

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Aktifitas fisik siswa siswi terbanyak kategori aktifitas ringan berjumlah 48 orang (58,5 %).
- 5.1.2 Tingkat stres terbanyak kategori stres ringan berjumlah 42 orang (51,2 %).
- 5.1.3 Pola tidur siswa terbanyak kategori teratur berjumlah 69 orang (84,1 %).
- 5.1.4 Ada hubungan antara aktivitas fisik siswa-siswi remaja dengan pola tidur siswa-siswi remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas, Uji statistik dengan *Spearman Rho* menunjukkan nilai  $p = 0,023$  dan nilai  $\alpha = 0,05$  dengan tingkat keeratan hubungan (*Cooffiseien Correlation*) 0,252 dengan keeratan hubungan kategori hubungan lemah.
- 5.1.5 Ada hubungan antara tingkat stres siswa remaja dengan pola tidur siswa remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas, Uji statistik dengan *Spearman Rho* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  dan nilai  $\alpha = 0,05$  dengan tingkat keeratan hubungan (*Cooffiseien Correlation*) 0,464 dengan keeratan hubungan kategori hubungan sedang.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi teoritis

Dengan penambahan buku-buku yang dijadikan referensi dalam tema-tema aktifitas fisik dan stress serta pola tidur bagi perkembangan ilmu keperawatan.

### 5.2.2 Manfaat Aplikatif

#### 5.2.2.1 Bagi Remaja

Disarankan bagi siswa-siswi remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas untuk melakukan aktifitas sesuai kemampuan fisik, mengurangi tingkat stres dengan melakukan aktifitas yang positif dan mengatasi gangguan pola tidur bagi remaja.

#### 5.2.2.2 Bagi SMP Negeri 1 Mantangai

Disarankan bagi sekolah SMP Negeri 1 Mantangai untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler secara terbatas dan membagi siswa-siswi hanya boleh 2 jenis kegiatan yang wajib diikuti dan lebih mengaktifkan kegiatan bimbingan penyuluhan (BP).

#### 5.2.2.3 Bagi perawat

Disarankan bagi perawat yang bekerja dipuskemas Mantangai diharapkan untuk lebih berperan sebagai konselor serta pemberi informasi untuk memberikan aktifitas fisik dan stress serta pola tidur pada remaja

#### 5.2.2.4 Bagi peneliti tilainnya

Bagi peneliti lainnya untuk meneliti tentang pengaruh kegiatan sekolah dengan pola tidur remaja, faktor-faktor yang berhubungan dengan stress pada remaja dan hubungan suasana lingkungan dengan kualitas tidur remaja.