

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Tekanan darah mahasiswa FK Unand angkatan 2015 hampir semuanya adalah normotensi.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa FK Unand angkatan 2015.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dijalani peneliti, ada beberapa saran yang mungkin berguna di kemudian hari:

1. Penelitian selanjutnya diharapkan menggradienkan kualitas tidur yang mempengaruhi tekanan darah.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan menjadikan aktifitas fisik sebagai salah satu kriteria pada responden.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengukuran kadar hormon seks.

