

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. Lebih dari separuh mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Andalas memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai PJK. Tingginya tingkat pengetahuan ini dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan yang berfokus pada bidang kesehatan, kemudahan akses terhadap sumber informasi digital, serta penerapan metode pembelajaran aktif seperti *Problem-Based Learning* (PBL) dan *Case-Based Learning* (CBL) di lingkungan akademik. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan sedang dan rendah, yang menunjukkan bahwa pengetahuan mereka belum merata, khususnya dalam aspek faktor risiko PJK yang tidak dapat dimodifikasi. Rendahnya pengetahuan ini terlihat dari masih adanya miskonsepsi mengenai jenis kelamin dan risiko PJK.
2. Lebih dari separuh mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Andalas memiliki sikap positif terhadap pencegahan PJK, hal ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit ini. Sikap paling positif

ditunjukkan pada bahaya merokok terhadap kesehatan, namun masih terdapat hampir separuh mahasiswa yang menunjukkan sikap negatif terhadap PJK, khususnya terkait pengurangan konsumsi garam sebagai langkah pencegahan PJK.

3. Hampir separuh dari mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Andalas memiliki perilaku pencegahan PJK dalam kategori sedang, menunjukkan kesadaran yang ada, namun belum diterapkan secara konsisten dalam gaya hidup sehat. Perilaku paling menonjol adalah mahasiswa yang sering menjaga hubungan baik dengan sesama, mencerminkan keterlibatan sosial yang baik. Namun, hampir separuh responden masih memiliki perilaku pencegahan pada kategori rendah, terlihat dari rendahnya tingkat perilaku memeriksakan diri secara rutin setiap bulan terhadap perubahan fisik atau gejala buruk, mengindikasikan kurangnya kesadaran untuk memantau kesehatan secara konsisten.
4. Lebih dari separuh mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Andalas memiliki pengetahuan yang baik tentang Penyakit Jantung Koroner (PJK), namun perilaku pencegahan mereka masih berada pada kategori sedang. Meskipun mahasiswa memahami risiko dan pentingnya pencegahan PJK, pengetahuan tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam tindakan preventif yang mereka lakukan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang tinggi belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku yang optimal, karena banyak mahasiswa dengan pengetahuan tinggi masih belum menerapkan perilaku pencegahan yang konsisten.

Pola hubungan sosial antar mahasiswa menunjukkan kecenderungan positif, tetapi indikator yang langsung terkait dengan pencegahan PJK, seperti tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik, menunjukkan keterlibatan yang masih rendah. Hal ini menandakan adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki mahasiswa dengan implementasi nyata dalam kehidupan sehari-hari mereka, seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan menjaga pola hidup sehat. Selain itu, pola makan yang kurang sehat juga menjadi masalah, dengan banyak mahasiswa memilih makanan cepat saji yang berisiko terhadap kesehatan jantung mereka.

5. Hampir separuh mahasiswa Fakultas Kesehatan yang memiliki sikap positif terhadap PJK masih berada dalam kategori sedang dalam perilaku pencegahan PJK. Sebaliknya, lebih dari separuh mahasiswa dengan sikap negatif terhadap PJK cenderung menunjukkan perilaku pencegahan yang rendah. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara sikap positif dan implementasi perilaku pencegahan PJK. Meskipun mahasiswa menyadari pentingnya gaya hidup sehat, kurangnya kemauan dan kesempatan untuk melakukan tindakan nyata, seperti aktivitas fisik atau pemeriksaan kesehatan rutin, menjadi penghalang.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk meningkatkan pencegahan PJK dikalangan mahasiswa, institusi pendidikan, terutama Fakultas Kesehatan, perlu memperkuat program dan kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat secara lebih

komprehensif. Salah satunya adalah dengan menyediakan program kesehatan yang mudah diakses oleh mahasiswa, seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan konseling terkait risiko PJK. Hal ini akan mendorong mahasiswa untuk lebih peduli dan melakukan langkah preventif terhadap kesehatan mereka.

Kampus juga perlu memperkenalkan kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat, seperti penyediaan makanan sehat di kantin, serta memfasilitasi kegiatan olahraga rutin dilingkungan kampus. Kebijakan semacam ini akan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mahasiswa dalam mengadopsi pola hidup sehat.

Kerja sama antara institusi pendidikan dengan lembaga kesehatan dan komunitas lokal juga sangat diperlukan. Kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan gratis dan kampanye pencegahan penyakit jantung akan memberikan pengalaman langsung bagi mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan jantung.

2. Bagi Direktur Kemahasiswaan

Peningkatan Kesadaran melalui UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa), dengan melibatkan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di lingkungan kampus. Direktur Kemahasiswaan dapat bekerja sama dengan UKM untuk merancang dan melaksanakan berbagai kegiatan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang PJK, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk mengimplementasikan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

UKM yang memiliki fokus pada bidang kesehatan, olahraga, atau lingkungan, seperti UKM olahraga, UKM kesehatan, atau UKM lingkungan hidup, dapat dijadikan mitra strategis dalam mengadakan program pencegahan PJK. Misalnya, UKM olahraga dapat menyelenggarakan kegiatan olahraga rutin, seperti senam pagi atau pertandingan olahraga antar fakultas yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan jantung. Kegiatan ini dapat dikombinasikan dengan informasi mengenai cara berolahraga yang baik untuk pencegahan PJK, yang disampaikan oleh instruktur atau praktisi kesehatan.

