

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Simpulan Umum

1. Waktu tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2018 rata-rata termasuk ke kategori tidur kurang yaitu < 7 jam.
2. Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2018 rata-rata dalam kategori normal.
3. Asupan kalori harian Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2018 rata-rata 1084.29 kkal.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan mengenai jumlah jam tidur dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Mahasiswa Tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2018. Namun, terdapat korelasi yang signifikan ($p < 0.01$) antara rerata kalori harian dengan IMT di akhir pengamatan dengan rerata kalori harian

5.1.2 Simpulan Khusus

Simpulan hasil penelitian setelah dilakukan pengamatan selama 1 bulan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2018 didapatkan rerata jumlah jam tidur adalah 5 jam (300 menit) dan rerata kalori harian di 1084.29 kkal. Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara rerata waktu tidur dengan IMT di akhir pengamatan, namun terdapat korelasi yang signifikan ($p < 0.01$) antara rerata kalori harian dengan IMT di akhir pengamatan dengan rerata kalori harian. Hal menarik adalah korelasi tersebut bersifat negatif, dimana setiap peningkatan rerata kalori harian akan disertai penurunan IMT.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademik

1. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menilai beberapa faktor lain yang juga dapat memengaruhi indeks massa tubuh (IMT) seperti faktor ekonomi dan faktor lingkungan.
2. Apabila akan dilakukan penilaian mengenai jumlah jam tidur, maka cara pengambilannya perlu diawasi dengan baik.
3. Apabila akan dilakukan penelitian dengan desain kohort, maka harus dipantau dengan baik selama penelitian.
4. Disarankan tidak melakukan penelitian di bulan Ramadhan.

5.2.2 Saran Praktis

Mahasiswa disarankan mengontrol waktu tidur sesuai rekomendasi. Selain itu, sebaiknya perlu diperhatikan asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi agar indeks massa tubuh (IMT) memenuhi kategori normal. Asupan kalori yang dibutuhkan perlu disesuaikan dengan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan.