

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres dan *Sedentary Lifestyle* Terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta” yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta memiliki tingkat stres sedang.
2. Mayoritas mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta memiliki tingkat *sedentary lifestyle* tinggi.
3. Mayoritas mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta memiliki tekanan darah normal.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Melihat banyaknya responden yang memiliki tingkat stres sedang-tinggi maka diharapkan kepada responden untuk tetap menerapkan manajemen stres yang baik. Responden disarankan untuk mengelola stres dengan teknik relaksasi pernapasan, meditasi, beribadah, *journaling*, atau melakukan konsultasi apabila diperlukan. Mengendalikan stres dapat membantu pada responden untuk menjaga kestabilan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta disarankan menyediakan program edukasi mengenai manajemen stres dan pola hidup aktif untuk meningkatkan kesadaran pada mahasiswa mengenai pentingnya kedua hal tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat penelitian ini terbatas pada kelompok usia dewasa muda yang secara fisiologis memiliki regulasi tekanan darah baik, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan responden dan melibatkan kelompok usia yang lebih lanjut untuk melihat dampak *sedentary lifestyle* terhadap tekanan darah.