

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta melakukan olahraga dengan intensitas sedang (58,7%), frekuensi cukup (64,2%), dan berdurasi 15-30 menit (35,8%).
- b. Sebagian besar mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta tidak memiliki kecemasan (64,2%).
- c. Tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan terhadap intensitas olahraga ($p=0.991$), frekuensi olahraga ($p=0.793$), durasi olahraga ($p = 1.000$) pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

- a. Bagi Responden

Diharapkan agar mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dapat melaksanakan olahraga intensitas sedang dengan idealnya 3 kali seminggu berdurasi minimal 30 menit untuk menjaga kesehatan tubuh baik dari segi fisik maupun mental. Diharapkan juga mahasiswa dapat mengenali secara dini gejala kecemasan seperti tegang, gelisah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, takikardi, gangguan tidur, dan lainnya agar dapat berkonsultasi pada ahlinya lebih cepat.

- b. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Disarankan pihak Pembimbing Akademik untuk memantau atau mencermati mahasiswa bila mengalami kecemasan agar dapat ditindak lanjuti secara dini.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat dilakukan penelitian menggunakan variabel yang belum diteliti seperti motivasi olahraga, penggunaan waktu luang, coping stres, akademik, tipe kepribadian, dan lainnya yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FKUPNVJ. Penelitian dengan Studi Eksperimental dianjurkan untuk dilakukan pada penelitian selanjutnya.

