

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Hasil data tingkat aktivitas fisik yang diperoleh dari 257 mahasiswa menunjukkan bahwa 100 responden (38,9%) memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi, 67 responden (26,1%) termasuk dalam kategori tingkat aktivitas fisik sedang, dan 90 responden (35%) termasuk dalam kategori tingkat aktivitas fisik rendah.
- b. Hasil data tingkat stres yang diperoleh dari 257 mahasiswa menunjukkan bahwa 146 responden (56,8%) memiliki tingkat stres normal, 36 responden (14%) mengalami stres tingkat ringan dan 31 responden (12,1%) mengalami stres tingkat sedang, 40 responden mengalami stres tingkat berat, dan 4 responden mengalami stres tingkat sangat berat.
- c. Terdapat pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres. Responden dengan tingkat aktivitas tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah.
- d. Aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta paling umum adalah aktivitas yang dilakukan saat belajar dan bekerja. Aktivitas ini termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dan aktivitas lainnya yang serupa selain dari perjalanan ataupun kegiatan aktivitas fisik untuk rekreasi. Aktivitas fisik rekreasi merupakan bentuk kedua paling umum dilakukan mahasiswa, disusul dengan aktivitas fisik untuk perjalanan.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Agar lebih dapat meningkatkan kesadaran untuk lebih banyak beraktivitas fisik, mengingat manfaat kronik dari aktivitas fisik. Manfaat tersebut dapat

meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres yang ditemui selama kegiatan perkuliahan dan seterusnya.

Disarankan untuk lebih giat menyempatkan waktu untuk beraktivitas fisik sebagai salah satu mekanisme *coping* dalam menghadapi stresor.

### **V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian lanjutan menggunakan desain penelitian lain seperti *case control* atau kohort agar dapat melihat hubungan sebab akibat dan juga bisa meneliti secara langsung faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan tingkat stres pada mahasiswa. Selain itu ada baiknya bila penelitian selanjutnya dapat menggunakan pengukuran klinis seperti tingkat kortisol dalam pengukuran kondisi stres responden.

### **V.2.3 Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta**

Disarankan untuk lebih menggiatkan adanya suatu lembaga konsultasi yang lebih proaktif dan mudah dicapai mahasiswa selama menjalani kegiatan akademik, dengan tujuan agar mahasiswa dapat menghadapi stresor akademik secara terarah dan menjadi fasilitas untuk *coping* terhadap stresor yang ada. Edukasi mengenai cara menghadapi stresor akademik secara ideal dan pengaturan jadwal akademik yang lebih memungkinkan bagi mahasiswa untuk memiliki waktu luang agar dapat melakukan aktivitas fisik rekreasional dalam rangka memenuhi rekomendasi WHO.

Membuat program rutin atau himbauan untuk beraktivitas fisik bagi mahasiswa, agar mahasiswa tidak menyepelekan pentingnya aktivitas fisik dan manfaat yang didapatkan dari kebiasaan beraktivitas fisik sesuai rekomendasi WHO.

Selain itu, disarankan untuk meningkatkan pelaporan dan penanganan masalah psikologis ataupun kesehatan kejiwaan dengan adanya suatu layanan konseling. Saran ini ditujukan agar penanganan masalah kejiwaan dapat dilakukan sedini mungkin, terutama *stress-related disorders* yang rawan terjadi dalam lingkungan dengan stresor tinggi, seperti fakultas kedokteran dengan beban akademik yang berat.