

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian pengaruh stres akademik dan penggunaan *gadget* dengan kejadian nyeri kepala primer pada mahasiswa kedokteran, maka dapat diambil kesimpulan:

- a. Stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta mayoritas tergolong ke dalam klasifikasi normal dan stres ringan yaitu sama-sama sebanyak 33 orang (32,7%).
- b. Penggunaan *gadget* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta mayoritas tergolong ke dalam klasifikasi sedang yaitu sebanyak 92 orang (91,1 %).
- c. Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta mayoritas mengalami nyeri kepala primer yaitu sebanyak 68 orang (81,9%).
- d. Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan nyeri kepala primer mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta dengan nilai  $p < 0,05$ , sedangkan pada penggunaan *gadget* dan nyeri kepala primer tidak ditemukan hubungan yang signifikan ( $p > 0,05$ ).
- e. Stres akademik memiliki pengaruh lebih besar terhadap nyeri kepala primer yaitu sebesar 4,098 kali (OR 4,098).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Saran Bagi Responden Penelitian**

- a. Responden diharapkan mampu mengendalikan stresor dengan istirahat yang cukup, olahraga, konsumsi asupan makanan bergizi seimbang, dan melakukan mekanisme *coping* yang baik.
- b. Responden diharapkan mampu mengatur penggunaan *gadget* sehingga tidak berlebihan, duduk dengan posisi dan kemiringan yang tepat, mengatur *brightness* layar tidak terlalu gelap dan tidak terlalu terang, beristirahat sejenak dan melakukan stretching setiap 120 menit penggunaan *gadget*.

### **V.2.2 Saran Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta**

- a. Diharapkan untuk mengurangi beban tugas mahasiswa yang dapat menjadi salah satu stresor dalam bidang akademik.
- b. Lebih memperhatikan dan memantau kesehatan mental mahasiswa apabila mengalami gangguan kecemasan atau stres melalui pembimbing akademik.
- c. Melakukan *stretching* atau senam bersama setiap 120 menit selama perkuliahan berlangsung untuk merelaksasi dan mencegah kekakuan otot-otot leher.

### **V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Diharapkan dapat menggunakan kuesioner penggunaan *gadget* yang lain yang sudah memuat faktor posisi duduk, kemiringan, penggunaan bantal, dan tingkat kecerahan layar sehingga relevansi dapat ditingkatkan. Serta diharapkan penelitian yang akan dilakukan memiliki populasi yang berbeda.
- b. Penelitian mengenai masing-masing variabel independen dan faktor-faktor yang tidak diteliti terhadap variabel dependen juga dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya agar topik ini bisa lebih dikembangkan lagi.