

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 16 laki-laki yang migrain dan 24 laki-laki yang tidak migrain usia 18—23 tahun di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Prevalensi migrain didapatkan sebanyak 16 (40,0%) orang.
- b. Sebagian besar responden mempunyai aktivitas olahraga yang baik, benar dan teratur sebanyak 24 (60,0%) orang.
- c. Sebagian besar responden mempunyai pola tidur yang buruk sebanyak 22 (55,0%) orang.
- d. Sebagian besar responden mempunyai pola makan yang baik sebanyak 25 (62,5%) orang.
- e. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas olahraga responden dengan kejadian migrain pada mahasiswa tingkat 3 dan 4 FK UPN “Veteran” Jakarta tahun ajaran 2016/2017.
- f. Ada hubungan yang bermakna antara pola tidur responden dengan kejadian migrain pada mahasiswa tingkat 3 dan 4 FK UPN “Veteran” Jakarta tahun ajaran 2016/2017.
- g. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan responden dengan kejadian migrain pada mahasiswa tingkat 3 dan 4 FK UPN “Veteran” Jakarta tahun ajaran 2016/2017.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Saran untuk Responden**

- a. Bagi mahasiswa tingkat 3 dan 4 Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta tahun ajaran 2016/2017 yang memiliki migrain maupun tidak sebaiknya menghindari faktor risiko dan memperberat terjadinya migrain seperti jarang berolahraga, waktu tidur yang kurang atau lebih dan makan-makanan yang mencetuskan migrain
- b. Bagi mahasiswa tingkat 3 dan 4 Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta tahun ajaran 2016/2017 hendaknya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, olahraga yang rutin, serta waktu tidur yang cukup.

### **V.2.2 Saran untuk Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta**

Bagi Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta sebaiknya dapat memberikan edukasi mengenai migrain serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mahasiswa dan juga dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, produktivitas akademik, kepribadian, ingatan dan hubungan interpersonal mahasiswa seperti kehadiran di kampus dengan memperbanyak informasi melalui poster atau leaflet.

### **V.2.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh gaya hidup terhadap kejadian migrain dengan cara menambahkan variabel seperti, stres, depresi dan konsumsi alkohol.