

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan tingkat stres terhadap BMR pada mahasiswa kedokteran aktif Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres terbanyak adalah stres dengan kategori normal (41,5%).
2. Mayoritas responden memiliki nilai *Basal Metabolic Rate* (BMR) dalam kategori tidak normal (83%).
3. Tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan BMR pada mahasiswa kedokteran.

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Subjek

1. Mahasiswa kedokteran disarankan untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana mengelola stres yang dimilikinya, terutama dalam menghadapi beban akademik atau hal internal atau eksternal lainnya.
2. Mahasiswa kedokteran bisa menerapkan manajemen stres dengan cara sering berolahraga teratur, teknik relaksasi, istirahat yang cukup, atau aktivitas spiritual yang dapat membantu menjaga keseimbangan fisiologis termasuk BMR serta mendukung performa akademik.

5.2.2 Saran bagi Institusi

1. Institusi sebaiknya membuat sistem dan kebijakan pendidikan yang juga memperhatikan beban akademik bagi mahasiswa kedokteran agar lebih adaptif

sehingga beban akademik yang dilakukan tidak menimbulkan potensi stres yang berlebihan.

2. Fakultas disarankan untuk memberikan seminar atau program *stress management* seperti seminar kesehatan mental, konseling rutin, atau *workshop* gaya hidup sehat.
3. Fakultas menyediakan fasilitas penunjang untuk memperhatikan kesehatan mahasiswanya dengan memiliki ruang laboratorium, ruang konseling psikolog, dan ruang layanan kesehatan kebugaran mahasiswa.

5.2.3 Saran bagi Masyarakat

1. Masyarakat, khususnya orang tua atau orang terdekat ketika sedang menghadapi orang yang mengalami stres bisa memberikan dukungan emosional yang dapat membantu meredakan stres yang dialaminya.
2. Perlu adanya penyuluhan atau edukasi terkait *stress management* dan pentingnya kesehatan mental karena faktor tersebut dapat memengaruhi keseimbangan metabolisme tubuh
3. Masyarakat diharapkan mengetahui bahwa stres yang dialami tidak hanya berdampak pada psikologis namun berdampak pada keseimbangan metabolisme, yaitu tidak normalnya *Basal Metabolic Rate*.

5.2.4 Saran bagi Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menilai hubungan BMR dengan *outcome* kesehatan lain, seperti risiko sindrom metabolik, kelelahan, atau performa akademik agar pemahaman mengenai dampak fisiologis stres menjadi lebih komprehensif.