

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari penelitian yang sudah dilaksanakan pada 250 responden mengenai promosi gaya hidup sehat pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mendapatkan promosi gaya hidup sehat berada pada kategori rendah.
2. Promosi gaya hidup sehat pada dimensi perkembangan spiritual menjadi rata-rata skor yang tertinggi atau paling baik. Tanggung jawab kesehatan memiliki skor rendah pertama dan aktivitas fisik menjadi dimensi yang rendah kedua.

B. SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi institusi untuk menindaklanjuti dan dalam hal penanganan terhadap terjadi rendahnya penerapan promosi gaya hidup sehat.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini agar dapat dijadikan sebagai bahan masukan kepada mahasiswa untuk lebih peduli dan memperhatikan kesehatannya terutama ditekankan lagi pada dimensi tanggung jawab kesehatan pada diri sendiri serta aktivitas fisik karena mendapatkan skor rendah dibandingkan dimensi lainnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya membahas mengenai promosi gaya hidup sehat pada mahasiswa. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat membahas faktor-faktor lain yang berubungan dengan promosi gaya hidup sehat pada mahasiswa dengan metode yang berbeda. Dan juga bisa menambahkan populasi penelitian pada mahasiswa kesehatan ataupun non-kesehatan lainnya.

