

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yaitu, usia dengan rerata berusia 16 sampai 17 tahun. Di dapatkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 23 responden (44,2%) sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 29 responden (55,8%).
2. Kualitas tidur siswa SMA Swasta Katolik Trisakti sebagian besar kategori buruk, yaitu sebanyak 57,7%.
3. Aktivitas fisik siswa SMA Swasta Katolik Trisakti sebagian besar kategori ringan yaitu, sebanyak 42,3%.
4. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal dengan nilai sebanyak 30,8%.
5. Beberapa responden memiliki status gizi dengan kategori obesitas yaitu sebanyak 19,2%.
6. Hasil analisis uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang signifikan antar kualitas tidur dengan status gizi, dengan nilai signifikansi kualitas tidur  $0.041 < 0.05$  dan nilai koefisien korelasi 0.285, sedangkan nilai signifikansi aktivitas fisik yaitu sebesar  $0.020 < 0.05$  dengan nilai koefisien korelasinya sebesar -0.321.

7. Hasil uji analisis regresi linier berganda, didapatkan bahwa nilai  $r$  square ialah sebesar 0.158, nilai koefisien regresi kualitas tidur sebesar 0.492 dengan nilai signifikansi  $0.116 > 0.05$ , dan nilai koefisien regresi aktivitas fisik sebesar -0.342 dengan nilai signifikansi  $0.071 > 0.05$ .

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan yaitu:

1. Hasil dari penelitian yang dilakukan di SMA Swasta Katolik Trisakti Medan yaitu sebagian besar kualitas tidur pada siswa yaitu kategori buruk, aktivitas fisik pada siswa rerata pada kategori sedang-berat dan juga terdapat siswa yang memiliki, sehingga hal tersebut dapat menjadi refleksi bagi sekolah untuk mempertimbangkan kegiatan akademis di dalam lingkungan sekolah yang mungkin dapat mempengaruhi kualitas tidur, aktivitas fisik pada siswa.
2. Hasil dari penelitian ini juga terdapat angka status gizi tidak normal yang tinggi, sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar pelayanan kesehatan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor penyebab gangguan status gizi, sehingga dapat memperkecil faktor pada siswa.

### 5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini diharapkan perlu mengatur jam tidur serta aktivitas fisiknya demi menghindari dampak yang buruk terhadap status gizi.
2. Kepada pihak sekolah diharapkan untuk dapat memberi pemahaman mengenai pentingnya menjaga status gizi normal, serta diharapkan dapat memperhatikan beban akademis yang diberikan.

