

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta, maka simpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 5.1.1 Karakteristik responden menunjukkan variasi yang beragam yang menunjukkan variasi yang beragam meliputi, sebagian besar (63,1%) 41 responden dengan umur dewasa rentang 18-44 tahun, sebagian besar (63,1%) 41 responden jenis kelamin perempuan, hampir setengahnya (43,1%) 28 responden berprofesi menjadi dosen, adapula karakteristik khusus meliputi hampir seluruhnya (98,5%) 64 responden kondisi lingkungan nyaman, (95,4%) 62 responden sedang merasa tidak stres-cemas, lebih dari setengahnya (56,9%) 37 responden sedang merasa tidak lelah, dan seluruhnya (100%) 65 responden sedang tidak mengonsumsi obat yang berpengaruh tidur dan mengganggu.
- 5.1.2 Aktivitas fisik pegawai diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* berada pada tingkat yang bervariasi dengan hasil lebih dari setengahnya (58,5%) 38 responden berkegiatan dengan tingkat aktivitas berat, melakukan aktivitas dengan tingkat pengeluaran energi yang tinggi.
- 5.1.3 Kualitas tidur pegawai diukur menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) dengan hasil didapatkan nilai minimum skor kualitas tidur 12, nilai maksimum skor kualitas tidur 23, dan rerata skor kualitas tidur yang bisa didapatkan 18,42 dengan pemerataan kurang lebih 3,066. Skor kualitas tidur responden tidak bersifat homogen, melainkan bervariasi dari kategori kurang hingga lebih baik.
- 5.1.4 Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dengan kekuatan korelasi sangat lemah dan arah hubungan positif, menunjukkan semakin bervariasi skor aktivitas fisik diikuti oleh peningkatan

kualitas tidur, sehingga aktivitas fisik bukan menjadi faktor dominan yang berkaitan dengan kualitas tidur pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini berhasil dicapai dalam menggambarkan tingkat aktivitas fisik dan skor kualitas tidur, walaupun berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi institusi

5.2.1.1 Diharapkan institusi untuk tetap mempertahankan fasilitas aktivitas fisik seperti senam setiap minggu dan pemeriksaan kesehatan rutin sehingga meningkatkan produktivitas kerja.

5.2.1.2 Mengedukasi pegawai untuk menjaga rutinitas tidur yang baik supaya dapat meningkatkan kualitas tidur.

5.2.2 Bagi pegawai

5.2.2.1 Melakukan teknik relaksasi ketika keadaan mulai tegang saat bekerja.

5.2.2.2 Melaporkan jika keluhan mengenai kesehatan yang dialami kepada bagian kepegawaian.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih objektif sehingga tidak bergantung pada metode *self-report*. Diharapkan dapat mengurangi potensi bias, sehingga demikian data yang diperoleh meningkatkan validitas hasil penelitian.