

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013.

5.2 Saran

1. Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia sebaiknya meningkatkan tingkat kebugaran jasmani selain untuk menjaga kesehatan, kebugaran jasmani yang baik akan membantu dalam aktivitas sehari-hari termasuk dalam menjalani perkuliahan.
2. Bagi penelitian selanjutnya, perlu dilakukan penelitian serupa dengan populasi yang lebih luas dan besar sampel yang lebih banyak, perlu diberikan penjelasan tentang pentingnya *Harvard step up test* pada subjek sebelum tes dilakukan, dan sebaiknya penelitian seperti ini dilakukan dengan membedakan jenis kelamin subjek penelitian.