

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Rerata kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung adalah $146,04 \pm 28,68$.
2. Rerata status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dalam kategori baik.
3. Mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 105 (71,4%) hanya 42 (28,6%) responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk.
4. Terdapat perbedaan bermakna kadar glukosa darah sewaktu dan status gizi berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

5.2 SARAN

1. Peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis penelitian yang serupa sehingga memperkaya referensi penelitian yang ada;
2. Peneliti lain juga disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain seperti: usia, jenis kelamin, dan faktor lain yang dapat mempengaruhi dan dipengaruhi kualitas tidur.