Selain itu, UKM yang bergerak dibidang kesehatan di kampus dapat berperan aktif dalam menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mahasiswa, seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, dan tes lainnya yang relevan dengan kesehatan jantung. Hal ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memeriksakan kondisi tubuh mereka secara rutin, sehingga mereka lebih sadar akan pentingnya deteksi dini masalah kesehatan. UKM kesehatan juga dapat membantu dalam penyuluhan atau pembagian materi tentang pola makan sehat dan pengelolaan stres, yang merupakan faktor penting dalam mencegah PJK.

UKM lingkungan hidup atau organisasi yang peduli dengan kesejahteraan dapat turut mendukung kampanye kesehatan dengan menciptakan lingkungan kampus yang lebih mendukung gaya hidup sehat. Misalnya, mereka dapat berkolaborasi dengan pihak kampus untuk mengurangi polusi atau meningkatkan kualitas udara di area kampus, serta

menyediakan ruang hijau yang dapat digunakan mahasiswa untuk beraktivitas fisik atau sekadar bersantai.

Dalam upaya untuk memperluas jangkauan pesan mengenai pencegahan PJK, UKM juga bisa memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan informasi yang menarik dan mudah diakses oleh mahasiswa. Mereka dapat membuat konten kreatif, seperti video, infografis, atau tantangan kesehatan di platform media sosial kampus. Misalnya, tantangan "30 Hari Sehat" di media sosial yang mengajak mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik setiap hari atau mengurangi konsumsi makanan tidak sehat.

Selain itu, UKM juga dapat menjadi wadah bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman atau informasi terkait gaya hidup sehat melalui forum diskusi atau seminar. Kegiatan ini dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai jurusan dan tingkat, yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk saling mengingatkan dan mendukung dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Dengan melibatkan UKM dalam program pencegahan PJK, kampus dapat menciptakan gerakan yang lebih holistik dan melibatkan berbagai elemen mahasiswa. Melalui sinergi antara UKM, mahasiswa, dan pihak kampus, kesadaran akan pentingnya pencegahan PJK dapat lebih mudah diterima dan diimplementasikan. Oleh karena itu, Direktur Kemahasiswaan dapat memfasilitasi kerjasama ini dengan memberikan dukungan, seperti

anggaran atau fasilitas, untuk melaksanakan kegiatan yang melibatkan UKM dalam mendorong perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa

Sebagai mahasiswa, sangat penting untuk tidak hanya memiliki pengetahuan tentang pencegahan penyakit jantung koroner (PJK), tetapi juga untuk mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa disarankan untuk lebih proaktif dalam mengadopsi gaya hidup sehat, seperti rutin melakukan aktivitas fisik, menjaga pola makan yang sehat, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Meskipun banyak mahasiswa sudah memiliki kesadaran akan pentingnya pencegahan PJK, masih banyak yang belum sepenuhnya menerapkan tindakan preventif tersebut dalam rutinitas harian mereka.

Selain itu, mahasiswa diharapkan untuk lebih memperhatikan keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesehatan fisik. Mengingat jadwal akademik yang padat, penting untuk tetap meluangkan waktu untuk berolahraga, menjaga pola tidur yang baik, dan menghindari kebiasaan buruk seperti konsumsi makanan cepat saji yang dapat berisiko bagi kesehatan jantung. Mengikuti program kesehatan yang diselenggarakan oleh kampus atau organisasi mahasiswa juga dapat membantu meningkatkan kesadaran dan motivasi untuk menjaga kesehatan.

Lebih jauh lagi, mahasiswa dapat berperan aktif dalam menyebarkan informasi tentang pentingnya pencegahan PJK kepada teman-teman sebaya dan lingkungan sekitar. Dengan cara ini, mahasiswa dapat membantu

membangun budaya hidup sehat di lingkungan kampus dan meningkatkan kepedulian terhadap pentingnya pencegahan penyakit jantung koroner, tidak hanya di kalangan diri sendiri, tetapi juga di kalangan komunitas mahasiswa secara luas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa aspek yang dapat menjadi fokus penelitian lebih lanjut. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku pencegahan penyakit jantung koroner (PJK) pada mahasiswa, seperti peran keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial di luar kampus. Penelitian lebih lanjut bisa mengeksplorasi pengaruh dukungan sosial terhadap perubahan perilaku pencegahan PJK, karena banyak responden yang menunjukkan kesadaran akan pentingnya pencegahan, namun belum sepenuhnya mengimplementasikannya.

Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan analisis yang lebih mendalam mengenai faktor internal mahasiswa, seperti motivasi diri, tingkat stres, dan pengaruh kebiasaan sehari-hari, yang mungkin juga berkontribusi pada rendahnya implementasi perilaku sehat meskipun pengetahuan dan sikap positif sudah ada. Selain itu, faktor eksternal seperti ketersediaan fasilitas atau kebijakan kampus yang mendukung gaya hidup sehat juga dapat menjadi topik yang menarik untuk diteliti.

Penelitian selanjutnya bisa memperluas sampel dengan melibatkan mahasiswa dari universitas atau institusi pendidikan lain untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif mengenai perilaku pencegahan PJK di kalangan mahasiswa di Indonesia. Dengan begitu, hasil penelitian dapat digunakan untuk merumuskan kebijakan kesehatan yang lebih efektif di tingkat nasional maupun regional.

