

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai hubungan perilaku sedentari terhadap luaran kesehatan pada mahasiswa Universitas Andalas maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

- a. Nilai median keseluruhan perilaku sedentari jam/hari pada 393 responden mahasiswa Universitas Andalas yaitu 7.21 jam/hari
- b. Nilai median indeks massa tubuh yaitu 21.09 kg/m^2 dengan kategori normal, sedangkan nilai median tekanan darah sistolik dan diastolik masing-masing, 117mmHg dan 72.66 mmHg. Sementara itu, luaran kesehatan mental, nilai median skor rata rata stres yaitu 21 dengan kategori stres sedang
- c. Terdapat hubungan antara perilaku sedentari terhadap indeks massa tubuh dengan nilai p value 0.001 ($p < 0.005$), korelasi kuat ($r = 0.659$) dengan arah positif
- d. Terdapat hubungan antara perilaku sedentari terhadap tekanan darah. Tekanan darah sistolik mempunyai hubungan nilai p value 0.001 ($p < 0.005$), korelasi sedang ($r = 0.413$) dengan arah positif, sedangkan tekanan darah diastolik dengan nilai p value 0.001 ($p < 0.005$), korelasi lemah ($r = 0.331$) dengan arah positif.
- e. Terdapat hubungan antara perilaku sedentari terhadap persepsi stres, dengan nilai p value 0.001 ($p < 0.005$), korelasi lemah ($r = 0.310$) dengan arah positif

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian mengenai hubungan perilaku sedentari terhadap luaran kesehatan mental mahasiswa Universitas Andalas yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Universitas Andalas

Penelitian ini diharapkan dijadikan pertimbangan bagi institusi untuk memerhatikan perilaku sedentari pada mahasiswa, dengan menyediakan sarana prasarana untuk olahraga di taman atau memberikan rentang waktu yang cukup antara jam perkuliahan agar mahasiswa memiliki waktu untuk berpindah gedung dengan jalan kaki atau menyediakan transportasi aktif seperti sepeda. Oleh karena itu, mahasiswa dapat mengikuti kegiatan olahraga sehingga dapat mengurangi perilaku sedentari dan meningkatkan aktifitas fisik.

b. Bagi Subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan pengetahuan pada mahasiswa bahwa perilaku sedentari pada mahasiswa memberikan dampak yang cukup serius bagi kesehatan. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian ini, mahasiswa diharapkan menghabiskan waktu luang dengan kegiatan aktif secara fisik mampu mengurangi perilaku sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan memberikan dorongan bagi penelitian berikutnya dengan melakukan eksplorasi yang lebih mendalam terhadap

perbedaan faktor - faktor yang mempengaruhi mahasiswa berperilaku sedentari berdasarkan fakultas, angkatan, usia, dan jenis kelamin, menambahkan luaran kesehatan fisik seperti pola tidur serta luaran kesehatan mental seperti ansietas, depresi yang mungkin dapat terdampak oleh perilaku sedentari di kalangan mahasiswa. Selain itu, dikarenakan hasil penelitian ini signifikan pada stres, diharapkan peneliti selanjutnya mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa.

