasiswa

Kadet mahasiswa dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan non-akademik. Selain itu pola makan yang baik juga perlu diperhatikan untuk menjaga postur tubuh.