

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa mayoritas berusia 20 tahun (39,1%) dan lebih banyak berjenis kelamin perempuan (80,4%).
- b. Mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik sedang (45,6%) lebih banyak dibandingkan yang memiliki aktivitas fisik rendah.
- c. Mahasiswa yang mengalami stres berat (41,3%) lebih banyak dibandingkan yang mengalami stres ringan.
- d. Mahasiswa yang memiliki RHR tinggi (45,7%) lebih banyak dibandingkan yang memiliki RHR rendah.
- e. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan stres dengan RHR pada mahasiswa FK UPNVJ tahun 2022.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Mahasiswa kedokteran disarankan untuk:

- a. Meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari misal dengan menyempatkan diri melakukan olahraga secara teratur, berjalan kaki atau bersepeda ke kampus dibanding menggunakan alat transportasi lain, dan mengurangi perilaku banyak berbaring atau duduk (*sedentary lifestyle*).
- b. Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa bidang olahraga di lingkungan kampus.

- c. Mengontrol tingkat stres yang dialami misalnya dengan menyelingi kegiatan belajar dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti melakukan hobi dan selalu menerapkan gaya hidup sehat.
- d. Membuat kegiatan atau acara yang menyenangkan untuk bisa diikuti bersama.

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan agar:

- a. Meneliti pada salah satu jenis kelamin saja dan mengontrol variabel perancu dengan memeriksa kadar hormon tiroid, Hb, glukosa darah, profil lipid, dan lingkaran pinggang secara langsung.
- b. Menggunakan metode analitik eksperimental yaitu dengan memberikan perlakuan pada responden untuk mengontrol variabel independen.
- c. Melakukan studi dengan pendekatan prospektif dengan rancangan penelitian kohort yang memiliki pengamatan bersifat kontinyu dan longitudinal sehingga diharapkan mampu memberi hasil dari efek yang diteliti dengan lebih baik.
- d. Melakukan penelitian terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi denyut jantung istirahat lain diluar aktivitas fisik dan tingkat stres.

V.2.3 Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

Bagi UPN “Veteran” Jakarta hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk:

- a. Membuat kegiatan belajar mengajar yang seimbang antara kegiatan dalam ruangan dan luar ruangan misalnya kegiatan kuliah dapat diselingi dengan kegiatan olahraga bersama mahasiswa untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik.

- b. Membuat proses pendidikan yang nyaman dan menyenangkan sehingga dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa.
- c. Menyediakan fasilitas konseling terkait kondisi kesehatan psikis mahasiswa sebagai media penanganan stres dan *coping* terhadap stresor akademik.