

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilaksanakan pada 317 responden mengenai hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku pencegahan penyakit jantung koroner pada mahasiswa kesehatan di Universitas Andalas maka didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa kesehatan Universitas Andalas memiliki pengetahuan yang tinggi tentang penyakit jantung koroner khususnya pada indikator faktor risiko PJK yang dapat dimodifikasi. dan indikator faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi menjadi indikator dengan skor rata-rata terendah
2. Sebagian besar mahasiswa kesehatan Universitas Andalas berada pada kategori positif dalam sikap pencegahan PJK dengan pernyataan penggunaan rokok ataupun rokok elektrik berbahaya bagi kesehatan menjadi pernyataan dengan rata-rata skor tertinggi, sedangkan pernyataan konsumsi garam untuk mencegah tekanan darah menjadi skor dengan rata-rata terendah
3. Sebagian besar mahasiswa kesehatan Universitas Andalas berada pada kategori sedang dalam perilaku pencegahan PJK. Indikator hubungan interpersonal menjadi indikator dengan rata-rata skor tertinggi dan tanggung jawab kesehatan menjadi indikator yang paling rendah.

4. Terdapat hubungan antara pengetahuan tentang PJK dengan perilaku pencegahan PJK pada mahasiswa kesehatan di Universitas Andalas
5. Terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku pencegahan PJK pada mahasiswa kesehatan di Universitas Andalas.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat lebih aktif dalam mendorong pembentukan dan penguatan perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan penyakit jantung koroner. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan, memfasilitasi kegiatan olahraga rutin di lingkungan kampus, serta menciptakan lingkungan yang mendukung praktik gaya hidup sehat, seperti penyediaan makanan bergizi di kantin dan pengaturan jadwal akademik yang tidak terlalu padat. Upaya ini penting agar mahasiswa tidak hanya memiliki pengetahuan dan sikap yang baik, tetapi juga mampu mewujudkannya dalam tindakan nyata untuk menjaga kesehatan jantung sejak usia muda.

2. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk lebih proaktif dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki ke dalam tindakan nyata, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan mengelola stres. Sikap dan komitmen untuk menjalani gaya hidup sehat sangat penting sebagai bentuk pencegahan dini terhadap penyakit jantung koroner.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian dengan topik yang relevan pada populasi mahasiswa non kesehatan. Hasil penelitian ini dapat membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh faktor-faktor seperti motivasi, lingkungan hidup, akses terhadap fasilitas kesehatan serta faktor-faktor lain yang belum dianalisis lebih lanjut

