

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan *futsal* di malam hari dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berusia 20 tahun, kategori IMT normal dan berat badan lebih, tinggal di kost dan bersama orang tua, serta memiliki lingkungan tidur yang nyaman.
2. Sebagian besar mahasiswa yang bermain *futsal* di malam hari memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Sebagian besar mahasiswa yang tidak bermain *futsal* di malam hari memiliki kualitas tidur yang buruk.
4. Tidak terdapat hubungan antara usia, IMT, status tinggal, dan lingkungan saat tidur dengan kualitas tidur.
5. Mahasiswa yang bermain *futsal* di malam hari memiliki kualitas tidur yang lebih baik, namun secara statistik tidak terdapat hubungan antara *futsal* di malam hari dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat hubungan *futsal* di malam hari dengan kualitas tidur dengan frekuensi yang lebih sering dan intensitas yang lebih terukur misalnya dengan berdasarkan DNM (Denyut Nadi Maksimal).
- b. Diperlukan penelitian lain mengenai efek olahraga terhadap fungsi tubuh lainnya.

7.2.2 Bagi Masyarakat

- a. Tidak dilarang jika ingin melakukan latihan di malam hari dengan frekuensi 1 kali seminggu selama 1 – 2 jam karena tidak mengganggu kualitas tidur.

