

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilaksanakan pada 203 responden mengenai hubungan pengetahuan tentang faktor risiko PJK dengan penerapan gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Keperawatan Unand memiliki pengetahuan yang baik tentang faktor risiko penyakit jantung koroner khususnya pada indikator faktor risiko PJK yang dapat dimodifikasi dan indikator faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi mendapat skor rata-rata terendah.
2. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Keperawatan Unand berada pada kategori sedang dalam penerapan gaya hidup sehat. Indikator perkembangan spiritual menjadi domain penerapan gaya hidup sehat yang paling baik, dan aktivitas fisik menjadi domain yang paling rendah.
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan mahasiswa tentang faktor risiko PJK dengan penerapan gaya hidup sehat pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Berdasarkan hasil gambaran pengetahuan yang didapatkan, maka diharapkan adanya peningkatan kualitas dan intensitas edukasi khususnya pada faktor risiko penyakit jantung koroner yang tidak dapat dimodifikasi. Hal itu dapat dilakukan dengan menggunakan variasi jenis pembelajaran seperti penggunaan metode *Problem Based Learning*.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan adanya upaya promotif dan preventif oleh pelayanan kesehatan dalam peningkatan gaya hidup sehat untuk mahasiswa, sehingga terciptanya kesadaran dan motivasi untuk menerapkan gaya hidup yang lebih baik.

3. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai faktor risiko penyakit jantung koroner, meningkatkan kesadaran dan motivasi dalam upaya penerapan gaya hidup sehat. Selain itu, mahasiswa dapat mememanajemen waktu sehari-hari agar memiliki kesempatan untuk berolahraga serta membentuk kelompok unit kegiatan mahasiswa yang berorientasi pada olahraga di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian dengan topik yang relevan. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambah populasi penelitian pada mahasiswa kesehatan ataupun non-kesehatan lainnya.

