

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang melibatkan 227 mahasiswa mengenai hubungan stres akademik dan *sedentary lifestyle* dengan risiko diabetes pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN ‘Veteran’ Jakarta menghasilkan kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian, diantaranya:

- a. Gambaran karakteristik dari 227 responden diperoleh rata – rata usianya adalah 21.14 tahun dan mayoritas responden adalah perempuan (89.4%). Mayoritas responden berasal dari S1 Keperawatan (25.6%) dan S1 Kesehatan Masyarakat (22.0%). Rata – rata kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa tingkat akhir adalah 137.25 (SD=34.10), dengan nilai tengah sebesar 132.00 (110.00 ; 161.00) dan kadar gula darah sewaktu minimum 76 serta maksimum 234.
- b. Gambaran stres akademik pada penelitian ini, mayoritas responden yang mengalami stres akademik sebanyak 169 responden (74.4%).
- c. Gambaran *sedentary lifestyle* pada penelitian ini, mayoritas responden dengan *sedentary lifestyle* rendah sebanyak 174 responden (76.7%).
- d. Gambaran risiko diabetes pada responden cenderung memiliki risiko diabetes cukup rendah, yaitu risiko diabetes rendah sebanyak 98 responden (43.2%) dan risiko cukup rendah sebanyak 91 responden (40.1%). Selain itu, 27 responden (11.9%) memiliki risiko diabetes sedang dan 11 responden (4.8%) dengan risiko diabetes tinggi.
- e. Hasil analisis *chi-square* diperoleh bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan risiko diabetes pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan p-value 0.001 ($p < 0.005$). Analisis juga menunjukkan nilai *odds ratio* (OR) sebesar 0.0715, yang berarti bahwa responden yang mengalami stres akademik memiliki peluang 0.0715 kali lebih besar untuk memiliki risiko diabetes dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stres akademik

- f. Hasil analisis *chi-square* diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan risiko diabetes pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan p-value 0.268 ($p < 0.005$).

V.2 Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini, peneliti memberikan masukan yang dapat menjadi acuan untuk memperbaiki kekurangan dalam penelitian ini sehingga penelitian selanjutnya dapat lebih baik. Saran dari peneliti diantaranya:

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengingat pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesehatan. Mahasiswa dianjurkan untuk mulai mengurangi *sedentary lifestyle*, seperti duduk atau berbaring terlalu lama, dengan lebih aktif bergerak atau berolahraga secara teratur. Selain itu, pengelolaan stres akademik perlu dilakukan, seperti manajemen waktu yang baik, latihan relaksasi, dan mencari dukungan teman. Mahasiswa juga disarankan melakukan pemeriksaan risiko diabetes secara berkala, terutama bila memiliki faktor risiko seperti riwayat genetik, agar pencegahan dapat dilakukan sedini mungkin.

b. Bagi Instansi Akademik

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa lingkungan kampus memiliki peran besar dalam mendukung kesehatan mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan program promosi kesehatan yang berfokus pada manajemen stres dan pengurangan *sedentary lifestyle*. Upaya tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan seminar, workshop kesehatan mental, maupun penyediaan program yang melibatkan mahasiswa beraktivitas dan berpartisipasi dalam rangka mengurangi stres dan meningkatkan aktivitas fisik.

c. Bagi Layanan Kesehatan

Layanan kesehatan di lingkungan UPN “Veteran” Jakarta, disarankan untuk melakukan skrining risiko diabetes secara berkala pada

mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan sebagai upaya deteksi dini. Selain itu, layanan kesehatan diharapkan dapat mengembangkan program edukasi dan konseling kesehatan yang terintegrasi, dengan fokus pada pengelolaan stres akademik, pengurangan perilaku sedentari, serta penerapan pola hidup sehat, guna menurunkan risiko diabetes dan meningkatkan kualitas kesehatan mahasiswa.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian *longitudinal* agar hubungan antara stres akademik, *sedentary lifestyle*, dan risiko diabetes dapat dilihat lebih jelas dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, penelitian ke depan dapat menambahkan variabel lain seperti pola makan, kualitas tidur, aktivitas fisik yang diukur secara objektif untuk mengurangi potensi bias dan memperkaya hasil. Sampel yang lebih besar dan berasal dari berbagai institusi akademik juga diperlukan agar temuan penelitian lebih dapat digeneralisasikan.