

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2020, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kejadian konstipasi lebih banyak pada jenis kelamin perempuan dan paling banyak terjadi pada usia 21 tahun.
2. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa hampir separuhnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang atau cukup diikuti dengan aktivitas fisik berat dan ringan.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dikemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi mahasiswa disarankan untuk tetap mempertahankan aktivitas fisik yang sudah cukup ataupun meningkatkan tingkat aktivitas fisiknya dari rendah ke sedang atau cukup untuk membuat tubuh lebih sehat dan bugar. Kemudian, ditingkatkan lagi kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pentingnya melakukan kebiasaan defekasi yang tepat.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menanyakan riwayat konstipasi dan meneliti faktor-faktor risiko lain yang dapat meningkatkan risiko terjadinya konstipasi seperti asupan cairan dan serat, pola diet sehari-hari, konsumsi obat-obatan, dan faktor stress psikologis yang dapat diteliti lebih lanjut.