

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Hasil analisis pada penelitian ini dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat 36,7% atau sebanyak 11 responden dari mahasiswa tingkat akhir sarjana kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta memiliki tingkat resiliensi yang buruk.
2. Terdapat 46,7% atau sebanyak 14 responden dari mahasiswa tingkat akhir sarjana kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta mengalami kejadian *irritable bowel syndrome*.
3. Terdapat hubungan antara tingkat resiliensi stres terhadap *irritable bowel syndrome* mahasiswa tingkat akhir sarjana kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Untuk Subjek

Semua orang dapat mengalami stres pada derajat yang beragam. Cara bagaimana setiap individu merespon kepada stres yang membuat perubahan besar pada kesejahteraan individu secara keseluruhan. Pelajari manajemen stres dan perdalam faktor-faktor pembentuk resiliensi stres, atau cari pertolongan ke tenaga profesional seperti psikolog dan psikiater.

V.2.2 Bagi Instansi Pendidikan

Studi ini dapat menjadi bukti untuk dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan kondisi lingkungan belajar mengajar yang nyaman dan efektif serta mempertimbangkan tingkat stres mahasiswa dalam pembelajaran untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

V.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggunakan metode penelitian yang lebih baik dalam mengkaji hubungan antara faktor risiko dan karakteristik sampel lainnya dengan gejala misalnya dengan metode kohort yang dapat memantau proses perjalanan penyakit. Kepada peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk meneliti faktor risiko *irritable bowel syndrome* lainnya seperti riwayat IBS pada keluarga, BMI, tingkat aktivitas sehari-hari, diet, dan kualitas tidur.